El arte de reinventarse
a uno mismo

Ecología Emocional
para el nuevo milenio

M. MERCÈ CONANGLA
JAUME SOLER

ECOLOGIA EMOCIONAL

Amat editorial

Ecología emocional para el nuevo milenio

El arte de reinventarse a uno mismo

Si desea recibir información gratuita sobre nuestras publicaciones, puede suscribirse en nuestra página web:

también, si lo prefiere, vía email:

info@amateditorial.com

Ecología emocional para el nuevo milenio

El arte de reinventarse a uno mismo

Maria Mercè Conangla
y
Jaume Soler

Amat
editorial

Referencias

Sobre los autores

M. Mercè Conangla es licenciada en Psicología y Diplomada en Enfermería, se ha formado en Consejo y Orientación Psicológica, especializándose en temas de Inteligencia Emocional, Comunicación no Verbal, trabajo en la Asertividad y entrenamiento en Competencias de Liderazgo.

Más información sobre M. Mercè Conangla

Jaume Soler estudió Psicología y ha realizado diversos másters y estudios de postgrado. Conocido profesional, cuenta con más de 30 años de experiencia como especialista en Desarrollo de Equipos y Recursos Humanos en general, y ha desarrollado su trabajo en diversas empresas del sector industrial y sanitario.

Más información sobre Jaume Soler

Sobre el libro

Propuestas de la ecología emocional a los nuevos retos sociales con el propósito de colaborar en la cocreación de un mundo interior y exterior emocionalmente más ecológico, equilibrado y armónico. Nuestras emociones, junto con los pensamientos, sueños, ilusiones, expectativas, conocimientos y experiencias son algunos de los elementos intangibles que influyen profundamente en nuestra vida. Ignorar cómo gestionarlos es altamente imprudente. En este libro el lector conocerá la propuesta actualizada de la «ecología emocional» y su aplicación práctica en el día a día. También hallará planteamientos que le atañen directamente y cuyo conocimiento proporciona recursos para prevenir y enfrentarse a situaciones de crisis tanto personales como colectivas, al aumentar la conciencia ecológica y aprender a aplicar los principios de sostenibilidad emocional a la vida cotidiana. Con el propósito de colaborar en la cocreación de un mundo interior y exterior emocionalmente más ecológico, equilibrado y armónico, Mercè Conangla y Jaume Soler aplican las propuestas de la ecología emocional a los nuevos retos sociales.

Más información sobre el libro y/o material complementario

Web de Amat Editorial

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Para contactar con los autores o con Fundació ÀMBIT:
www.ecologiaemocional.org
www.fundacioambit.org
fundacio@fundacioambit.org
ecologiaemocional@yahoo.es

© Maria Mercè Conangla y Jaume Soler, 2014
© Editorial Amat, 2014 (www.amateditorial.com)
Profit Editorial I., S.L. 2014

Diseño cubierta: XicArt
Maquetación: www.eximpre.com

ISBN digital: 978-84-9735-721-0
Depósito legal: B-79-2014
Producción del ebook: booqlab

Para nuestra nieta Zulma que ha llegado para quedarse en nuestro corazón. Con amor.

Para Sergio y Marilén, amigos del alma.

Para Javier y Carmen de Fundación Tomillo, por el arte del encuentro y la generosidad.

Para Carlos y Mirta, con afecto por los valores compartidos.

Para todos los amigos de Fundación Ámbit con los que creamos conjuntamente un proyecto de mejora del mundo, solidario, sostenible y emocionalmente ecológico.

Para todas las personas que saben hallar lo extraordinario en lo más profundo de la sencillez.

ÍNDICE

PREÁMBULO

Nuestro camino hasta ahora

Manifiesto de la ecología emocional para el nuevo milenio

INTRODUCCIÓN

La era de los intangibles

- Lo que vemos no es todo lo que hay
- Se está librando una batalla
- ¿Evolución, desarrollo o progreso?
- Decisiones desadaptativas
- Si no evolucionamos pereceremos

PRIMERA PARTE: POR UNA NUEVA CONCIENCIA ECOLÓGICA

Capítulo 1: NACE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- El despertar de una nueva conciencia
- Psicoecoafectividad: la ecología emocional como arte de vivir
- Código ético
  1. Principio de unicidad
  2. Principio de realidad
  3. El principio de libertad
  4. Principio de responsabilidad
  5. Principio de respeto
  6. Principio de prevención
  7. Principio de sostenibilidad
  8. Principio de crecimiento paralelo
  9. Principio de coherencia

10. Principio de acción
11. Principio de conservación

Capítulo 2: ECOSISTEMA EMOCIONAL

- Ecología: ¿cuidamos nuestra casa?
- De lo micro a lo macro

  El cuerpo

  El individuo

  La sociedad humana

  La Tierra
- Un ecosistema emocional
- Humanismo planetario
- El aprendizaje del ser
- Ser el cambio que queremos en el mundo
- Piensa globalmente, actúa localmente

  Piensa globalmente

  Actúa localmente

  Modelos de influencia
- El modelo CAPA

  Homo ecologicus

  El taburete de tres patas

Capítulo 3: CRISIS POR INCONSCIENCIA, CONCIENCIA PARA SUPERAR LA CRISIS

- Desarrollo insostenible = crisis
- Crisis = oportunidad
- Dos instintos en nuestro interior
- Nuestro dilema: las dos creaciones

  La primera creación

  La segunda creación
- Valores para crear, valores para destruir
- Socios de la crisis o socios de la oportunidad
- Hacer cada vez más pequeña la estupidez

- Reconocer nuestra vulnerabilidad
- Si no somos felices no podemos ser buenos
- Cuando uno mejora, todo el mundo mejora
- Buenas prácticas
- Un final sólo tiene lugar una vez
- Hacer de cada final una primera vez

Capítulo 4: SOSTENIBILIDAD EMOCIONAL

- Somos una maravilla
- El principio de sostenibilidad emocional
- Emociones, Patrimonio Intangible de la Humanidad
- La gestión ecológica de nuestras emociones

El escáner emocional

Auditoría emocional

Eje mente-emoción-acción

- Las tres leyes de la ecología emocional

Ley de la diversidad y riqueza de los afectos

La riqueza emocional

La diversidad relacional

La diversidad cultural

Los tres pilares de la conservación de la diversidad

Especies emocionales a proteger

Ley de la interdependencia afectiva

Formas de autodestrucción social

No nos salvaremos si…

La metomorfosis como esperanza

Nos salvaremos si…

Ley de la gestión ecológica de los recursos afectivos

Sobrevivir o vivir

Gestión ecológica de los recursos emocionales

La responsabilidad de ser y cuidar de nosotros mismos

SEGUNDA PARTE: ÁREAS DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Capítulo 5: TERRITORIOS PARA EVOLUCIONAR Y CRECER

- Un mundo incierto
- Una aldea global
- Cartografía vital
- Territorios interiores
- Las líneas de continuidad
- Una programación territorial instintiva
- El laberinto, la búsqueda del centro
- Nuestro hábitat de crecimiento

  Cuando nos falta espacio para crecer

  ¿ Qué especies emocionales crecen en nuestro hábitat?

    El miedo y la confianza compiten por los mismos recursos

    Receta para alimentar la confianza

    La ira y la paz comparten hábitat

    Hábitat tristeza y alegria

    Donde habita el ansia no crece la ternura
- Gestión desadaptativa del territorio

  ¿Aquí no cabemos todos?

  Construimos nuestras propias cárceles emocionales

  Territorios invadidos

    Accesibilidad sin permiso

    Fronteras y barreras

  Rutinas autoimpuestas

  Striptease emocional
- Gestión adaptativa del territorio

  Adopta una autopista

  Límites necesarios

  Espacios emocionales protegidos

    Intimidad

¡Más «piel»!

Soledad y silencio

Misterio

Nuestro hogar, un espacio protegido

- Restablecer el reino de la posibilidad

Capítulo 6: ENERGÍAS PARA MOVER EL MUNDO

- Capital emocional
- Por una gestión ecológica de la energía emocional
- El principio de economía energética
- Homeostasis emocional
- El circuito de la energía

Fuentes de energía emocional

Canalización de la energía emocional

Objetivos donde invertimos la energía emocional

- Gestión desadaptativa de la energía emocional

Desconectados: la indiferencia de los tibios

Dependencia de fuentes de energía externas

Infrautilización de los recursos afectivos

Sobreabundancia y despilfarro

Problemas en la canalización de energía emocional

Incoherencia

Obstaculización del flujo de energía emocional

Corazas que cierran

Fugas de energía

Incontinencia afectiva

Tsunami *o desborde emocional*

Un balance emocional negativo de los objetivos

Los precios que pagamos

- Gestión adaptativa de la energía emocional

¿Necesidad o deseo?

La voluntad, una energía emocionalmente ecológica

No puedo o no quiero

Invertir no es gastar ni perder

Adaptarse o morir: el ejemplo del Kril

Conexión a fuentes emocionalmente ecológicas

Agradecer la vida

Kolam

Vivir el aquí y el ahora con atención

Permiso para soñar

Satisfacciones

Canalización y mantenimiento de nuestra energía emocional

Autocontrol: el camino del centro

Los principios de Aristóteles

Transformarse para mantener la eséncia

Hacer como si…

*Vitaminas emocionale*s

Elección emocionalmente ecológica de nuestros objetivos

Diversificar la energía

Las cuatro «R» de la sostenibilidad emocional

Capítulo 7: EL CLIMA EMOCIONAL

- Meteorología emocional

Vientos huracanados

A veces llueve en el corazón

Niebla intensa

Cielos despejados y sol

- El contagio emocional
- Gestión desadaptativa del clima emocional

Peligro: calentamiento emocional global

La contaminación emocional

Emociones tóxicas

Basuras emocionales

Abulia

Ansiedad

Celos

Desánimo

Enojo

Envidia

Mal humor

Rencor

Resentimiento

Odio

Ofensa

El muro de las lamentaciones

Lluvia ácida y autoestima

Agujeros en la capa de ozo afectiva

Desierto y desertización

- Gestión adaptativa del clima emocional

Con-vivir

Deja de hacer el lince

Quién decide cómo debemos ser

Higiene emocional diaria

Capítulo 8: VÍNCULOS CON LOS DEMÁS Y CON EL MUNDO

- Paradojas de un mundo globalizado
- Por una ética de las urgencias sociales
- Intersomos
- Juntos somos más fuertes: el poder de la sociedad civil
- Voluntad de servicio

¿Servir para servirme?

- Ecosistema relacional

Tipos de relaciones

Vínculos peligrosos

La tala indicriminada de afectos

Dependencia

Parasitismo

Posesividad

Depredación

Competición

Mercantilismo

Vínculos adaptativos

Simbiosis

Colaboración

Reciprocidad

Solidaridad y altruismo

- Nuestra familia elegida

Nuevas familias para el nuevo milenio

Adopción

Mestizaje

- Siete principios para la gestión ecológica de las relaciones

1. *Principio de autonomía personal*
2. *Principio de prevención de dependencias*
3. *Principio del bumerán*
4. *Principio del reconocimiento de la diversidad*
5. *Principio de la moralidad natural*
6. *Principio de la autoaplicación previa*
7. *Principio de la limpieza relacional*

- El secreto para mantener relaciones sanas: distancia adecuada
- Para ver un ser humano

TERCERA PARTE: ECOLOGÍA EMOCIONAL Y LOS NUEVOS RETOS SOCIALES

Capítulo 9: LA ECOLOGÍA EMOCIONAL, NUEVAS FORMAS DE COMUNICACIÓN E INTERNET

- Ensimismamiento: ¿conectados pero incomunicados?
- Conectados al móvil
- Máquinas parlantes
- El ciberespacio como ecosistema virtual
- Territorios a conquistar

  Hábitat *mail*

  Mails basura

  Cuando no se aplica el principio de precaución

  ¡Respondemé ya!

  ¡Se me ha escapado el mail!

  Invasión de la privacidad
- El clima emocional en la red

  Contaminación en el ciberespacio

  Complot en el chat

  Lanzamientos de basura

  Virus que lo infectan todo

  Gestión desadaptativa de materiales peligrosos

  Por una gestión adaptativa del hábitat mail
- Relaciones virtuales gaseosas

  Dependencia virtual

  Me busco en el buscador

  Los hikikomori

  Disociación yo virtual-yo real

  Exhibicionismo virtual

  Comunicación viral y manipulación en la red

  Redes sociales: Yo quiero tener un millón de amigos

  ¿Competencia virtual, incompetencia real?
- Rituales necesarios: preparar el corazón
- Educar para una gestión emocionalmente ecológica de las nuevas tecnologías
- La gran desconexión

Capítulo 10: ECOSISTEMAS ORGANIZACIONALES

- Alas a la utopía
- ¿Empresas emocionalmente sostenibles o insostenibles?
- Ecosistema organizacional
- Empresas en el antiguo paradigma

  La palabra «vida»

  Dualismo que divide

  Ausentismo emocional
- Cambio de paradigma: la era de los intangibles en las organizaciones

  La importancia del sentido: el «para qué»

  Imprescindible buena esencia
- Organizaciones con corazón: las empresas emocionalmente ecológicas

  Los cinco capitales a gestionar
- Liderazgo emocionalmente ecológico

  He tenido un sueño

  Líderes CAPA para organizaciones CAPA

  Visiones y acciones para liderar de forma emocionalmente ecológica

  Algunos recursos para el lideraje emocionalmente ecológico de los equipos
- Diez retos para las nuevas empresas y los nuevos trabajadores
- El contrato emocional

  Un modelo de contrato emocional
- Un sello de calidad emocional para las organizaciones

Capítulo 11: ECOSISTEMAS: EDUCACIÓN Y SALUD

- Retos del nuevo milenio
- Educar no es cosa de niños

  Nuestro sueño: una educación emocionalmente ecológica

  Si queremos una educación mejor, debemos hacernos mejores

  Educar es educere

  Hacia qué modelo humano

  Repetar la esencia

Un cometa Capa para la generación futura

Familias que educan

Comunidades educativas CAPA

Ideas para escuelas con proyectos CAPA

El mundo como Aula de Vida

- Ecosistema salud

Todos perderemos algún día la salud

Irresponsabilidad insostenible

Intangibles a gestionar

Hábitat hospital

Hospital: ¿territorio hostil?

Cambios en la concepción del tiempo y pérdida del ritmo habitual

Pérdidas sociales: separación, abandono

Temor a pérder la vida: la muerte

Desiderata para países de la «sociedad» del bienestar»

Desiderata de los países en vías de desarrollo

Los «con» y los «sin»

Epílogo: REINVENTAR LA VIDA

- 10 retos sociales para el nuevo milenio
- Orientar nuestra vida a crear
- ¿Hay belleza en nuestra vida?
- El sufrimiento del otro nos concierne
- El verbo y la acción

Palabras para crear, palabras para destruir.

