



Ecología emocional

"Toda la energía que no se dirige a crear, se dirige a destruir." Erich Fromm

En el 2003 publicamos el libro titulado "La Ecología Emocional" (Ed. Amat). La palabra ecología viene de oikos = casa y logos = conocimiento. Así, etimológicamente, ecología emocional significa "conocimiento de nuestra casa emocional".



POR MARIA MERCÉ CONANGLA Y JAUME SOLER

La Ecología Emocional o Psicoecoafectividad plantea dar un paso más allá de la Inteligencia Emocional. Se trata del **arte de gestionar nuestros afectos de tal forma que la energía emocional**

que de ellos se deriva se canalice en **dirección al crecimiento y mejora como seres humanos, a la mayor calidad** de nuestras relaciones con los demás y a un mejor y mayor cuidado del mundo que nos rodea.

Incluye dos valores importantes: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global.

Cada persona tiene su propio nivel de conciencia. No obstante si tuviéramos una plena conciencia de que “somos parte de un Gran Todo” que *interdepende*, y que lo que daña a otro en el fondo nos está dañando a nosotros mismos, actuaríamos de forma emocionalmente más ecológica. Lo que sentimos condiciona nuestras acciones y nuestras acciones colaboran en la mejora del mundo o en el aumento del caos, la destrucción y el sufrimiento.

La elección

Nuestro mundo afectivo tiene un potencial enorme. Nosotros elegimos: ¿crear o destruir? ¿Ser parte de la solución o formar parte del problema de la humanidad? No somos responsables de lo que sentimos, pero sí que somos responsables de las acciones que se derivan de una correcta o incorrecta gestión emocional.

La ecología emocional plantea que, en determinado momento de nuestra vida, debemos elegir entre la creatividad o la destructividad. Esta elección es clave y no hay punto medio, puesto que sabemos que toda la energía que no invertimos en la mejora de nosotros mismos, de nuestras relaciones y del mundo, automáticamente se convierte en energía destructiva. Cuando detectamos que una relación es ficticia, insana o que nos impide crecer como seres humanos que somos, debemos aplicar el séptimo principio de la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones y “hacer limpieza” separándonos de ella. También podemos ser menos vulnerables a las personas “tóxicas”:

- *Soltando nuestro ego*, nuestro orgullo y narcisismo; optando por la generosidad en lugar de vivir inmersos en nuestro egoísmo.

- Comprendiendo que *podemos elegir* no aceptar las agresiones que nos llegan, que podemos elegir no retenerlas ni incubarlas a fin de que no se produzca este producto intermedio tóxico que es el sentimiento de ofensa.

- *Asumiendo la responsabilidad* de aprender a dar una salida no agresiva a nuestro caos emocional construyendo un autocontrol emocional que descansa en el conocimiento y confianza en nosotros mismos.

- Aprendiendo a reforzar nuestra *mente* – para que sea más flexible y capaz de comprender que no existe una realidad única y que somos interdependientes –; a aceptar y gestionar de forma emocionalmente más ecológica nuestras *emociones* – para que éstas no se transformen en productos tóxicos que nos muevan a la destructividad y poder dirigir su energía hacia la mejora individual y colectiva. Debemos asumir que *nuestras acciones* nos definen y es importante que sean el resultado de nuestra coherencia personal.

Crear para construir un mundo mejor

La creatividad puede ser una forma de posicionarnos en el mundo, una forma de mirar la vida, de relacionarnos, de buscar soluciones a los conflictos, de trabajar, de jugar, de aprender... Proponemos un modelo humano que integra lo mejor de las características adquiridas como especie a lo largo de nuestra evolución. Es el CAPA¹: **La persona Creativa – Amorosa – Pacífica – Autónoma**. De la unión del modelo CAPA con la conciencia ecológica surge el *homo ecologicus*, una forma más evolucionada de ser persona en el mundo puesto que integra la dimensión afectiva y el don de la lucidez. Los cuatro ejes CAPA están interrelacionados entre ellos y deben desarrollarse de



© PhotoAlto

LA ECOLOGÍA EMOCIONAL PLANTEA QUE, EN DETERMINADO MOMENTO DE NUESTRA VIDA, DEBEMOS ELEGIR ENTRE LA CREATIVIDAD O LA DESTRUCTIVIDAD.

forma sincrónica puesto que, de no ser así, se produciría un desequilibrio. El objetivo de ser una persona CAPA es que, metafóricamente «levantemos el vuelo», y exploremos todos los paisajes y posibilidades que la vida nos ofrece.

¿Cómo sería una persona así?

Creativa: con capacidad para buscar recursos y soluciones mejores a los retos que se le plantean. Una creatividad orientada por valores positivos en lugar de ser movida por la ambición, el egoísmo, el afán de poder, la discriminación o el éxito. La persona creativa es flexible, capaz de deshacer y rehacer su mapa mental cuando aparecen elementos nuevos o cambios inesperados. Es alguien que en el dilema inicial ¿crear o destruir? ha optado claramente por la primera opción.