Ninguna aportación es poca

- El impulso espiritual
- Ecosistema amor

La ternura

Algún día seremos todo lo que amamos

- Hacia la paz: una evolución continua e implacable

- Masa crítica: aún hay esperanza
- Nuestra huella
- Calidad de conciencia, calidad de vida
- Otorgamiento universal
- Recrea tu mundo a partir de hoy

DOCUMENTOS ANEXOS

Anexo 1: INFLUENCIAS, FUENTES Y SINERGIAS DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Anexo 2: VOCABULARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

Anexo 3: ECOLOGÍA NATURAL Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Anexo 4: EJEMPLOS DE TRADUCCIÓN Y GESTIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA DE ALGUNAS EMOCIONES DESAGRADABLES

Anexo 5: EL MODELO CAPA Y SU INTERRELACIÓN CON LAS ÁREAS DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- Instrucciones

Anexo 6: BUSCA TU PERFIL RELACIONAL: LOS PRINCIPIOS DE LA GESTIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA DE LAS RELACIONES

Anexo 7: PREGUNTAS PARA CONSTRUIR VIDA

Anexo 8: BASES PARA LA ELABORACIÓN DE CRITERIOS DE CALIDAD EMOCIONAL EN LAS ORGANIZACIONES: OEE (ORGANIZACIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA)

- Niveles o etapas del sello OEE
- Ítems de observación / trabajo iniciales

Anexo 9: PROPUESTA DE MODELO ECOSISTÉMICO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

PREÁMBULO

NUESTRO CAMINO HASTA AHORA

Padecemos mayor contaminación emocional que atmosférica. El ecosistema emocional humano, al igual que el natural, necesita una urgente desintoxicación y preservación.

Años antes de que la palabra «sostenibilidad» fuera de uso habitual, nos dimos cuenta de que la gestión del medio ambiente tenía mucho en común con la gestión emocional y que conceptos como contaminación emocional, lluvia ácida, calentamiento global, espacios protegidos, reservas naturales, especies en peligro de extinción, fugas de energía, tala indiscriminada o desertización tenían su equivalente en el mundo de las emociones.[1]

Movidos por la curiosidad, creamos el constructo «ecología emocional» y profundizamos en este planteamiento, publicando el primer libro en el año 2003,[2] después de un trabajo de intensa observación de la realidad y de la búsqueda de referentes y líneas de pensamiento que avalaran nuestra intuición.[3] Además, enriquecimos esta visión con las aportaciones de científicos, psicólogos, filósofos, poetas y sabios que a lo largo de mucho tiempo han ido lanzando mensajes sobre la importancia del equilibrio y la sostenibilidad aplicada al difícil arte de vivir.

La ecología emocional, que nace con un planteamiento sencillo y conectado a un gran sentido común, tiene como vocación ofrecer recursos útiles para la mejora de la salud, el bienestar y la educación emocional individual y colectiva. Porque sólo cuando nosotros mejoramos, mejora el mundo y sólo siendo personas más equilibradas podremos construir un mundo más equilibrado y en paz. En el primer libro empezamos afirmando que el mundo que tenemos es el resultado de lo que somos todas y cada una de las personas que lo habitamos, y nos interrogamos acerca de si nuestra vida emocional, tal y como la estamos gestionando, es sostenible o insostenible y si estamos pagando precios demasiado caros a causa de nuestra incompetencia en su gestión. La respuesta evidente es que puede ser mejorada y que, para conseguirlo, es preciso mejorar la educación emocional y proporcionar recursos de crecimiento personal a disposición de todas las personas, independientemente de su edad y nivel económico o sociocultural.

Lenta pero imparable, la ecología emocional ha traspasado fronteras. A partir del primer libro y

fruto de las experiencias en su aplicación han surgido nuevas publicaciones: dos libros de cuentos de ecología emocional, *Aplícate el cuento* y *La vida viene a cuento;* de la trilogía *De la familia obligada a la familia escogida: Juntos pero no atados, Ámame para que me pueda ir, Juntos pero no revueltos;* de un libro dedicado a la prevención de la contaminación emocional por la ofensa: *Sin ánimo de ofender* y un último trabajo: *Corazón que siente ojos que ven*, en el que nos centramos especialmente en el uso de energías emocionales sostenibles y el reto de aplicarlas para vivir con mayor gozo y conciencia. Todos estos libros contienen el fruto del aprendizaje que de forma continuada extraemos de las experiencias de miles de personas que anualmente participan en cursos y grupos de crecimiento personal en Fundació ÀMBIT, nuestro proyecto social y el de muchos profesionales que de forma altruista regalan a los demás conocimientos, tiempo y amor.

A lo largo de estos ocho años, la ecología emocional se ha ido desplegando como instrumento de aprendizaje y formación y ha adquirido una madurez metodológica que la sitúa entre las propuestas más creativas, elaboradas y rigurosas en el campo del crecimiento personal y la educación emocional.

Actualmente se aplica en empresas, en el sector salud y educación y otras organizaciones. También forma parte del programa de divesos másters que se impraten en la Universidad de Barcelona[4] y, desde hace seis años, como programa específico de formación para formadores en Fundació ÀMBIT.

La publicación de este nuevo libro *Ecología emocional para el nuevo milenio* coincide con la presentación del nuevo máster de Ecología emocional que se impartirá en nuestra fundación próximamente. Estamos convencidos de que no es coincidencia. Nos hayamos en un momento social clave en el que muchas estructuras y formas de organización han entrado en caos. Y es precisamente ahora, en este periodo de crisis, que urge hallar miradas transformadoras capaces de movernos a la acción creativa y amorosa. Precisamente porque vivimos en una situación crítica debemos revisar nuestros mapas de realidad y tomar conciencia de que somo seres aislados, sino nodos clave en redes interrelacionadas de un ecosistema compartido en el que nos influimos unos a otros.

Esperamos que en este libro halléis algunas claves para *navegar* con esperanza en el incierto territorio del mundo actual y para gestionar ecológicamente los intangibles emocionales que, en el fondo, son los que marcan la diferencia, ya se trate de nuestra vida personal o de lo que sucede en el mundo.

Confiamos que después de su lectura decidáis incorporaros a la red cada vez más amplia de ecologistas emocionales, personas que eligen conscientemente formar parte de la solución en lugar de ser parte del problema de la humanidad.

JAUME SOLER Y MARÍA MERCÉ CONANGLA

MANIFIESTO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA EL NUEVO MILENIO

Desde el amor, la ecología emocional y el humanismo[5].

Manifestamos que:

- Somos vida *consciente de sí misma*, seres interpretativos sujetos a nuestras propias necesidades, cultura y proyectos y aun así conscientes de que existen otras necesidades, culturas y proyectos con los que podemos crear sinergias.

- Formamos *parte de un ecosistema global* en el cual nuestra aportación no puede ser sustituida y en el que la acción o la pasividad de cada uno de nosotros tiene un impacto global colaborando en el aumento del caos, desequilibrio y sufrimiento o bien en el equilibrio, la armonía y el gozo.

- *El mundo en el que vivimos es el resultado de lo que somos* cada uno de nosotros. Todo lo que hagamos en beneficio del mismo y todo lo que dejemos por hacer, o hagamos en su contra, tiene un impacto en los demás seres.

- Somos *cocreadores*. Si no nos gusta lo que hay, podemos cambiarlo y mejorarlo, creando otras circunstancias, trascendiéndolas o mejorando nuestras respuestas ante ellas.

- Somos *responsables* de la persona que somos y del mundo que tenemos. Nuestras acciones tienen consecuencias en nosotros mismos, en los demás y en el mundo aumentando el equilibrio, la salud y el bienestar o bien incrementando los niveles de desequilibrio, enfermedad y sufrimiento.

- La alternativa fundamental para el ser humano es la *elección entre vida y muerte*, entre creatividad y violencia destructiva, entre realidad y engaño, entre objetividad e intolerancia, entre fraternidad con independencia y dominio con sometimiento. Para evolucionar, debemos desarrollar nuestras energías y potenciales en la *dirección del amor a la humanidad y a la naturaleza*, con libertad y responsabilidad.

- No podemos vivir de espalda a nuestras emociones ni tampoco dejarnos controlar por ellas. Debemos aprender a crear *sinergias entre razón y emoción* en vistas a realizar acciones que nos mejoren como seres humanos.

- Nuestras *emociones nos pueden mover hacia la creatividad o hacia la destructividad*. La evolución nos ha dotado de un lenguaje valioso que es preciso conocer e interpretar para corregir nuestro rumbo hacia mejores formas de vivir nuestra humanidad.

- El *bienestar emocional y la salud mental* se consiguen canalizando nuestra creatividad para mejorar nuestra realidad interior y exterior.

- Podemos sembrar las semillas de una nueva civilización basada en los recursos compartidos y el bienestar así como en una con*ciencia ecológica* aplicada a todas las áreas de la vida. Nuestro futuro reside en convertirnos en *modelos humanos CAPA*[6] y anteponer el desarrollo del ser al del tener, conectándonos a energías emocionales ecológicas, renovables y sostenibles, promoviendo un clima emocional limpio y creando espacios protegidos de respeto.

- Creemos en la construcción de un mundo donde lo que mueva la existencia no sea el consumo sino el aprendizaje, la evolución y el crecimiento conjunto. Como seres sociales que somos, la convivencia sólo va a mejorar si somos capaces de *autogestionarnos emocionalmente* y para hacerlo es preciso educarnos y educar.

Cada *aportación individual* puede colaborar en generar una masa crítica que permita una metamorfosis social y un cambio de paradigma hacia una nueva era en la que los humanos dejemos de sentirnos solos y aislados en nuestros pequeños mundos para sentirnos parte esencial de la gran fraternidad humana.

1. Ver Anexo 3: Ecología natural y Ecología emocional
2. *La ecología emocional: Más allá de la inteligencia emocional*. Jaume Soler y Maria Mercè Conangla. Editorial Amat, 2003 (primera edición).
3. Ver Anexo 1: Influencias, fuentes y sinergias de la ecología emocional.
4. Máster de Educación emocional y Máster de Inteligencia emocional en las organizaciones.
5. Erich Fromm. *El humanismo como utopía real*. Paidos, 2008
6. CAPA: modelo humano que propone la ecología emocional. Persona Creativa, Amorosa, Pacífica y Autónoma. Se desarrolla más adelante en el libro.

INTRODUCCIÓN

LA ERA DE LOS INTANGIBLES

El alma queda teñida del color de tus pensamientos. Piensa sólo en aquellas cosas coherentes con tus principios y que pueden soportar la más intensa luz del día. El contenido de tu carácter es tu elección. Día a día, lo que eliges, lo que piensas y lo que haces es en quien te conviertes. Tu integridad es tu destino... es la luz que guía tu camino.

HERÁCLITO

LO QUE VEMOS NO ES TODO LO QUE HAY

Buena intención + mala información = una receta para el desastre.
Lo esencial es invisible a nuestros ojos.

Nuestros ojos y nuestra mente no son capaces de verlo todo. Lo que vemos no es todo lo que hay. Es el momento de cambiar de paradigma y pasar del «si no lo veo, no lo creo» al «si no lo creo, no lo veo» y de ahí al «si no lo siento, no lo creeré ni lo crearé».

Es la era de los intangibles: recuerdos, saberes acumulados, tradiciones, experiencias, formas de vincularse y de autoorganizarse; creencias, valores, emociones, sentimientos, razones, sueños, motivos, recuerdos, cultura, personalidad... Elementos cuya existencia se desprende de los resultados de nuestras acciones y de las consecuencias que sufrimos o gozamos. Aunque no se vean, son evidentes y poderosos. Condicionan, mueven o paralizan nuestras conductas y también la calidad de nuestros proyectos individuales y colectivos. Forman parte importante del *capital social*, esas fuerzas humanas latentes que tanto pueden ser fuente de soluciones y creatividad como de destrucción si no las sabemos orientar de la forma adecuada.

SE ESTÁ LIBRANDO UNA BATALLA

Se está librando una batalla. Pero es una lucha que nos afecta a todos y a cada uno. Lo sepamos o no. Lo queramos o no. Una lucha que exige que nos posicionemos. No a favor de blancos o negros, ricos o pobres. No. Es una elección más dura: es la elección entre dignidad y servilismo. Entre justicia e injusticia. Entre compromiso e indiferencia. Entre lo que está bien y lo que está mal...

BARAK OBAMA

Cambios rápidos, elevadas demandas, avances tecnológicos, ritmos acelerados, nuevas patologías y crisis de estructuras y de organizaciones nos mueven a hacer balance tanto en el ámbito personal como en el social. ¿Mejora nuestra vida o aumenta nuestro sufrimiento?

En la era de la globalización los intangibles son retos y oportunidades. Mientras que por un lado cada vez más personas se manifiestan emocionalmente solas, vacías y perdidas, también aumenta el número de las que toman conciencia de la oportunidad de recrear la relación consigo mismos y con su medio: gente que lucha, busca, aprende y mejora. Son parte de un nuevo modelo humano que puede evolucionar de una forma que aún no imaginamos. En él reside la esperanza de nuestro futuro individual y colectivo.

Es tiempo de vivir con los pies en el suelo y la mirada al infinito. Toda evolución científica y tecnológica debe ir acompañada de una profunda reflexión ética y moral. Si queremos prevenir el sufrimiento y el caos, y lograr el deseado equilibrio, debemos aprender a gestionar la incertidumbre y los miedos primarios, elegir bien los valores que orientarán nuestra vida y trabajar en equipo con nuestra mente y nuestras emociones con vista a realizar acciones más coherentes.

Tanto si somos conscientes o no, se está librando una batalla. Para vivir una vida más sostenible y armónica no basta una evolución ni una revolución. Es la hora de dar un salto cualitativo: sólo la metamorfosis individual hará posible la transformación colectiva.

¿EVOLUCIÓN, DESARROLLO O PROGRESO?

En la sociedad humana, por lo menos tal y como actualmente está constituida, los fuertes y poderosos son sustentados por los débiles. En la naturaleza, en cambio, son los fuertes y poderosos quienes sustentan a los débiles.

KRISHNAMURTI.

En un mundo material finito el crecimiento material no puede ser ilimitado.
El progreso no ha de ser indefinido sino sostenible.

Choque cultural, brecha tecnológica, diferentes visiones del mundo, injusticia en el acceso a los

recursos... ¿Cómo conciliar desarrollo y progreso? Sin conciencia del proceso seguido, de la lucha, de las derrotas y los éxitos, hay quien vive en y *para* el presente, dando demasiado «por supuesto», esperando que alguien le aporte felicidad y bienestar. Mientras tanto, otros, viven amarrados al pasado, evitando los cambios y sujetos al miedo, pierden la oportunidad de explorar y crecer.

Al reducir el concepto de «desarrollo» al progreso basado en la ciencia, la tecnología, la producción, el consumo y la economía, podemos dejar de lado el desarrollo de nuestra humanidad y esto nos causa fragmentación interna y sufrimiento. Lo peor de todo es que somos nosotros mismos quienes provocamos el caos al olvidar que somos seres éticos interdependientes unos de otros para evolucionar y crecer.

Es conocido que un 80% de la humanidad vive con menos del 20% de recursos, mientras que el 20% restante acapara, infrautiliza, derrocha, desperdicia, retiene y consume el 80% de los recursos restantes. La injusticia social es el caldo de cultivo de la violencia que nos inunda, que altera el clima emocional y provoca oleadas de ecorrefugiados: personas que abandonan sus países de origen para emigrar a otros lugares al no poder seguir viviendo de su trabajo porque las tierras cultivables se han desertizado, han sido expoliadas o sus hogares destruidos; personas trasplantadas a ecosistemas humanos ajenos que no entienden, en los que son vistos como invasores y recibidos con desconfianza.

Al confundir progreso con desarrollo, nuestra sociedad está generando individuos enfermos e infelices que no saben manejar sus emociones. Esta involución nos hace infelices y en este estado emocional podemos comportarnos de forma insolidaria, agresiva e injusta. La avidez de poseer o el ansia de eliminar el vacío silencioso que retumba en el «tambor del descontento o del sin sentido», invaden el territorio de la bondad, la compasión y el amor contaminando todo lo que hallan a su paso.

El problema no está en la legítima ambición de desear una buena vida, ni tampoco en la rápida evolución tecnológica a la que se le atribuye la culpa del retroceso en humanidad. La cuestión real se centra en el cómo gestionamos todos estos cambios y con qué finalidad y sentido. ¿Competentes o analfabetos emocionales? En nuestro mundo emocional reside la respuesta.

DECISIONES DESADAPTATIVAS

> *Hay dos cosas que son infinitas: el Universo y la estupidez humana. Aunque, en lo que concierne al Universo, todavía no estoy completamente seguro*.
>
> ALBERT EINSTEIN

> *No hay sociedad ajena a los individuos*.

Nuestra llamada «sociedad del bienestar» está produciendo cada vez más patología y sufrimiento. La crisis actual no es sólo una crisis económica sino una crisis moral y de valores de la que debemos aceptar que somos corresponsables. Hasta aquí hemos tomado decisiones impulsados por emociones primarias —el miedo, la desconfianza, la envidia, los celos, la angustia, el afán de poder, la posesión

— y por mecanismos poco evolucionados de supervivencia individual. Es el egoísmo que grita: ¡que se salve quien pueda a sí mismo y los demás que se apañen! Olvidando que lo que pasa a los demás impacta en cada uno de nosotros.

Nuestra vida es desadaptativa cuando sometidos a una aceleración excesiva dejamos de ejercer una mirada humana, tierna, compasiva y acogedora. Hemos sobreexplotado la naturaleza, levantado muros, tolerado la esclavitud, las aniquilaciones masivas, los campos de concentración y ejercido la violencia contra personas vulnerables. Movidos por nuestra arrogancia hemos creído que las injusticias no tendrían consecuencias. Nada más equivocado.

Hemos asimilado mensajes que nos aseguraban que consumiendo y poseyendo más seríamos más atractivos y seductores y que estaríamos menos solos. En la búsqueda del éxito y el poder hemos pisado a los más desfavorecidos. Nos hemos querido convencer de que cada uno tiene lo que se ha ganado a pulso, y que los pobres tal vez lo sean por selección natural en un mundo regido por la ley del más fuerte.

Hemos inventado pretextos para invadir países y hurgar en sus recursos naturales. ¡Hemos desposeído a tantos! Nuestra vida está sedimentada en demasiada hambre y en demasiado dolor. ¿Cómo continuar viviendo así, si no es mintiéndonos a nosotros mismos y filtrando la información para que se adapte a la mentira elegida?

Hemos creído que poseíamos las cosas pero ha sido al revés: hemos sido poseídos por ellas. Nos hemos aislado en hogares cómodos pensando que así seríamos más felices, pero esta atomización sólo nos ha hecho sentir más solos, perdidos e infelices. ¡Hemos callado tanto, consumido tanto, escondido tanto y destruido tanto...!

Convencidos de que el progreso industrial, científico y tecnológico podía ser indefinido, hemos ignorado sus consecuencias desadaptativas y provocado la degradación del medio ambiente acumulando residuos tóxicos que aún no sabemos cómo eliminar. Y dentro de esta espiral cada vez más acelerada hemos perdido el contacto con la Tierra, fuente de bienestar y, lo que es peor, las relaciones de calidad con los demás. Toda una cadena de errores que es urgente subsanar.

SI NO EVOLUCIONAMOS PERECEREMOS

> *Ahora tenemos dos variantes temibles: la amenaza terrorista y el futuro como desilusión. Ambos están unidos*.
>
> JOSÉ LUIS MOLINUEVO

> *La tasa de sufrimiento global aumenta*.

La humanidad se ve abocada a una situación crítica que requiere planteamientos urgentes, creativos, comprometidos y radicales. Si no evolucionamos, pereceremos. Es momento de tomar conciencia de que el camino seguido hasta ahora requiere corrección de dirección y sentido. Es preciso firmar la paz con la Tierra y sólo podremos hacerlo si antes firmamos la paz con nosotros mismos.

Afortunadamente cada vez hay más personas que toman conciencia de ello y con su vida, trabajo y ejemplo ayudan a que el mundo avance en una línea más sostenible. Y en esta búsqueda de mejores caminos la ecología emocional ofrece un planteamiento sencillo, profundo y aplicable a nuestra vida cotidiana. En familias, escuelas, centros de trabajo, hospitales y comunidades la ecología emocional puede ser un marco de referencia mediante el cual cada persona contribuya positivamente al equilibrio del ecosistema orientándose a la creatividad y nutriéndose en el amor.

PRIMERA PARTE

POR UNA NUEVA CONCIENCIA ECOLÓGICA

Navega el navegante, aunque sepa que jamás trocará las estrellas que lo guían.

EDUARDO GALEANO

CAPÍTULO UNO

NACE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Como somos nosotros, así es el mundo. Podemos elegir ser parte del problema o formar parte de la solución de la Humanidad.

SOLER & CONANGLA[7]

EL DESPERTAR DE UNA NUEVA CONCIENCIA

Primero hay una pequeña desviación. Si ésta toma fuerza, crea una tendencia. Y si esta tendencia se desarrolla, puede convertirse en universal.

STEPHEN JAY GOULD

Lo de adentro es lo de afuera.
No hay un mundo exterior ajeno a nuestro mundo interior.

De la misma forma que existe una ecología del mundo natural, hay también una ecología del mundo de las abstracciones mentales —ideas y pensamientos— y una ecología emocional humana que abarca todos los fenómenos afectivos. Y, así como en la ecología natural se producen trastornos y cambios bruscos del orden establecido, de forma similar ocurre con las ideas y emociones: hay crisis, estallidos, cataclismos, catástrofes, plagas, contagios, creación y destrucción. Algunas ideas perduran a lo largo de los siglos y se transmiten puras de generación en generación, otras cambian y evolucionan o se pierden en el tejido de los tiempos y quedan como curiosidad en la arqueología de la mente. Pero mientras que nuestra dimensión intelectual depende en buena parte de nuestra herencia genética, los fenómenos emocionales son compartidos por todas las personas independientemente de su época y cultura. Esta afectividad que nos une a todos merece ser explorada y educada porque condiciona nuestra vida individual y colectiva.

La naturaleza nunca ha estado en equilibrio, su estado habitual es de desequilibrio dinámico, al

igual que ocurre con los seres humanos. Por ello no podemos afirmar que seamos sus únicos perturbadores, aunque debemos admitir que, si continuamos perseverando en nuestras poco inteligentes conductas, podemos acabar desequilibrándola del todo.

En la mayoría de propuestas alternativas al modelo humano actual se plantea la importancia de promover una visión global integradora que, mediante un cambio profundo de ideas, promueva la cultura de la sostenibilidad. Pensamos que este modelo no funcionará si al mismo tiempo no incorporamos una actitud constante de mejora de la gestión emocional a lo largo de las diferentes etapas vitales. En definitiva, son las emociones las que nos mueven y si una persona se siente desgraciada, o frustrada, ¿acaso se va a preocupar de potenciar la diversidad y proteger lo diferente y valioso que hay en su entorno? Si tiene su «casa interior afectiva» caótica y desordenada, ¿va a cuidar la Tierra que es casa de todos? Si no practica la higiene emocional diaria y elimina sus basuras afectivas, ¿se va a molestar en recoger un papel del suelo o a cuidar el medio ambiente? Si ignora o despilfarra sus cualidades personales, ¿no hará lo mismo con los recursos del planeta?

Está despertando una nueva conciencia, una nueva forma de entender las relaciones hacia nosotros mismos, los demás y el mundo. La ecología emocional promueve un modelo de persona más sostenible y equilibrada que se responsabiliza de la gestión de su mundo afectivo para construir una felicidad auténtica y serena. Si queremos que el espíritu de la ecología triunfe en todos los niveles, es preciso convertirnos en personas emocionalmente más ecológicas.

PSICOECOAFECTIVIDAD: LA ECOLOGÍA EMOCIONAL COMO ARTE DE VIVIR

Definimos la ecología emocional como:

> El arte de la sostenibilidad emocional. Se trata de gestionar nuestra energía emocional de forma creativa y amorosa, de tal forma que sirva para mejorarnos como personas, aumentar la calidad de nuestras relaciones y respetar y cuidar de nuestro mundo.

Hay dos valores clave en este planteamiento: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global: *todo lo que hacemos y todo lo que dejamos por hacer tiene consecuencias*.

ARTE: Requiere voluntad. No se crea sin la voluntad de crear. Crear nos permite transformar una idea en una realidad. La idea por sí misma no cambia nada si no la convertimos en acción. No nacemos sabiendo el arte de gestionar nuestras emociones. Como cualquier arte es preciso dedicarle mucho amor, tiempo, dedicación, esfuerzo, creatividad, tolerancia a la frustración, constancia, voluntad, atención, presencia y sensibilidad.

ECO: Conciencia de ecosistema. Mente y emoción integradas, trabajando en armonía de forma sostenible y equilibrada a fin de que esta fuerza compartida nos mueva a efectuar acciones de mejora en nuestra persona y en los sistemas humanos, naturales y sociales en que estamos inmersos.

La ecología emocional es también una cosmovisión, una filosofía de vida, una forma de pensar, de sentir y gestionar nuestro mundo emocional; una mirada poética y práctica que nos puede salvar individual y colectivamente. Los seres humanos formamos parte del ecosistema Tierra y al mismo tiempo somos un ecosistema por nosotros mismos. ¿Cómo cuidamos de nuestra casa interior y exterior?

CÓDIGO ÉTICO

> *Ha llegado el momento en que dejemos atrás aquello que es viejo para empezar algo nuevo.../... ¿Somos suficientemente valientes y sabios para aprovechar esta oportunidad y aceptar los desafíos del futuro?.../... Mientras existan lágrimas y sufrimiento, nuestra tarea no habrá finalizado. Por lo tanto, debemos esforzarnos y trabajar, trabajar mucho para hacer realidad nuestros sueños. Estos sueños son para la India pero también para el mundo, porque todas las naciones y pueblos están tan estrechamente unidos hoy que nadie puede imaginarse viviendo solo. Se ha dicho que la paz es indivisible; también lo es la libertad y la prosperidad, y también lo es el desastre en este mundo que ya no puede dividirse en fragmentos aislados*.
>
> NERHU[8]

Nuestros valores y principios dirigen y sostienen nuestra vida marcando la diferencia cuando nos hallamos en conflicto o debemos tomar una decisión. Las emociones nos dan la energía para actuar, y los valores el sentido, el *para qué* y el *hacia dónde*. Dado pues que la ecología emocional nace con voluntad de aplicarse, y trata con contenidos emocionales delicados y sensibles, es preciso que beba de unas fuentes éticas que garanticen la máxima seriedad y respeto a las personas. Éstos son los principios que la nutren:

1. Principio de unicidad
2. Principio de realidad
3. Principio de libertad
4. Principio de responsabilidad
5. Principio de respeto
6. Principio de prevención
7. Principio de sostenibilidad
8. Principio de crecimiento paralelo
9. Principio de coherencia
10. Principio de acción
11. Principio de conservación

1. PRINCIPIO DE UNICIDAD

¿Cómo podemos estar solos y al mismo tiempo ser individuos que no se queden en soledad?

ERICH FROMM

«Todos somos uno». Nuestro gran error ha sido creer que pueda haber una humanidad ajena y desconectada del resto de seres vivos y de la naturaleza. No podríamos existir solos prescindiendo de los demás. Nuestra humanidad es un complejo trabajo en equipo fruto de muchas influencias que se han entretejido en nuestro interior.

Había una vez una muñeca de sal que en el afán de conocerse y saber quién era, recorrió miles de kilómetros de tierra firme, hasta que un día, por fin llegó al mar. Quedó fascinada por aquella extraña masa móvil, totalmente distinta de todo lo que había visto, porque simplemente fluía.

—¿Quién eres tú? —le preguntó al mar la muñeca de sal.

—Entra y compruébalo tú misma —respondió el mar.

Y la muñeca se metió en el mar. Pero a medida que se adentraba en él, se iba disolviendo, hasta que no quedó nada de su forma de muñeca. Antes de que se disolviera por completo, se dio cuenta de que ya no le importaba quién era el mar y una extraña sensación de paz y gratitud la invadió y exclamó:

—Ahora sé quién soy.

Vivimos fragmentados por dentro con nuestros pensamientos, emociones, valores y recuerdos viajando por rutas y sentidos distintos. Vivimos fragmentados por fuera viendo a la naturaleza y a los demás como algo ajeno a nosotros. Y al separar peligrosamente las piezas del puzzle que nos constituye nos sentimos solos y aislados.

El convencimiento profundo de que estamos unidos con hilos invisibles al destino de los demás es el mejor antídoto para la desesperación, la violencia y la soledad. Esta unión no supone la pérdida de nuestra identidad, sino que nos permite ser nosotros mismos con los demás. Así dice el libro sagrado hindú, Upanishad: «Las abejas toman el néctar de diferentes flores y después fabrican la miel. Una gota de miel no puede pretender que viene de una flor y otra gota de miel que viene de otra flor; la miel es un todo homogéneo. De la misma manera, todos los seres son uno, aunque no sean conscientes de ello. El tigre y el león, el lobo y el jabalí, la lombriz y la mariposa, la mosca y el mosquito, todos vienen del alma y pertenecen al alma. Nada está aislado de nada y lo que uno no comprende en su cuerpo no lo comprenderá en ninguna parte».

2. PRINCIPIO DE REALIDAD

¿Cómo fue que la especie sobrevivió durante tanto tiempo olvidando estas cuestiones que, en verdad, son la razón y la posibilidad misma de su

existencia? Se preguntarán nuestros sucesores.

SERGIO SINAY

El principio de realidad afirma: «Lo que es, es». La realidad no es como nosotros deseamos que sea: es como es. El cambio se produce tan sólo cuando tomamos conciencia y aceptamos este principio aplicándolo a la situación presente. Así podemos recordarnos que:

- Nuestro mundo no ha existido siempre.
- Nuestro mundo cambia.
- La tendencia natural del cambio es pasar de lo menos eficaz a lo más eficaz y de lo más simple a lo más complejo.
- Los seres humanos estamos interfiriendo en los cambios naturales.
- Nuestras acciones tienen consecuencias en nuestro ecosistema.
- Nuestro mundo, y nosotros con él, puede dejar de existir o puede ser cada vez mejor.
- Podemos usar mejor nuestra razón, creatividad e inteligencia para dar respuestas más adaptativas y respetuosas con el entorno.
- Es mucho más fácil y rápido destruir que crear.
- Crear nos hace crecer, genera satisfacción y bienestar emocional.

3. EL PRINCIPIO DE LIBERTAD

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio y en este espacio hay nuestra libertad y nuestro poder de elegir la respuesta.

VIKTOR FRANKL

Libertad es la diferencia entre dos monosílabos: SÍ y NO —dijo Octavio Paz—. Todo lo que ocurre en nuestra vida comienza con una decisión ante diversas opciones y para elegir adaptativamente debemos poner en juego nuestra capacidad de discernimiento y otorgar a cada una el valor moral y emocional que le corresponda.

Todo margen de libertad lleva consigo una carga de responsabilidad que es importante ejercer.

Cuentan que Nelson Mandela un día se recordó a sí mismo:

—Nelson, cuando estabas en prisión eras libre. Ahora que estás libre no te conviertas en tu prisionero.

Y es que no es en absoluto lo mismo «estar» libre que «ser» libre.

Hemos dado mucha importancia a los factores condicionantes que nos hacen ser como somos, pero tal vez olvidamos preguntarnos qué hubiéramos podido haber hecho nosotros para desenredarnos y para obrar de una forma más honesta y coherente, utilizando el margen de libertad que tenemos. La libertad no es algo que tengamos, sino una cualidad de nuestra

personalidad.[9] Somos más o menos libres de resistir la coacción, más o menos libres de hacer lo que queramos y de ser nosotros mismos. Y según decidamos y actuemos, nuestra libertad aumentará o disminuirá.