CUANDO NUESTRO
EJE MENTE-
EMOCIÓN-ACCIÓN
ESTÁ BIEN
ALINEADO Y
NUESTRAS PALABRAS
Y ACCIONES
CONCUERDAN CON
LO QUE PENSAMOS
Y SENTIMOS, ALGO
SEMEJANTE A LA
PAZ, EL EQUILIBRIO
Y EL BIENESTAR
NOS LLENA.

¿Qué son los tóxicos emocionales?

Son emociones sin gestionar que acumulamos y que con el tiempo se vuelven tóxicas ya que nos desequilibran y producen emisiones contaminantes a nuestro entorno. Por ejemplo, la ira retenida se puede convertir en rabia o rencor, y el rencor en resentimiento que es la antesala del odio. Todos ellos son subproductos o residuos emocionales que si retenemos nos puede enfermar.

Las emociones muy tóxicas deben soltarse intentando que no impacten negativamente en nuestro entorno. Algunas las podemos reciclar si las traducimos correctamente y las tomamos como semáforos que nos avisan de que debemos hacer cambios en nuestra vida. Así los celos nos pueden señalar que pensamos que otra persona puede ser de nuestra propiedad o bien que nos sentimos inseguros de nuestra capacidad para conservar una relación. En estos casos podemos actuar en la dirección de mejorar nuestras capacidades y trabajar el desprendimiento en lugar de criticar al otro o asfixiar nuestra relación.

Amorosa: elige el amor como la máxima fuerza creadora, como el sentimiento más difícil de construir y la conducta más difícil de adoptar consciente de que es la energía que nos puede salvar. La persona amorosa dedica su vida a cultivar y perfeccionar el difícil arte de amar: conocimiento, responsabilidad, respeto, compromiso, cuidado y comunicación. Incorpora buenas dosis de ternura a sus acciones cotidianas, un elemento que humaniza, suaviza y cura. Sin amor la inteligencia nos hace perversos; la justicia, implacables; el éxito, arrogantes; la autoridad, tiranos y la ley, esclavos.

Pacífica: pero no amorfa ni pasiva. No rehúye el conflicto ni los problemas, sino que los afronta, sin agredir ni lesionar a los demás o a sí misma. Tiene conocimiento y autocontrol de sus emociones y sabe darles una salida adaptativa. Es asertiva, habla desde el yo, sin juzgar a los demás, compasiva y solidaria, que aprende, escucha, calla y se expresa cuando es preciso. Un ser pacífico que no contamina emocionalmente porque se conecta a energías ecológicas, limpias, reno-

vables y sostenibles. Se ha entrenado para buscar soluciones pacíficas a los conflictos que se le presentan.

Autónoma: una persona en continuo proceso de mejora, que construye su proyecto de vida. Capaz de vivir en silencio y soledad – aunque no aislada ni desconectada- y de convivir sin ahogar ni dejarse oprimir. Alguien que se autolidera y se respeta a sí misma: consciente de sus necesidades, deseos, pensamientos, valores y emociones, y que no utiliza a los demás como medios para llenar su vida.

Bien con uno mismo

Una persona es emocionalmente sostenible cuando su vida no “le pesa”, porque tiene una buena relación consigo misma, es capaz de relacionarse con los demás desde la libertad y la autonomía responsable, en lugar de depender de ellos, y además participa dando respuestas creativas y amorosas a los problemas del mundo. En el escaner emocional de estas personas predominan las emociones agradables como: gratitud, alegría, ternura, paz, amistad, amor... y un buen nivel de bienestar subjetivo.

Cada día co-creamos nuestro mundo. En definitiva el mundo que habitamos es el resultado de lo que somos y hacemos cada uno de nosotros. Y si lo que “tenemos” no va bien tenemos la capacidad de revisarlo, proponer nuevas formas de hacer y, sobre todo, de ser. Porque cuando uno de nosotros mejora, todo el mundo mejora. Es necesario tener la conciencia de que podemos reinventarnos a diario. Eso sí: es necesario estar dispuestos a invertir creatividad y amor para conseguirlo.

Cuando nuestro eje mente-emoción-acción está bien alineado y nuestras palabras y acciones concuerdan con lo que pensamos y sentimos, algo semejante a la paz, el equilibrio y el bienestar nos llena. Ser coherentes con nuestra esencia, cuidando la persona que somos y sin olvidar cuidar a los demás y al mundo es la mejor garantía para lograrlo. La felicidad no debería ser una finalidad sino el resultado de un proceso de vida ética y equilibrada.

La ecología emocional tiene una aplicación práctica en la vida de las empresas. Se aplica en formación, en prevención de riesgos laborales y además estamos a punto de lanzar el nuevo sello de calidad emocional OEE (Organizaciones Emocionalmente Ecológicas) que indicará que determinadas organizaciones están en el camino de convertirse en territorios laborales en los que las personas que las conforman se hallan en un camino de mejora personal y donde quien acuda a ellas hallará un clima emocional y calidad de trato excelente. ●

**Por Maria Mercè Conangla
y Jaume Soler**

Autores de varios libros sobre
ecología emocional
Fundación Àmbit