Es necesario «abrir la luz» del conocimiento de nosotros mismos antes de actuar, valorar qué sentimos, qué pensamos y qué deseamos realmente en nuestra vida. Y a la luz de este conocimiento plantearnos nuestra libertad. Nadie nace educado afectivamente. La libertad y la responsabilidad deben vincularse a la afectividad y no siempre este aprendizaje se hace bien.

4. PRINCIPIO DE RESPONSABILIDAD

Cuando libertad, elección y responsabilidad coinciden, se da eso que los poetas llaman felicidad.

JAIME BARYLKO

Responsabilidad = dar respuestas adecuadas a los retos individuales y colectivos que nos plantea la existencia. La propuesta de la ecología emocional es asumir la responsabilidad 100% en lo que se refiere a lo que depende de nosotros y podemos controlar. Aquí no valen negociaciones. ¿Qué pasaría si un cirujano no aplicara este principio en cada una de sus intervenciones? Imaginad que dijera: —Un 90% de responsabilidad ya es mucho. Y que a partir de esta premisa obrara. ¿Permitiríais que operara a vuestro hijo? Entonces, ¿por qué entonces no nos exigimos lo mismo en nuestra propia vida?

Escribe Chesterton: *...Podemos tumbarnos en una hamaca en un arrebato de divina despreocupación. Pero nos alegra que el fabricante no la fabricara arrebatado por una divina despreocupación. Podemos columpiarnos en el caballito de madera de un niño para gastarle una broma. Pero nos alegra que el carpintero no dejara sin encolar las patas para gastarnos una broma*.

Eso esperamos de los demás. ¿Qué esperamos de nosotros mismos y estamos dispuestos a aplicar? Quien no asume su responsabilidad busca culpables afuera, porque tener a mano un buen culpable libera de la necesidad de hacer algo para reparar, remediar o cambiar. El culpable, sea el otro, un objeto, el destino, el azar o la mala suerte tal vez nos sirva para drenar la energía negativa que hemos generado, pero no va a solucionar el problema.

Nuestra vida no es un ensayo sino la función y es poco inteligente esperar que alguien venga a solucionarla. Nuestros retos, sean cuales sean, son nuestro material de trabajo, nuestras asignaturas y aprendi zajes. Somos responsables de la persona que somos y de la vida que vivimos. Nadie vendrá a salvarnos ni en nadie podemos delegar. Ésta es nuestra misión.

5. PRINCIPIO DE RESPETO

Te respeto = Te valoro por ser quien eres
Respetar = Cuidar, evitar dañar

Respetarse a uno mismo para poder respetar a los demás.

Respetar lo que merece ser respetado, adoptando las distancias adecuadas, sin invadir territorios ajenos.

Respetar la diferencia del otro, sin vivirlo como una amenaza a la propia existencia.

Respetar a los que respetan.

Respetar el derecho de los otros a ser y a desarrollarse de la forma que les sea propia sin imponer nuestra mirada.

Respetar el mundo que nos rodea porque es nuestra casa común.

Respetar lo humilde, lo sencillo, lo que apenas se ve, lo que pasa desapercibido.

Se respeta lo que se valora.

Se valora lo que se conoce.

El conocimiento de uno mismo, de los demás y del mundo son las premisas para valorar y respetar.

A partir del respeto podremos construir el amor.

6. PRINCIPIO DE PREVENCIÓN

> *Las políticas de gestión del medio ambiente deben basarse en el principio de precaución. Las medidas medioambientales han de anticiparse, prevenir y eliminar las causas de degradación del medio ambiente. En el caso de que existan amenazas incipientes de daños graves o irreversibles, la falta de certeza científica completa no debe evitar o retrasar las medidas que impidan la degradación del medio ambiente*.
>
> DECLARACIÓN EUROPEA DE BERGEN

La gestión emocional debe basarse en el principio de prevención. Se trata de aplicar la *prudencia, el pro-videre, la visión anticipada*, a las situaciones que vivimos a fin de que nuestra conducta se oriente a crear y nos aporte bienestar.

Según Erich Fromm hoy nos hallamos en una de estas situaciones decisivas en que la diferencia entre la solución violenta y la solución anticipada puede significar la diferencia entre la destrucción y el fértil desarrollo de nuestra civilización. Las crisis y los problemas forman parte de la vida y nos mueven a hacer cambios en nuestro interior y en nuestro entorno, pero estos cambios pueden ser preventivos o catastróficos. Los primeros sirven para evitar el desequilibrio. Los segundos son cambios reactivos cuando el problema ya ha aparecido y causado daños.

A nivel emocional también se dan ambos tipos de respuesta. Respuestas catastróficas: agredir, lamentarnos de la vida que tenemos, o renunciar a ser quienes somos ¿para contentar a quién? Respuestas preventivas: cortar una relación irrespetuosa antes de que evolucione de la palabra a la acción violenta, educar el criterio para elegir bien con quién compartir la vida, trabajar nuestra autonomía personal, fortalecer nuestras competencias emocionales y construir relaciones basadas en la libertad responsable en lugar de en la dependencia.

7. PRINCIPIO DE SOSTENIBILIDAD

La insostenibilidad es desequilibrio, sufrimiento y división interna.
Es ruptura, fraccionamiento y pérdida de energía.

Cuando nos conectamos a fuentes de energía emocional contaminantes como la venganza, el resentimiento, el odio, la envidia, los celos, el orgullo o la soberbia —dedicando esfuerzos a personas y proyectos que consumen nuestros recursos sin aportarnos nada— permitimos fugas de energía y nuestra vida se hace insostenible y nos pesa como una losa. La insostenibilidad genera ira, rabia, pesadumbre, tristeza, desesperanza, impotencia y angustia, emociones caóticas que nos causan sufrimiento, malestar emocional y enfermedad.

La sostenibilidad emocional comporta un uso equilibrado de nuestra energía permitiendo un flujo generoso de ideas, emociones, experiencias, conocimientos y vivencias y manteniendo relaciones basadas en la solidaridad y reciprocidad. Esta danza armónica genera emociones que nos indican que el camino que seguimos es adaptativo y emocionalmente inteligente y ecológico: paz, serenidad, satisfacción, alegría, gratitud, calma, ternura, amor... Cuando aplicamos este principio gozamos de un buen nivel de bienestar y salud emocional y tenemos autonomía energética.

8. PRINCIPIO DE CRECIMIENTO PARALELO

No existe un afuera desconectado del adentro.
Con el mismo plano construimos nuestro mundo interior y nuestro mundo exterior.

¿Qué visión tenemos del futuro de nuestra Tierra? ¿Un planeta árido, cubierto de residuos radioactivos casi estéril o bien un planeta repleto de vida, de plantas y árboles, y de aguas cristalinas donde convivan las especies vegetales animales y seres humanos en armonía?

¿Qué visión tenemos de nuestro mundo interior? ¿Qué paisajes emocionales nos habitan? ¿Nos sentimos en un desierto emocional, donde reina la soledad angustiosa, el miedo, la desesperanza o bien en un paisaje lleno de color, recursos y posibilidades, compartiendo amistad, gratitud, ternura, compasión? ¿Deseamos algo así? Y si lo deseamos ¿qué estamos haciendo para acceder a él?

Si observamos con atención veremos que el equilibrio o desequilibrio interno se ve reflejado en las relaciones que mantenemos con nuestro entorno. Quien se relaciona bien consigo mismo también tiene la capacidad de hacerlo con los demás y viceversa. No nos vamos a convertir espontáneamente en el tipo de persona que deseamos ser ni a conseguir fácilmente el mundo que querríamos habitar. Hay mucho que hacer y es preciso activar todos nuestros recursos para conseguir salvaguardar nuestros dos *planetas:* el interior y el exterior. Quien rehuye la responsabilidad personal de mejorar y evolucionar, difícilmente será un activista coherente del medio ambiente. Es urgente evolucionar y convertirnos en *homo ecologicus*, un ser humano emocionalmente inteligente y ecológico.

9. PRINCIPIO DE COHERENCIA

Escribo distinto de como hablo, hablo distinto de como pienso y así sucesivamente hasta la oscuridad más profunda.

FRANK KAFKA

Decir lo que sentimos. Sentir lo que decimos. Concordar las palabras con la vida.

SÉNECA

Eje mente–emoción–acción bien alineado.

Los pescadores de la costa colombiana, gente sencilla y sabia, han inventado la palabra «sentipensante» para definir el «lenguaje que dice la verdad». En la coherencia reside nuestra verdad. ¿Cuántas veces pensamos de una forma, sentimos de otra y acabamos haciendo algo que no se corresponde ni a lo pensado ni a lo sentido?

Cuanta más coherencia haya entre nuestro pensar, nuestro sentir y nuestras acciones de tanto más equilibrio, bienestar y libertad gozaremos. Así lo afirma el médico y psicoterapeuta Norberto Levy: «Todas las emociones están en continua interacción con la mente, y sobre este vínculo existen muchos malentendidos. En general creemos que ambas son adversarias esenciales y que debemos elegir entre una u otra. La relación esencial entre las emociones y la mente es de complementariedad, y cuando se desconectan de su condición de socias se embarcan en una batalla sin solución en la que todos perdemos». La ignorancia y el analfabetismo emocional hacen que algunas personas desconectadas de sus emociones sólo se guíen por su o bien llevadas por sus impulsos emocionales oscurezcan y anulen su intelecto.

Curiosamente dedicamos más de media vida a entrenar nuestra mente, a adquirir competencias para razonar, deducir, relacionar, diferenciar, clasificar y argumentar, mientras que durante mucho tiempo hemos dejado al azar la educación de nuestros afectos, el lenguaje emocional y su significado ignorando que son informaciones vitales para orientar adaptativamente nuestra vida.

Como dijo el Dr. Folch en el prólogo de nuestro libro *La ecología emocional*, nuestra sociedad está generando eruditos atormentados e ignorantes culpables y, en estas condiciones de división y dualismo, no es posible ser felices. El trabajo en equipo entre mente y emoción es esencial. Nuestra razón debe tener en cuenta, traducir, aceptar e integrar en su mapa la información que las emociones aportan y, a partir de ahí, dejarlas partir.

10. PRINCIPIO DE ACCIÓN

Im Anfang war die Tat.: En el principio fue la acción.

GOETHE, FAUSTO

Gandhi: «Mi vida es mi mensaje».

La acción = movimiento hacia un objetivo o fin.

Decía Pessoa: «Actuar es lo verdaderamente inteligente. Seré lo que quiera. Pero tengo que querer lo que sea. El éxito está en tener éxito, y no en tener condiciones para el éxito. Condiciones para palacio tiene cualquier terreno extenso, pero ¿dónde estará el palacio si no lo levantan ahí?». Por lo tanto, un buen potencial si no se materializa no sirve de nada. Una excelente idea si no se despliega tampoco.

No es lo mismo movimiento que acción. Podemos movernos mucho pero no ir a ninguna parte. La acción supone sentido y objetivo.

La creación es cre+acción.

La motivación es motiv+acción.

El principio de la acción nos anima a actuar en coherencia a nuestros valores personales. Nos reta: «Si no lo haces, no lo exijas y no lo prediques; si no lo haces, y crees que deberías hacerlo, acabarás viviendo en conflicto». Nuestras acciones nos definen. Nuestra esencia y herencia no será lo que hayamos pensado o imaginado, sino lo que hayamos vivido y realizado. Por bellas que sean nuestras palabras, si nuestra conducta las contradice de nada sirven. Decía Goethe: «Pensar es fácil. Actuar es difícil. Actuar como se piensa es lo más difícil de todo».

11. PRINCIPIO DE CONSERVACIÓN

Ni todo lo nuevo es bueno ni todo lo antiguo malo. La conservación es mil veces más barata que la regeneración.

La naturaleza constantemente crea y destruye pero el ecosistema Tierra es capaz de mantener un equilibrio entre ambas fuerzas. No obstante, los humanos nos hemos convertido en una fuerza aceleradora del proceso de destrucción. Al provocar la degradación de nuestro patrimonio natural y humano, derrochando o sobreexplotando recursos, corremos el riesgo de perder toda esta riqueza. Es urgente reflexionar sobre lo que es preciso conservar ya que sabemos que en la gestión del medio ambiente, la conservación es una estrategia unas mil veces más barata que la regeneración.

Es importante tener en cuenta este principio en la gestión de nuestros afectos y relaciones. Antes de decidir eliminar algo es necesario reflexionar sobre su valor. ¿Qué cualidades, afectos y relaciones son fuentes de riqueza? ¿Les damos prioridad? ¿Las cuidamos? ¿Qué es especial, diverso, equilibrante, sabio, bello o amoroso en nuestra vida? Este principio nos conecta a la gratitud por los dones que recibimos, nos mueve a buscar lo mejor y la excelencia de lo pequeño y de lo cotidiano, a menudo sencillas conductas que, en su humildad, nos pueden salvar.

¿Qué es importante conservar?

—Lo que valoramos y amamos.

¿Qué valoramos y amamos?

—Lo que conocemos y hemos aprendido a apreciar.

¿Qué no nos podemos permitir perder?

—Nuestros afectos, emociones, sentimientos y pasiones... que dan color a cada situación, que nos informan, que nos avisan, que nos dan pistas de si nuestra conducta es creativa o es destructiva.

—Nuestra humanidad, nuestra capacidad para mirar al otro, para tocar su piel, para acogerlo; nuestra empatía y compasión.

Debemos conservar, preservar y valorar lo mejor que nos han legado nuestros antepasados en esta cadena evolutiva de la vida, como herencia para las futuras generaciones.

7. *La ecologia emocional*. Editorial Amat, 2003.
8. Fragmentos seleccionados del discurso de Jawaharlal Nehru en la concesión de la independencia de la India de 1947.
9. Fromm, Erich, *El miedo a la libertad*, Paidós Ibérica, 2008.

CAPÍTULO DOS

ECOSISTEMA EMOCIONAL

Hemos recibido como legado un solo planeta. La Tierra es hoy un patrimonio en peligro y la especie humana también.

KOICHURO MATSURA[10]

ECOLOGÍA: ¿CUIDAMOS NUESTRA CASA?

ECO = oikos = casa
LOGOS = conocimiento

No podemos cuidar lo que desconocemos.
Valoramos sólo si conocemos.
Cuidamos lo que valoramos.

La palabra ecología fue creada en 1869 por el biólogo alemán Ernst Häckel y sirve para designar la relación que se establece entre los seres vivos y el medio ambiente. Este significado se ha ampliado y ahora abarca su cuidado y protección, estrategias cada vez más necesarias debido a que nuestras conductas irresponsables están desequilibrando el ecosistema. El movimiento ecologista no es algo nuevo, sus orígenes primeros se hallan en las primeras civilizaciones enraizadas a la madre tierra, a la que rendían respeto y cuidaban. En el siglo pasado, el viajero alemán Von Humboldt[11] fue uno de los primeros abanderados del desarrollo sostenible. Profundo admirador de la biodiversidad, contó horrorizado en sus escritos el poco respeto con que se trataban los recursos naturales. Como ejemplo de estrategia desequilibrante explicó que las tortugas se estaban extinguiendo en la isla Uruana del río Orinoco debido a la voracidad de los europeos que no habían imitado la buena costumbre de los nativos, quienes no recogían buena parte de los huevos que las tortugas dejaban en la playa para que la reproducción continuara y ellos dispusieran de dicho alimento. También se dio cuenta de que los

viejos árboles demoraban la evaporación del agua de la lluvia, evitaban la erosión del suelo y garantizaban el equilibrio armonioso de ríos y lluvias y dedujo que su tala indiscriminada era causa de sequías feroces y de inundaciones imparables.

El movimiento ecologista, hoy ya bien consolidado, está consiguiendo sensibilizar cada vez a más personals hacia el cuidado y protección de la vida.

La ambición, la ignorancia y la codicia son el motor de conductas desequilibrantes e insostenibles tanto en la naturaleza como en el complejo mundo de las emociones. ¿Somos conscientes de que el desequilibrio de un elemento dentro de un ecosistema afecta al conjunto? ¿Hemos avanzado en el último siglo?

Según los expertos la velocidad de destrucción supera la velocidad de creación. Mientras que la naturaleza tarda casi un milenio en crear un solo centímetro cúbico de suelo, nosotros sólo tardamos entre uno y diez años en destruirlo y cada hora que pasa los desiertos del mundo conquistan diez kilómetros cuadrados de territorio. ¿Y en nuestro mundo emocional qué ocurre? ¿Crece vida o se desertiza y empobrece? ¿Creamos o destruimos?

DE LO MICRO A LO MACRO

La Tierra es nuestra casa compartida.
Somos un hogar para nosotros mismos.

¿Qué tienen en común un lago, un insecto, una persona, una tribu? —Que son sistemas.

Ninguna célula de ningún sistema puede sobrevivir fuera de su entorno.[12] Por este motivo si degradamos nuestro ecosistema no sobreviviremos.

Nuestro mundo es un ecosistema[13] *autoecoorganizador* constituido por el medio físico y natural así como por las interacciones e intercambios entre todos los seres vivos que lo habitan. Al mismo tiempo somos un Todo integrado constituido por sistemas que cooperan para mantenernos. Sin esta buena sincronía e integración no sería posible nuestra vida. ¿En qué estado de salud se halla nuestro Todo? ¿Qué tipo de intercambios realiza? ¿Lo cuidamos o lo maltratamos? ¿Nos sentimos responsables de su buen funcionamiento?

EL CUERPO

Elegimos equilibrio o caos, bienestar o malestar.

El secreto para estar físicamente sanos es que cada célula ocupe el lugar que le corresponde dentro del conjunto, colabore con las demás y se agrupe formando tejidos, órganos y sistemas con una finalidad clara: preservar la vida y la salud. Todas las células de nuestro cuerpo trabajan para este objetivo común.

Cuando un grupo de células toma un protagonismo excesivo, deja de colaborar o crece con excesiva rapidez invadiendo el territorio de otras células, nuestro organismo enferma o muere. Cada

célula ha de atenerse a las reglas del juego de la vida y realizar su función al 100% cooperando con el resto. ¿Qué sería de nosotros si las células que forman nuestro corazón dejasen de hacer su trabajo por unos minutos? Podrían alegar que están cansadas, que no les gusta su trabajo y declararse «en huelga». ¿Y si nuestro riñón cansado de tanto tóxico en la sangre dijera que ya estaba harto y dejara de funcionar? Lo tenemos claro: enfermaría el conjunto.

Un cuerpo sano es un ejemplo de sostenibilidad. Todo tiene su ritmo y su flujo de entradas y salidas: inspiramos y espiramos; nos nutrimos y eliminamos; nos activamos y reposamos. Hay células que mueren y otras que las sustituyen; los osteoblastos reparan los huesos y los osteoclastos lo liman y destruyen. La piel se descama y se regenera. Dispone de mecanismos para mantener la estabilidad en nuestras constantes físicas: si hace calor, suda; si hace frío produce calor. Pero si lo forzamos, no descansamos, lo sometemos a una alimentación deficiente o excesiva, lo maltratamos o descuidamos, se desequilibra y enferma de igual forma que ocurre con los demás niveles sistémicos en los que participamos.

EL INDIVIDUO

Parí mi ser infinito, pero me extraje con gran esfuerzo de mí mismo.

FERNANDO PESSOA

Somos un Todo. Podemos atomizar, dividir y parcelar los diferentes elementos que nos constituyen —físico, mental, emocional y espiritual—, pero el precio es demasiado caro. No son capas que se superponen sino estructuras en red entrelazadas de tal forma que, cuando una de ellas se altera, las demás se ven inmediatamente afectadas. Cuando una parte enferma, el *todo* enferma.

- Una úlcera gástrica, un problema cardiovascular, una alergia, una migraña o una contractura muscular pueden estar ligadas a una forma de pensar que genera estrés, a la gestión desadaptativa de determinadas emociones y a determinadas conductas desequilibrantes.
- Cuando el cuerpo espiritual está dañado, y uno vive en el vacío y el sin sentido, las emociones, la mente y el cuerpo pueden enfermar.
- Un pensamiento tipo «no puedo, ni voy a poder» genera impotencia y rabia y malestar físico y espiritual.
- Los ritmos rápidos y desadaptativos alteran todo nuestro ecosistema. Y si nosotros no nos paramos, nos detiene nuestro cuerpo enfermando físicamente.

Todo está entrelazado y es absurdo pensar que podemos compartimentar lo que somos.

LA SOCIEDAD HUMANA

Sociedad: un cuerpo vivo y nosotros, sus células.

Podemos imaginar la sociedad humana como un ente vivo parecido a nuestro cuerpo. Según Hubert Reeves, estamos inventando una nueva forma de vida, una especie de macroorganismo planetario que engloba el mundo viviente y las producciones humanas. Dentro de este macroorganismo que evoluciona, nosotros seríamos las células.

Metafóricamente el sistema nervioso social estaría formado por las redes de comunicación. Su embrión de cerebro global sería Internet, compuesto por veloces sistemas interdependientes que modifican nuestra forma de realizar intercambios. El sistema circulatorio estaría formado por todas las vías de comunicación y sistemas de transporte, así como las redes de agua, vitales para la vida. El sistema digestivo incluiría la producción de alimentos, agricultura, ganadería, fábricas que los elaboran así como toda la red de mercados. El sistema respiratorio estaría a cargo de las zonas verdes, árboles y plantas, la vida vegetal que limpia y purifica el aire transformando el dióxido de carbono en oxígeno. El sistema renal correspondería a las infraestructuras que hemos creado para eliminar los residuos tóxicos. Los órganos de los sentidos serían los medios de comunicación que nos permiten acceder a las informaciones. Los sistemas de defensa, los ejércitos y las armas; la policía, los bomberos, las fuerzas de seguridad y de salvamento. El sistema de reparación, todas las estructuras y organizaciones sanitarias que intervienen para tratar o prevenir las enfermedades.

Como las células de nuestro cuerpo, la sociedad humana crea y destruye, gestiona intangibles, genera y elimina valores, consume y produce, margina, invade, colabora, incluye y coopera. Si los cincuenta billones de células que componen nuestro organismo colaboran, ¿no podemos conseguir hacer lo mismo los, tan sólo, siete mil millones de individuos que habitamos el planeta?

LA TIERRA

Mi, tu, su, nuestra, vuestra... Casa.

La hipótesis Gaia de James Lovelock[14] imagina la Tierra como un ecosistema vivo que hay que respetar, un ente que necesita efectuar intercambios reequilibrantes para mantenerse. En la Tierra cada ser tiene su lugar. La extinción de una especie repercute negativamente en las demás puesto que estamos entrelazadas todas.

El ecosistema Tierra está habitado por seres vegetales, animales y humanos que intercambiamos energía. Los humanos creamos, destruimos, producimos y consumimos recursos, pensamientos y emociones y compartimos o retenemos conocimientos y experiencias. En función de cómo son estos intercambios nos sentimos más o menos equilibrados. No olvidemos que compartimos casa y destino. Su salvación es la nuestra, su destrucción también.

UN ECOSISTEMA EMOCIONAL

> *Somos del tamaño de lo que vemos. ¡Qué gran poder mental que va desde el pozo de las emociones más profundas hasta las altas estrellas que en él se reflejan*.

FERNANDO PESSOA

Metafóricamente nuestro interior se parece a un *planeta* con sus propias fuentes de energía, recursos naturales, sistemas de protección y reparación y nutrientes. Lleno de colores emocionales, claros y oscuros, agradables y desagradables, repleto de paisajes conocidos y muchos territorios por descubrir. Las emociones que emitimos interactúan con las de los demás, potenciándose o anulándose, y crean un clima emocional cambiante: tormentas y lluvias, días de sol clareados o nubosos y grises, noches estrelladas y lunas variantes, se alternan en nuestro interior.

Todo parte de allí. Posiblemente la crisis actual que padecemos sólo es un reflejo de nuestra crisis interior. ¿Cómo vamos a cuidar de la Tierra, si no conseguimos mantener nuestros territorios interiores libres de contaminación? Dado que la gestión de las emociones se aprende, podemos aprender mal y entonces nuestras emociones en lugar de oportunidades de mejora se convierten en enemigos. Sometidos o empujados por la ira, por los miedos, por la envidia, por el rencor, por el resentimiento, por la frustración o por los celos, destruimos.

Lo de dentro condiciona el afuera. Si queremos habitar un mundo más bello, amoroso y mejor, debemos convertirnos en alguien así.

HUMANISMO PLANETARIO

En ningún lugar está escrito que la locura no acabe imponiéndose.

EDGAR MORIN

Todo está por hacer y aún todo es posible.

MIQUEL MARTÍ I POL

Desde los orígenes nuestra especie ha ido aprendiendo, evolucionando, expandiendo sus posibilidades, ganando territorios, imaginando y llevando a cabo sus sueños. Ahora una acelerada evolución tecnológica, social y cultural ha tomado el timón y hay un desfase entre ella y la evolución biológica y emocional del ser humano que es más lenta.

Según Erich Fromm, contenemos en nosotros mismos todas las posibilidades: el ser arcaico, el depredador, el caníbal, el idólatra y el dotado de la capacidad de razón, de amor y justicia. Así, el contenido del inconsciente no es ni bueno ni malo, ni racional ni irracional, sino todo a la vez. Y somos responsables de elegir dentro de todo este abanico de «nosotros» posibles.

Podemos controlar el sentido de nuestra evolución y decidir nuestro futuro pasando del egoísmo a la solidaridad y de ésta a la fraternidad universal. Edgar Morin lo define como el momento del humanismo planetario: una federación que incorpore no sólo a los humanos sino también a todos los demás seres que habitan nuestro pequeño planeta.

En el planeta Tierra, arrasado por la guerra, ha desaparecido todo, incluso el amor. Pero un día una joven encontró una flor que estaba muriéndose y, conjuntamente con un

chico, decidieron cuidar de ella. La mimaron, cuidaron de sus necesidades y, poco a poco, la flor empezó a revivir. Y con ella el amor reapareció en el mundo, y con el amor todas las demás cosas valiosas de la vida. Pero la historia se repitió, y la Tierra volvió a verse llena de guerra y destrucción. Nuevamente no quedó nada más que un hombre, una mujer y una flor.

¿Qué futuro vamos a diseñar conjuntamente?

EL APRENDIZAJE DEL SER

Nuestra vida es una obra de arte. Contemple la suya como un cuadro, una sinfonía o un poema inacabado. Cada uno da respuestas individuales a lo inesperado, lo que le va sucediendo, y así, con pinceladas cuyo sentido último desconocemos al darlas, componemos esa obra de arte: nuestra vida.

MARY BATESON[15]

Nacemos seres humanos pero no personas.[16]

Nacemos a medio hacer, con potencial y poca realidad y es nuestra tarea y responsabilidad indelegable construirnos con los materiales que nos han sido dados y con todos aquellos recursos que iremos encontrando o adquiriendo en el transcurso de nuestro viaje vital.

Somos el producto de nuestras decisiones, acciones, esfuerzo, ilusión y trabajo; de nuestras relaciones, creencias, aprendizajes, miedos, indecisiones, renuncias o pasividad. Ya no vale culpar a nuestros padres, a nuestros maestros, a nuestros políticos, a nuestra sociedad, a nuestra religión o a nuestra pareja, de lo que va mal en nuestra vida. Nuestro deber individual es desplegar nuestro mejor potencial para conseguir ser la mejor persona que podamos ser, la más excelente. Nuestras decisiones nos van esculpiendo día a día.

Se cuenta que al gran escultor Miguel Ángel le preguntaron:

—Maestro, ¿cómo consigue esculpir estas esculturas tan maravillosas?

—Muy sencillo —respondió el genio—. Se toma un trozo de mármol, se visualiza la figura que alberga dentro y se va eliminando todo lo que sobra.

Para construir nuestro proyecto personal es importante visualizar *quién somos, cómo* queremos ser, dónde queremos estar, a dónde queremos ir y *con quién* queremos compartir nuestro camino. Y para compartir nuestro camino, será necesario tener un camino para compartir. Si permanecemos pasivos esperando que la vida nos lo regale, podemos llegar al final de nuestra vida vacíos sin haber conocido el goce del amor y la creación.

El crecimiento personal se inicia en el interior de cada uno y se desarrolla cuando somos generosos con nosotros mismos y con los demás, y es desde este aprendizaje —saber dar y recibir— que iremos configurando nuestra obra de arte.

SER EL CAMBIO QUE QUEREMOS EN EL MUNDO

Cuando cambiamos nosotros, cambia el mundo.

EVTUIXENKO

No se puede salvar a quien no desea ser salvado.

Ante los problemas que se nos plantean debemos hacernos esta pregunta clave: ¿Qué estoy haciendo o dejando de hacer para que esta situación se esté produciendo? Hasta este momento los humanos hemos ensayado dos tipos de respuestas al desequilibrio social: una ha sido la interior, realizando un trabajo personal de mejora. Esta vía, por sí sola, se ha mostrado hasta ahora poco eficaz para reducir la barbarie humana. La otra, ha sido a través de la acción social promoviendo el cambio de sistemas de política, estructuras familiares, sociales, sindicales, teorías económicas. Aisladamente también se ha mostrado ineficaz. Pensamos que la mejor respuesta será aquélla en la que confluyan ambos modelos: mejorando las personas y saneando las organizaciones y estructuras, mejoraremos el ecosistema global.

La corrupción se ha instalado en el corazón de muchas personas y ha deteriorado organizaciones y sistemas que no han sabido resistir a la tentación del dinero o del poder, pero el tipo de persona que acabamos siendo es el resultado de una decisión íntima y no tan sólo de la influencia recibida por nuestros padres o por nuestro entorno.[17]

Somos testigos de lo que vemos y antitestigos de lo que no vemos y de lo que no queremos ver. La pasividad, la queja y la indiferencia nos comprometen con la destructividad y son como agujeros negros por donde perdemos energía que podríamos dedicar a mejorar. Dado que nuestro problema más complicado es vivir, nuestra creación más eficaz, más inteligente y ecológica será hallar aquella fórmula, individual e intransferible, que nos permita hacerlo de forma más sabia y armónica. La libertad interior de elegir nuestra actitud ante lo que sucede en el mundo no nos puede ser arrebatada y es lo que hace que nuestra vida tenga sentido y propósito.

PIENSA GLOBAL, ACTÚA LOCALMENTE

Si no cambiamos de recorrido, estamos condenados.

NIKO TINBERGEN[18]

«¡Son tantos y tan acuciantes los problemas del mundo! ¡No está en nuestras manos hacer nada. Somos tan pequeños, tenemos tan poco poder!» ¿Quién no se ha sentido así alguna vez? Y si pretendemos arreglarlo todo, vamos a quedar en nada y nos sentiremos impotentes y frustrados. Es el momento de pensar globalmente y actuar localmente.

PIENSA GLOBALMENTE

Es más fácil comprender el cosmos que comprender el ego.

G. K. CHESTERTON

Pensar globalmente supone abrirnos de mente, dejar de poner barreras, límites y fronteras por miedo o mezquindad y tomar conciencia de que la atomización y la división son consecuencias de nuestro miedo a la diversidad y a lo desconocido. Supone dejar de protegernos para sentirnos a salvo en reductos aislados, casas interiores y exteriores pequeñas y valladas.

Pensar globalmente significa adquirir nuevos conocimientos, estar dispuestos a activar nuestros sentidos y abrir nuestro corazón a un mundo mucho más grande que nuestra casa, pueblo, ciudad o nación; saber adquirir información de diferentes fuentes y tener el criterio para discriminar, seleccionar, priorizar, analizar y sopesarla.

Pensar globalmente es aceptar que estamos interrelacionados y que lo que ocurre en el otro extremo de mundo también nos concierne. Significa estar al tanto de lo que sucede, informarnos ampliamente y no quedarnos sólo con una versión reducida o parcial. Tenemos no sólo el derecho, sino también la responsabilidad, de saber. No valen excusas si pertenecemos a la parte del mundo privilegiado que puede acceder a las informaciones disponibles a través de diferentes, y cada vez más avanzados, medios y además tenemos la capacidad de observar y reflexionar.

Somos más poderosos de lo que pensamos. ¡Activemos la razón y atendamos a nuestras emociones para tomar conciencia de nuestra realidad y detectar sus puntos de mejora!

ACTÚA LOCALMENTE

> *La protección pasiva de «dejar las cosas en paz» no preserva el estado existente de un espacio natural como no preserva un jardín. Todo fluye, algunas especies ganan, otras pierden, nacen, crecen, decaen, invaden, se imponen o son apartadas*.
>
> *Para preservar es preciso controlar «activamente»*.

¿Nos preocupa la pobreza del mundo? La pobreza es una de las grandes lacras de la humanidad y seguramente no la vamos a solucionar nosotros solos pero sí que podemos aliviarla en parte con nuestras aportaciones al Banco de Alimentos de nuestro barrio, o creando un movimiento de apoyo a una organización que trabaje en primera línea con los más desafortunados, o dedicando parte de nuestro tiempo libre a una campaña de alfabetización, o siendo más austeros en el manejo de nuestra economía, o dando una beca a alguien que lo precise, o creando lugares de trabajo, o siendo justos en lo que pagamos a la persona que nos ayuda en casa, si tenemos la fortuna de tener ayuda, o... Esto y mucho más seguramente sí que podemos hacerlo y depende de nosotros.

¿Nos preocupa el deterioro del medio ambiente? Podemos afiliarnos a una organización que esté trabajando en este campo, o separar los materiales de desecho para que sean reciclados, o vigilar

nuestros hábitos de consumo, o cuidar un jardín o las plantas de nuestra casa. Podemos *adoptar* nuestra calle y colaborar para que esté limpia, y reutilizar y reparar lo que aún puede servir. Esto seguramente sí que podemos hacerlo.

¿Nos preocupa la violencia? Entonces podemos preguntarnos si actuamos de forma violenta o injusta en nuestra vida diaria con quienes convivimos. ¿Les lanzamos nuestra basura emocional? ¿Utilizamos palabras que hieren? Podemos aprender a autocontrolarnos mejor, a drenar nuestras tensiones de forma no agresiva, a respetar los espacios de los demás, a evitar coacciones, exigencias, imposiciones, juicios de valor, prejuicios, insultos, gritos. Podemos escuchar mejor, estar más atentos, ir más lentos, ser más tiernos; buscar soluciones no agresivas a los conflictos y educar para la cultura de la paz. En todo esto podemos mejorar.

Cuando hacemos pequeñas acciones locales en este sentido, el clima emocional global mejora. Pensar globalmente y actuar localmente es inteligente, ecológico, posible y urgente. No valen excusas. En el camino de crear o destruir no hay un punto medio y ¡tenemos una gran capacidad de actuación en ambos sentidos!

MODELOS DE INFLUENCIA

Virtud = hábito para el bien. Eso que el individuo hace con sus dones naturales.

En 1956, Rosa Parks, una mujer afroamericana se negó a la demanda del conductor del autobús donde viajaba de ceder su asiento a una persona blanca, hecho habitual en aquella época. Rosa decidió que ya estaba harta de abusos y se negó a moverse. Esta pequeña conducta fue el inicio de un alud con consecuencias importantes para la evolución de los derechos de este colectivo. Hubo multas, prisión. Su acto provocó el boicot al autobús de Montgomery y se convirtió en un símbolo de resistencia civil y lucha por los derechos humanos en Estados Unidos y el mundo.

Margarita Barrientos vive en Villa Miseria Los Piletones de Buenos Aires. Tiene doce hijos y su marido perdió un brazo en un accidente. Ambos montaron un comedor popular que alimenta 1.600 niños. Su marido plantó huertas que aportan el «verde» al comedor. Son voluntarios. ¿Ejemplos imponentes, pero aislados? No lo parece.[19]

Cada acción es importante por pequeña o local que parezca porque incrementa la masa crítica que hará que algún día la balanza de la humanidad se decante por el paradigma de creatividad amorosa en lugar de hacerlo por la destructividad, la barbarie y la aniquilación. El «no puedo hacer nada» no sirve. Debemos cambiarlo por el «sí puedo, pero no quiero, es incómodo, da trabajo prefiero quedarme en mi pequeño mundo, en mi zona cómoda y segura». Tal vez parezca duro plantearlo así. Pero si ellos han podido... ¿qué no podremos todos juntos?

EL MODELO CAPA

Una CAPA que nos protege de la contaminación emocional.

Según Fromm, una sociedad humana sana debería basarse en la razón, el amor productivo, la biofilia y la orientación al ser. Este autor ya en 1966, con motivo de la guerra de Vietnam, afirmó con contundencia: «Sólo hay una esperanza para frenar la ola de violencia y es recuperar nuestra sensibilidad para todo lo que es vivo». Sólo desarrollando la sensibilidad por la vida podemos desplegar el amor, la creatividad, el gusto de pensar, el interés por el mundo, la naturaleza, las personas y el arte.

Proponemos un modelo humano que integra lo mejor de las características adquiridas como especie a lo largo de nuestra evolución. Es el CAPA:[20] 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 forma sincrónica puesto que, de no ser así, se produciría un desequilibrio. Representamos este modelo en la forma de cometa[21] porque 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.

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 enfrenta, 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, renovables y sostenibles; 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 y 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. Su autonomía incluye tres niveles:

—*Autonomía funcional:* capacidad para realizar el mantenimiento de sus necesidades vitales y moverse fluidamente en la compleja sociedad actual.

—*Autonomía intelectual:* capacidad para pensar, deducir, analizar, discriminar, valorar y elegir sin que otros lo hagan en su lugar.

—*Autonomía emocional:* conocimiento de sí misma, autocontrol, capacidad de conectarse a fuentes emocionales limpias y renovables, empatía y habilidades de relación.

La persona autónoma construye relaciones sanas y, cuando ama, puede afirmar de forma honesta al otro: «soy capaz de vivir sin ti, mi vida tiene sentido propio y me siento bien conmigo misma y es desde este sentimiento que elijo libremente amarte y crecer contigo». ¿Quién no desea una relación así? La ecología emocional propone un modelo de persona psicoecoafectiva que construye un espacio interior armónico en el cual razón y emoción unen sus fuerzas fomentando acciones más empáticas, generosas y solidarias hacia los demás y hacia el mundo.

HOMO ECOLOGICUS

No sigas los senderos que otros trazaron. Busca tu propio camino y deja en él tu huella.

BUDA

La evolución de la vida va de lo sencillo a lo complejo, de lo primario a lo racional, del instinto y la emocionalidad a la gestión emocionalmente ecológica, de la reacción a la reflexión, de la territorialidad basada en la supervivencia a la conciencia de territorio compartido donde es posible la convivencia en la diversidad.

El *homo ecologicus* es humilde y consciente de que es un ser vivo más dentro del ecosistema de la Tierra. Entiende que sus actos tienen un impacto en el resto que puede ser beneficioso, creativo y equilibrante o bien destructivo y perjudicial. Ante la evidencia de su impacto elige ser parte de la solución en lugar de formar parte del problema.

EL TABURETE DE TRES PATAS

Cada una de las dimensiones del CAPA debe contemplar un trabajo sincrónico a tres niveles: la relación con nosotros mismos —la relación con los demás— respecto al mundo. ¿Cómo podemos ser Creativos, Amorosos, Pacíficos y Autónomos respecto a nosotros mismos, respecto a los demás y respecto al mundo? ¿Qué acciones concretas podemos realizar para crecer en estas dimensiones?

Para que un taburete de tres patas se mantenga en equilibrio, cada una de las tres patas deberá estar proporcionada respecto a las demás. Así la base será estable. Igual en nuestra vida: nuestra energía emocional debe circular por los tres niveles a la vez. No vale decir: «Cuando yo esté bien ya haré algo por los demás y me preocuparé del mundo». Porque alguien que sólo piensa en sí mismo

difícilmente estará equilibrado. Tampoco vale estar pendiente sólo de los demás y olvidarse de uno mismo, puesto que al final se acabará sin energía útil para dar. ¿Cómo actúa una persona CAPA en cada uno de estos niveles? Veamos algunos ejemplos:

RESPECTO A SÍ MISMA

- Construye su sentido de vida.
- Adopta una visión global e integradora.
- Ve la vida como una oportunidad y la recibe con gratitud.
- Asume sus responsabilidades.
- Desarrolla su imaginación y creatividad.
- Revisa, elimina y cambia sus creencias desadaptativas.
- Se automotiva y cuida su autoestima.
- Es proactiva, orientada a la acción.
- Está abierta a cambiar para mejorar.
- Sabe que sus acciones y su pasividad tienen consecuencias globales.
- Cuida de sus territorios interiores y exteriores.
- Gestiona adaptativamente sus emociones.
- Actúa de forma coherente entre lo que piensa, siente y hace, movida por valores éticos.
- Apuesta por la prevención.

RESPECTO A LOS DEMÁS

- Es solidaria.
- Actúa para corregir el desequilibrio y la injusticia social.
- Une, crea sinergias, incluye, construye redes de colaboración.
- Es capaz de trabajar en equipos pluridisciplinares.
- Dedica por lo menos el 10% de su tiempo a la mejora de las condiciones de personas más desfavorecidas participando de forma no lucrativa en proyectos sociales y de desarrollo.
- Practica la compasión, entendida como ternura, empatía y solidaridad con el sufrimiento y destino del otro.
- Se comunica usando la palabra como un puente de acceso a los demás en lugar de utilizarla como arma.
- Crea ecosistemas de relación donde sea posible a cada persona crecer de la forma que le sea propia respetando sus ritmos.
- Autogestiona sus basuras emocionales colaborando a mantener un clima emocional global más armónico y equilibrado.
- Practica la generosidad en el dar y recibir y proporciona vitaminas emocionales sinceras a los que le rodean.

RESPECTO AL MUNDO

- Es consciente de que forma parte de un gran Todo del que es co-rresponsable.
- Vive conectado a la naturaleza y cuida el medio ambiente.

- Opta por la solidaridad energética, la austeridad en el consumo y la gestión emocionalmente ecológica de los recursos.
- Apuesta por la calidad de vida a largo plazo dando respuestas preventivas asumiendo que tan sólo es usufructuario de esta Tierra.
- Repara lo que ha dañado, siembra lo que consume.
- Recicla y reutiliza materiales.
- Reduce la contaminación, los residuos, los ruidos, los gastos en lo que es superfluo y la basura emocional.
- Protege la diversidad y la vida más vulnerable.
- Adopta un modelo de crecimiento y desarrollo sostenible y equilibrado.
- Tiene presente que es responsable de dejar como legado a las futuras generaciones una Tierra donde la vida sea posible y un mundo más justo y humano y trabaja para conseguirlo.

10. Director General de la Unesco.
11. Relatado por Eduardo Galeano. *Espejos*, Siglo XXI, 2008
12. Gregory Bateson padre de la cibernética.
13. Arthur George Tansley y T. F. Chipp, introdujeron el término ecosistema 1935.
14. La atmósfera y la parte superficial del planeta Tierra se comportan como un todo coherente donde la vida, su componente característico, se encarga de autorregular sus condiciones esenciales tales como la temperatura, composición química y salinidad en el caso de los océanos. Gaia se comportaría como un sistema auto-regulador (que tiende al equilibrio). La teoría fue ideada por el químico James Lovelock en 1969 (aunque publicada en 1979) siendo apoyada y extendida por la bióloga Lynn Margulis.
15. Hija de la antropóloga Margaret Mead y Gregory Bateson, fundador de la cibernética.
16. *La ecología emocional*. «Atrapados en emociones que nos esclavizan» Cap.7.
17. Para profundizar: Krishnamurti. *La libertad interior*. Kairos.
18. M. Salomon, *L'avenir de la vie*, Seghers, 1981
19. Ver Kliksberg, Bernardo. *Más ética más desarrollo*. Temas Grupo Editorial, 2008.
20. Jaume Soler y Maria Mercè Conangla. *Ámame para que me pueda ir*. Editorial Amat, 2013.
21. Ver Anexo 5. Podréis encontrar un cuestionario para detectar puntos de mejora en estas cuatro áreas de trabajo.

CAPÍTULO TRES

CRISIS POR INCONSCIENCIA, CONCIENCIA PARA SUPERAR LA CRISIS

Los científicos hemos constatado que existe un problema de emisiones, pero no lo podemos resolver. Puesto que el CO_2 lo producen las máquinas, tendremos que llamar a los ingenieros. Éstos, a su vez, dirán que existe la tecnología necesaria para solucionar el problema, pero que cuesta dinero, así que llamarán a los economistas. Los economistas harán sus cálculos y dirán que, para conseguirlo, habrá que cambiar nuestro actual modelo social basado en el transporte y el derroche energético... así que llamarán a los sociólogos. Éstos, a su vez, dirán que es un problema de escala de valores que ellos no pueden resolver, así que se acudirá a los filósofos para que nos digan en qué valores deberíamos poner empeño e interés.

CIENTÍFICO DEL PANEL INTERGUBERNAMENTAL DEL CAMBIO CLIMÁTICO[22]

DESARROLLO INSOSTENIBLE = CRISIS

La forma en que manejamos las crisis de la vida condiciona el rumbo de nuestra existencia.

Vivimos un período de crisis difícil para todos. Algo que no es de extrañar si pensamos que somos poseedores de una mente del siglo xxi, cargamos un equipaje de miedos medievales y nos movemos por instintos de supervivencia prehistóricos. El modelo antiguo basado en la ley del más fuerte, en el divide y vencerás, en el consumo inconsciente, en el hágalo hoy y pague mañana, nos ha conducido a la ruina, al desequilibrio, al fracaso, al abuso de poder y a la enfermedad individual y social. Ya no nos sirve. Ha quebrado por desequilibrado, insolidario e injusto, por compartimentado y por

irresponsable. Es urgente sustituirlo, aunque no sea fácil.

Honoré de Balzac decía que en las grandes crisis, el corazón o se rompe o se curte. En la misma línea, Nietzsche afirmaba que todo lo que no nos mata nos fortalece. Lo cierto es que en las crisis aparecen emociones difíciles de gestionar: la angustia ante lo incierto, la nada, el vacío y lo incontrolable; el miedo a la pérdida y la inseguridad sobre nuestra capacidad para sobrellevarlas; la incertidumbre acerca del futuro que nos espera y la tristeza por lo que anticipamos que vamos a perder; la ira ante una situación que no hemos elegido conscientemente... grandes fugas de energía emocional. Inmersos en la crisis podemos sentir que la tierra firme se convierte en pantano, que el oxígeno no llega a nuestros pulmones, que nos falta espacio, que todo es angosto, estrecho y difícil de transitar. Entonces, tal vez desfallezcamos.

CRISIS = OPORTUNIDAD

Mal que nos pese, algunas crisis no nos llegan, las provocamos. Crisis= cambio + oportunidad

Dado que nuestras acciones cotidianas configuran nuestro mundo y son el origen de las crisis, se deduce que para superar una crisis provocada por nuestra inconsciencia o ineptitud, deberemos desarrollar una nueva conciencia, reflexionar sobre la sostenibilidad de nuestro estilo de vida y cambiar algunas conductas. Llegamos tarde para evitar la crisis global porque ya estamos en ella, pero por lo menos podemos aprender algo que nos sirva para mejorar nuestro futuro cuestionando y revisando el modelo de vida que nos ha llevado a esta situación.

Estamos convencidos de que necesitamos un cambio cultural, emocional y moral que nos conduzca a una sociedad menos depredadora y más austera que la actual. El reto es conciliar nuestra necesidad de desarrollo con el mantenimiento del equilibrio y la justicia social. Una crisis personal puede ser una gran oportunidad de crecimiento si la sabemos gestionar y un buen momento para reconocer y descargar el equipaje innecesario compuesto por creencias distorsionadas, emociones tóxicas y dependencias. Se trata de reordenar nuestro «rompecabezas vital» interior. Respecto a la gestión emocional sirve el mismo principio. ¿Nuestras emociones nos dirigen o bien las gestionamos de forma inteligente para conseguir los objetivos deseados?

DOS INSTINTOS EN NUESTRO INTERIOR

Hemos pasado del tiempo de la bomba H al tiempo de la bomba humana: ¡hoy cualquiera puede desatar el Apocalipsis! Tú mismo.

ANDRÉ GLUCKSMANN

En nuestro interior existe una permanente batalla entre el instinto de vida y el de muerte, el que nos

empuja a crear y el que nos mueve a destruir. Una vez la vida se ha manifestado, lucha por desplegarse, pero cuando las influencias externas obstaculizan el flujo de la vida y el crecimiento, aparece una tendencia secundaria: el impulso de muerte y destrucción.[23] Así el grado de destructividad suele ser proporcional a la magnitud del bloqueo de las posibilidades humanas y a la incompetencia para gestionar el caos emocional y la miseria moral.

Según Edgar Morin, actualmente las fuerzas portadoras de muerte —la subyugación, la idiotización y el sin sentido— van más rápidas que las fuerzas portadoras de vida y pueden llegar a ser más peligrosas que las bombas de uranio o de hidrógeno. ¿Qué instinto domina en nuestra vida? ¿Cuál deseamos que prevalezca en la siguiente generación? Podemos reforzar una u otra tendencia. Si fomentamos las conductas narcisistas, egocéntricas o poco generosas; si las soluciones que damos, a los problemas que la vida nos plantea, son destructivas; si nos encogemos en una vida cerrada y nos aislamos en nuestras casas cómodas olvidándonos de los demás y de lo que pasa en el mundo... vamos a reforzar el instinto de muerte. La destructividad suele ser la consecuencia de una vida no vivida o mal vivida. Cuanto más impotente e incompetente se sienta alguien para crear vida, tanto más va a dirigir su energía en destruirla. Pensamos que ahí reside una explicación de muchos sucesos que vivimos y padecemos en este inicio de siglo.

Deberíamos saber que la conducta destructiva no se supera prohibiendo, ni reprimiendo, ni ignorando, sino actuando preventivamente, potenciando el instinto de vida y eliminando al mismo tiempo aquellos obstáculos internos y externos que pueden bloquear su expansión. Cuando fomentamos la generosidad y la empatía; buscamos soluciones creativas y pacíficas a los problemas que se nos plantean; nos abrimos al mundo y nos comprometemos a mejorarlo, reforzamos la tendencia a la vida.

NUESTRO DILEMA: LAS DOS CREACIONES

Debemos optar entre creatividad o destructividad. Esta elección es clave y urgente y no hay punto medio.

A lo largo de la historia de la humanidad se han producido destrucciones masivas y brutales extinciones de civilizaciones enteras, minorías étnicas y religiosas, guerras mundiales... pero también ha habido explosiones creadoras muy fecundas que han pervivido a través de los siglos. Los humanos llevamos incorporado el germen de la creatividad. Hemos inventado el lenguaje, la pintura, la música, la escultura, la danza, los mitos, los cuentos, las religiones, la arquitectura y realizado avances tecnológicos inimaginables, pero también llevamos con nosotros el germen de la destructividad que nos puede mover a actuar a ciegas y sin moral. Tanto a nivel individual como social, la opción creativa alterna con la destructiva produciendo, en un caso, el aumento del bienestar y el desarrollo humano y, en el otro, un sufrimiento intenso y el retroceso en el proceso de humanización.

La destructividad aparece en nuestra vida como resultado de elecciones que nos entierran, nos repliegan, reducen o contaminan nuestro territorio interior o exterior y nos acorralan contra la pared. Así, podemos huir, mentir, escondernos, consentir, vendernos y traicionarnos. La creatividad surge

cuando mejoramos nuestra confianza y capacidad de respuesta ante lo inesperado, elegimos buenos compañeros de camino, somos generosos y solidarios o canalizamos la energía de nuestras emociones caóticas hacia la reparación de las injusticias y el entrenamiento de nuestras competencias intelectuales y emocionales. En un caso el sufrimiento individual va a incrementarse, en el otro, vamos a contribuir a la mejora del clima emocional, a disminuir el impacto de los hechos fortuitos y dolorosos y a crear algo a partir de los materiales difíciles que la vida nos ha dado como material de trabajo.

LA PRIMERA CREACIÓN

DÍA PRIMERO: LA SOBERBIA

He ahí que *homo* vio la Luz, tomó conciencia de sí mismo y con soberbia dijo:

—Soy el rey de la creación. Toda la tierra está a mi servicio. Yo decido y puedo someter a las demás especies inferiores porque soy inteligente y el amo de todo.

Y la soberbia se mezcló con la inconsciencia y se inició la destrucción.

DEPREDACIÓN Y EXPOLIO

La depredación y el expolio son conductas movidas por la soberbia. Llevados por esta emoción hemos dañado el planeta: perdido humedales, acosado a especies animales y vegetales hasta provocar su extinción; sobreexplotado sus recursos, talado bosques enteros y contaminado. Hemos aplicado la ley del más fuerte, dejando en la cuneta a débiles, vulnerables o desafortunados.

El depredador soberbio piensa que los demás y su entorno se hallan a su servicio. Se autoengaña y miente para dar cobertura a sus actos cobardes e insolidarios. Vive a costa del sudor y la sangre ajenas. No tiene escrúpulos. Vive pendiente de sí mismo, lo que quiere lo exige o lo arrebata, no invierte tiempo en negociar ni en pactar porque es una estrategia demasiado lenta y porque, en el fondo, no valora las aportaciones de los demás a quienes ve como inferiores. Por eso está emocionalmente solo y fracasa en sus relaciones.

DÍA SEGUNDO: LA PREPOTENCIA

El segundo día *homo* observó el firmamento, respiró el aire fresco de la atmósfera y miró el cielo. Y, prepotente, dijo:

—Lanzaremos al aire los gases de las fábricas, y los vientos los esparcirán. Ocuparemos el espacio celeste y lo pondremos a nuestro servicio.

Así fue como construyó aparatos que volaban y llenó el espacio de ondas, radiaciones, satélites artificiales y basuras que daban vueltas alrededor del planeta, atacaban la capa de ozono y envenenaban el aire. Homo probó el poder y le gustó.

PREPOTENTES: AGRESIVOS CARENTES DE TERNURA

«Todo vale». La obcecación por los resultados puede hacernos perder de vista los procesos y olvidarnos de las personas y de las consecuencias de nuestras acciones. Y una cosa es el «yo puedo» y otra muy distinta el «yo puedo todo». Ahí reside la diferencia entre el sentimiento de autoconfianza basado en el conocimiento de uno mismo y el de la prepotencia forjada en el convencimiento de que uno es todopoderoso.

En el último siglo hemos avanzado tanto científica y tecnológicamente que nos hemos instalado en el «sentimiento de poder». Esto ha abierto una brecha que nos desequilibra social e individualmente. Acaso ¿hemos avanzado en igual medida en la reflexión ética y moral, en nuestra capacidad para razonar, en nuestras competencias emocionales y en nuestra generosidad?

Los «directores generales del mundo» viven sin paz mental intentando controlar todo, mandando a todos y utilizando a todos. No respetan los ritmos naturales ni personales. Cuando quieren algo, lo quieren ¡ya! Cuando alguien no les sirve para lograr sus objetivos, lo humillan o se deshacen de él. Y cuando se juntan unos cuantos prepotentes se desencadena un proceso social destructivo que altera el clima emocional hasta convertirlo en tóxico e irrespirable. Los que se hallan en su órbita escapan, si pueden, se protegen levantando barreras y fronteras, enferman o se contaminan entrando también en la espiral del poder.

Es preciso reconocer que no podemos todo, ni con todo. Sólo somos humanos en una etapa de evolución temprana y con muchísimo camino por hacer. ¿Cómo nos posicionamos al respecto? ¿Consideramos que todo vale y que el fin justifica los medios?

DÍA TERCERO: LA AMBICIÓN

El tercer día, *homo* vio la belleza de la tierra y se dio cuenta de sus riquezas. Y aparecieron el egoísmo y la avidez. Así es que, ambicioso, dijo:

—Edificaré mis estancias en la tierra. Reinaré sobre todos sus recursos y sacaré provecho de ellos.

Y *homo* edificó ciudades, carreteras y puentes, cortó árboles, quemó prados, destruyó selvas, perforó y aspiró la energía de sus entrañas y se enriqueció. Y para hacerlo aprendió a matar, a estafar, a robar y a ser cruel. Y entonces aparecieron la ira y la envidia. Y el sufrimiento fue creciendo en el mundo.

EXPLOTADOR: BENEFICIO A CORTO PLAZO Y LUCRO FÁCIL

Sobreexplotación, rapidez, inmediatez, avaricia. Cuando se aplica esta estrategia al medio ambiente el resultado es una gestión pésima de los recursos del planeta y la destrucción, hasta llegar a un punto difícilmente reversible. A nivel social, la ambición desatada es una estrategia insostenible que comporta sufrimiento individual y colectivo, al generar injusticia social y violencia.

¿Y qué ocurre si aplicamos esta estrategia en nuestra vida personal? La ambición y el egoísmo son fuentes de soledad porque nos aíslan en un mundo pequeño y privado que no da cabida a los demás.

La sobreexplotación desertiza nuestra vida. Acaparar o sobreexplotar algo es tan absurdo como decidir que, dado que el oxígeno que inhalamos es bueno para nosotros, a partir de ahora sólo inspiraremos y nos negaremos a soltar el aire espirando. Ya se ve que esto no va a funcionar puesto que para respirar es preciso alternar inspiración y espiración. Entonces, ¿por qué consideramos que una estrategia así va a funcionar a mayor escala? Si cortamos un árbol, deberíamos plantar un árbol o dos. Si inspiramos, es preciso espirar. Si nos nutrimos, eliminar. Si accedemos a un recurso del planeta, compartirlo y realizar una buena gestión del mismo. De lo contrario, se va a generar mucha ira explosiva; o mucha energía emocional tóxica como la envidia, la frustración, la rabia, el rencor, el resentimiento y el odio. Y este caldo de cultivo emocional favorece la violencia y justifica la rebelión.

DÍA CUARTO: LA INCONSCIENCIA

El día cuarto, *homo* se fijó en la belleza y grandeza del mar. Y dijo:

—Lanzaremos nuestras basuras al mar para que no nos molesten. El mar es muy grande y todo lo admitirá.

Y apareció la inconsciencia. El hombre hizo desembocar cloacas en el mar y lanzó en él las sustancias químicas de sus industrias. Derramó petróleo y todo tipo de tóxicos. Todo fue a parar a los ríos y mares. Y fue así como las plantas y los animales acuáticos empezaron a morir, y el mar a perder color, en una lucha titánica para regenerarse y no morir.

GRANDES IGNORANTES DE NUESTRO ECOSISTEMA NATURAL Y HUMANO

La ignorancia que no valora y la inconsciencia que ofusca son irresponsables y peligrosas armas destructivas puesto que obstruyen el ejercicio de la responsabilidad. Por su causa está en peligro nuestro medio ambiente: flora, fauna y recursos del planeta; por su causa muchas personas no «se dan cuenta de su vida» hasta que es demasiado tarde y sobreviven solas, desconectadas de sí mismas y de los demás. Las consecuencias son enormes.

Conocemos sólo un tres por ciento —un millón y medio— del total de especies que se calcula que existen. ¿Llegaremos a conocer el resto? Porque aunque la extinción es un fenómeno natural, con nuestra inconsciencia e irresponsabilidad la estamos acelerando. El hecho es que el ritmo de extinción natural sería de una especie por año y, en estos momentos, se están extinguiendo diez al día.

¿Qué contaminamos y qué extinguimos en nuestra vida? No valen excusas. Disponemos de acceso fácil a la información y quien no sabe es porque ha decidido permanecer en la cómoda ignorancia, que no interpela ni investiga ni mueve a la acción. Es pura inconsciencia contaminar y pensar que no vamos a padecer las consecuencias.

La persona emocionalmente inconsciente no se permite sentir o no identifica lo que siente ni lo que sienten los demás. Sus emociones le controlan y, en lugar de canalizarlas adecuadamente, considera legítimo desembarazarse de sus tensiones y basuras emocionales lanzándolas por doquier. Cree que su incontinencia emocional es parte integrante de su persona «ella es así» y que los demás tienen que aguantar su forma irresponsable de hacer. El impacto del analfabetismo emocional es

grande porque no se puede gestionar aquello que se ignora.

DÍA QUINTO: LA CRUELDAD

El día quinto, *homo* vio que había muchos animales viviendo en el planeta, animales libres y nobles que jugaban al sol y corrían por los prados. Y *homo* dijo:

—Capturaremos estos animales y los pondremos en jaulas para divertirnos y experimentar con ellos.

Lo hizo así. Y aparecieron la violencia y la crueldad. Muchas especies se extinguieron y otras se volvieron locas.

LA EXISTENCIA DEL OTRO ES UN PELIGRO

Cuando vivimos la libertad del otro como una amenaza a lo que somos o queremos ser, la destructividad puede ser la respuesta para eliminar el riesgo. Esta creencia mueve emociones como el miedo, la inseguridad, la envidia y la incertidumbre, todas ellas fuentes emocionales contaminadas que causarán sufrimiento y caos.

La crueldad denigra la especie humana y, mal que nos pese, es una característica únicamente humana. Los animales son agresivos pero no crueles, no disfrutan viendo sufrir a otro, lo matan para sobrevivir o defender a sus crías pero no lo encierran para volverlo loco.

Los humanos hemos encerrado animales que disfrutaban de libertad —en hábitats de cientos de kilómetros—, en recintos de pocos metros para admirarlos y protegerlos —según la visión de unos— o torturarlos, investigar con ellos o suplir afectos más humanos —según otros.

Hemos creado cárceles, campos de concentración, vallas electrificadas, fronteras con garitas de vigilancia y fusiles, telones de acero, muros, guetos..., que dividen, aíslan, privan de libertad, someten, separan, prohíben y limitan; que encierran y entierran, que ahogan y matan. Y es cruel reducir a mínimos el territorio que uno necesita para desarrollarse y crecer, sea animal o humano.

Hemos reforzado fronteras para que no accedan a nuestros territorios ricos los desafortunados que sobreviven como pueden. ¡No sea que nos quiten lo que consideramos que es nuestro! Esto es cruel.

Hemos encerrado a muchas personas en jaulas mentales hechas de sólidos barrotes de creencias desajustadas que les han limitado o condicionado hasta enfermar. Esto es cruel.

Lo justificamos alegando el derecho a defender «lo nuestro»: territorio, recursos, posesiones, propiedad privada, costumbres, tradiciones, lengua, cultura, religión, régimen político, bandera, nación. Las jaulas nos permiten controlar mejor lo ajeno, lo diferente y desconocido y las barreras nos sirven de protección ante posibles amenazas y agresiones. Apelamos al derecho de defensa propia. Se trata de agredir o encerrar antes que de arriesgarse a ser agredido o encerrado. ¿Razonable? Tal vez, pero cruel, cruel. Lo cierto es que la semilla de la crueldad crece donde no existe la empatía, la compasión, la fraternidad universal, la justicia social y el amor.

DÍA SEXTO: EL ODIO

El sexto día, *homo* vio otros seres *homo* de todas las razas, costumbres y lenguas. Y apareció el miedo a la diferencia, que unido a la ignorancia, generó celos y odio. Y *homo* dijo:

—Construiremos armas poderosas para defendernos y para destruir a los otros, antes de que ellos nos destruyan a nosotros.

Entonces *homo* creó armas de destrucción masiva que mataron hombres, animales y plantas y erradicaron la vida de la tierra.

EL ARMA HUMANA MÁS DESTRUCTIVA: EL ODIO

La producción de máxima toxicidad: el odio.

El mayor peligro para nuestra supervivencia individual y colectiva: el odio. Donde habita el odio no vive el amor. Son especies emocionales totalmente incompatibles puesto que ambas funcionan por absolutos. No se puede amar u odiar un poco: se ama o no se ama; se odia o no se odia. Ambas emociones no se limitan a un aspecto único de la persona porque además de sentimientos son actitudes ante la vida que exigen dedicación exclusiva. Alguien no odia en una proporción de su vida y ama en la restante. Odio y amor irradian toxicidad o luz a todas las facetas del odiante o del amante. Ante el dilema existencial: ¿Crear o destruir? ¿Amar u odiar? Debemos elegir y posicionarnos de una forma clara. Aquí no valen los grises.

¿Podríamos vivir sin odio o es algo necesario para sobrevivir? La respuesta es rotunda: no sólo es posible hacerlo sino urgente lograrlo. El odio es un arma emocional de destrucción masiva, fruto de nuestra inconsciencia y analfabetismo emocional. Sólo sembrando su especie emocional antagónica, el amor, podremos extirparlo del todo.

DÍA SÉPTIMO: LA AUTODESTRUCCIÓN

Y sucedió que al séptimo día *homo* descansó del trabajo hecho, y la Tierra quedó tranquila porque *homo* ya no la habitaba al haberse destruido a sí mismo. Y fue así que la VIDA volvió a tener una oportunidad.

UN ATENTADO CONTRA LA VIDA

Si nos amamos, debemos hacer algo por nosotros mismos puesto que cuando no vivimos nuestra vida como un don damos una oportunidad a la autodestrucción. La autodestrucción es un atentado contra la vida, y la depredación, la prepotencia, la sobreexplotación, la inconsciencia, la crueldad y el odio, las mejores rutas para conseguirlo. Destruidos por dentro, ¿cómo va a preocuparnos lo que ocurra fuera de nosotros mismos? La destructividad humana afecta la naturaleza, la biodiversidad y a determinados colectivos humanos incapaces de adaptarse a los cambios sociales que, como un *tsunami* imparable, lo inundan todo.

¿Podrá sobrevivir el hombre? —se preguntó el pasado siglo Erich Fromm—. Continúa el interrogante. Evitar la destrucción de la humanidad es actualmente nuestro reto y nuestra obligación. Y la mejor ruta para lograrlo es optar por la segunda creación. Conscientes de nuestra

provisionalidad y de la importancia de nuestra aportación podremos pasar del paradigma actual limitador y desequilibrante, a otro que comportará un nivel de conciencia superior y una forma de vida más armónica.

LA SEGUNDA CREACIÓN

Las alas las tienes tan pero tan enterradas, que ni sabes de su existencia. Nunca tuviste tiempo para ellas, para descubrirlas y adiestrarlas.

JAIME BARYLKO

DÍA PRIMERO: LA HUMILDAD

He ahí que *homo* vio la Luz, tomó conciencia de sí mismo y apareció la humildad:

—Soy uno más de los habitantes de este planeta. Esta casa no es mía. Sólo soy un inquilino provisional. Toda vida es importante y todos nos necesitamos para sobrevivir.

La humildad se mezcló con la curiosidad y la responsabilidad y *homo* inició la creación.

UNI-VERSO: «UNA CANCIÓN»

Formamos parte de la misma canción, cantada por todos los seres vivos. Cada uno canta la melodía que le es propia, con su propio ritmo, intensidad, tonalidad y fuerza. Cada melodía es única, diferente y necesaria para la armonía del conjunto.

Somos elementos únicos en un ecosistema global universal. Todo nos concierne porque todo lo que somos y hacemos afecta al resto. Esto debería movernos la más profunda humildad. Somos inquilinos provisionales de la Tierra y, en ningún caso, sus propietarios, ni los reyes de la creación que se nos ha querido hacer creer.

Humildad: humus, tierra.

La tierra: base donde descansa todo lo demás.

Humildad: base sólida para construir nuestra humanidad.

La humildad aunque por discreta pasa desapercibida, es importante en su silencio y esencial para el buen cuidado de nuestro ecosistema. Nos impulsa a ser generosos, respetuosos y atentos y nos mueve a la ternura. Nos permite dar tiempo a los procesos, escuchar con atención y mirar con detenimiento y admiración. No hay que confundirla con la inseguridad, la inhibición o la pasividad o sumisión. Ella es valiente, sólida y un antídoto contra la violencia. Desde la humildad se pueden liderar países, cambiar gobiernos y generar un nuevo modelo de ser persona.

DÍA SEGUNDO: EL RESPETO

Y el segundo día *homo* observó el firmamento. Respiró el aire fresco de la atmósfera y admiró la belleza del cielo. Y dijo:

—Debemos mantener este aire limpio porque de él depende la vida de todos. Es importante cuidar este firmamento, los astros que iluminan la noche y la atmósfera que nos protege de las radiaciones.

Así fue como *homo* evitó la contaminación por gases o ruidos. Legisló para proteger este medio y educó para un consumo equilibrado y responsable. Entonces apareció el respeto y la alegría.

RESPETO: CONCIENCIA DE VALOR

Hay un valor urgente: la supervivencia. Es la base de la existencia.
Hay un valor superior: la vivencia que hay que cultivar, esculpir y practicar.

El respeto se muestra en conductas de cuidado y de protección. Para saber si algo es valioso es necesario observar, contemplar y conocer. Las prisas interfieren en el crecimiento del respeto. Ambas son especies antagónicas y no pueden crecer juntas. Donde hay prisas, no habita la ternura, crece la agresividad y falta el respeto. Desde el respeto podemos valorar la riqueza de la diversidad humana y natural, la oportunidad de las diferencias y la enorme suerte de estar vivos.

El respeto a la vida permite la compasión y la solidaridad en la finitud. Una compasión unida a la ternura, a la simpatía y a la empatía en lugar de a la lástima. Sólo a partir de este valor tan necesario podremos construir relaciones desde el amor y convivir pacíficamente.

DÍA TERCERO: LA GRATITUD

El tercer día, *homo* vio la belleza de la tierra y se dio cuenta de sus riquezas. Así es que dijo:

—Edificaré con cuidado mis estancias en la tierra. Intentaré construir viviendas ecológicas que se alimenten de energía limpia. Respetaré la naturaleza e intentaré que mi paso no suponga destrucción. Recibiré con gratitud los dones de la madre Tierra y los compartiré con equidad.

Y aparecieron la prudencia, la generosidad y la solidaridad entre los humanos y el resto de seres vivos.

GRATITUD: CONCIENCIA DE DON

El agradecimiento es la expresión del sentimiento de gratitud. El cultivo de esta emoción da buenos frutos y resultados casi inmediatos. La persona agradecida se siente afortunada y feliz. Es generosa, no se encierra con sus dones sino que los comparte, los goza, los consume, los regala, los cuida y los mima. Alimenta el flujo de dar y recibir y proporciona una energía emocional renovable, limpia, sostenible y ecológica generando un movimiento de bumerán que hace que lo que se da, retorne, y lo que consume, se renueve.

¿Somos conscientes de los dones que hemos recibido? ¿Reivindicamos derechos sin plantearnos

responsabilidades, recogemos sin sembrar, reclamamos sin aportar?

La gratitud cambia el mundo a mejor, es una emoción enormemente automotivadora, cohesiona equipos, une lo que se ha roto, cura y repara heridas emocionales. Hasta en la peor de las situaciones podemos buscar algo que agradecer. Incluso cuando alguien que amamos muere, podemos agradecer la oportunidad de haberlo tenido presente en nuestra vida, lo que hemos aprendido de esta persona y lo que ha significado para nosotros. De hecho, todo duelo, toda separación y toda despedida deberían cerrarse así: desprendiéndonos de todo lo que nos ha herido y ha sido una carga emocional para nosotros y dando un fuerte: ¡Gracias! Sincero, integrando todo lo que ha valido la pena vivir.

DÍA CUARTO: EL EQUILIBRIO

El día cuarto, *homo* se fijó en la belleza y grandeza del mar. Y dijo:

—Tendremos un cuidado especial de estos parajes. Gestionaremos nuestros desperdicios de forma que no ensucien las aguas. Utilizaremos con sensatez los recursos de mar para nutrirnos y evitaremos su explotación desenfrenada.

Y apareció el equilibrio y homo vio que aquello era bueno.

EQUILIBRIO: EL CAMINO DE LA VIRTUD

Equilibrio, armonía: el difícil camino de la virtud y del centro.

La ecología emocional nos mueve a hacer compatible nuestra existencia con la de los demás seres del planeta, aplicando los principios de la sostenibilidad y el respeto. El camino del equilibrio es virtud. No es indefinición ni mediocridad; no es el *todo vale*, ni de tonos grises apagados elegidos por timoratos. Es la ruta más difícil, la que parte de la conciencia, de la reflexión y de la coherencia. Conjugar el verbo «equilibrar» no es nada fácil.

¿Qué papel tiene el equilibrio en nuestra vida? Es preciso equilibrar:

- Lo que sembramos y lo que recogemos.
- Lo que dejamos entrar en nuestra vida y lo que dejamos salir.
- Lo que damos y lo que recibimos.
- Lo que consumimos y lo que reponemos.
- Lo que callamos y lo que decimos.
- Nuestra razón y nuestra emoción.
- Nuestra actividad y nuestro reposo.
- Nuestro *tempo* y necesidades con las demandas externas.

El reto es hallar una fórmula propia para lograr que una buena vida para nosotros no suponga una mala vida o la muerte para los demás.

DÍA QUINTO: LA COMPASIÓN

El día quinto, *homo* vio que había muchos animales viviendo en el planeta, animales libres y nobles que jugaban al sol y corrían por los prados. Y *homo* dijo:

—Crearemos amplios espacios protegidos donde todas las especies encuentren su lugar en libertad. Haremos un uso noble de los recursos que nos dan para nutrirnos y para la investigación.

Y entonces apareció la compasión y la convivencia pacífica entre las especies. Y *homo* vio que esto era bueno.

KARUNA

Cuando una persona crece espiritualmente, todo el mundo sale ganando. La compasión, *karuna* en sánscrito, es la intención y capacidad de aliviar el sufrimiento de otra persona o de cualquier otro ser vivo. Va unida al sentimiento de ternura y solidaridad en la finitud. Es sentir que todo ser, grande o pequeño, merece esta piedad cuidadosa por el mero hecho de estar vivo y compartir con nosotros el destino de la muerte.

La *primera práctica de la atención plena* de los budistas nos habla de la reverencia por la vida y el compromiso de expresarlo en la conducta concreta diaria. Dice así: *Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y a aprender formas de proteger la vida de las personas, animales, plantas y minerales. Tomo la firme determinación de no matar, no dejar que otros maten y no tolerar ningún acto inmoral en el mundo, ni en mi pensamiento ni en mi forma de vivir*.

Sentir compasión no es suficiente. Hay que vivirla. Por esto el verbo amar debe acompañar la compasión. La comprensión y la sabiduría intuitiva nos muestran cómo actuar.[24] Gandhi lo expresó de forma contundente: «Creo en la unidad esencial de todas las personas y, más aún, de todas las vidas. Por tanto creo que, si una persona crece espiritualmente, el mundo entero sale ganando también en este sentido y, si una persona retrocede, el mundo entero lo hace en igual medida».

DÍA SEXTO: LA CONVIVENCIA PACÍFICA

El sexto día, *homo* vio otros seres *homo* de todas las razas, costumbres y lenguas. Y apareció el impulso de aprender de los demás, de relacionarse y compartir en confianza. Y dijo:

—Conviviremos juntos en paz y nos ayudaremos a crecer respetando la manera que le sea propia a cada uno.

Y así fue como nacieron la amistad, la ternura y el amor.

QUIEN ELIGE «CREAR» SE HABITA EN PAZ.

En el momento actual tenemos unos veintidós conflictos bélicos abiertos, el más antiguo es el de Birmania que se inició en 1948; el más reciente el de Libia. En varios de ellos combaten unos 300.000 niños soldados[25] también víctimas de un ecosistema emocionalmente dañado. Demasiada guerra exterior, ¿demasiada guerra interior? Quien se destruye y destruye no puede habitarse en paz y,

si consigo mismo está siempre batallando, ¿cómo podrá relacionarse desde la paz con los demás?

La convivencia pacífica parte de la serenidad interior que nace de la autoaceptación y el respeto de nuestra esencia. Surge de la coherencia entre nuestros valores pensados y los valores que vivimos aplicados a nuestras acciones cotidianas. Estas premisas son clave para convivir, puesto que no podemos dar lo que no tenemos, ni construir la paz si vivimos en permanente guerra contra nosotros mismos.

Convivir es ser capaces de vivir-con. Y esto no es nada fácil en estos tiempos. Y, no obstante, es preciso aprender a hacerlo desde el respeto a la diversidad y a unos valores humanos compartidos. Sólo desde la paz interior conseguiremos la paz en el mundo.

DÍA SÉPTIMO: EL AMOR

He aquí que el séptimo día *homo* descansó del trabajo hecho... y la Tierra quedó tranquila porque *homo* había hallado la armonía en su interior, en sus relaciones con los demás y con la naturaleza. El ser humano entraba en una etapa de humanización amorosa y creativa. Y así fue como la VIDA dio un gigantesco paso hacia adelante.

LA MEJOR RESPUESTA

Es la respuesta más inteligente a nuestra existencia. La humildad, el respeto, la gratitud, el equilibrio, la compasión y la convivencia pacífica sientan las mejores bases para que en nuestro ecosistema florezca el amor poderoso que da sentido y todo lo cura.

La autenticidad del amor no proviene sólo de proyectar nuestra verdad en el otro sino de dejarnos impregnar por su verdad y, para ello, debemos estar abiertos a la sorpresa que supone su descubrimiento. Cuando se cumplan las premisas que hagan posible que el amor prevalezca en nuestro ecosistema, se instalará un nuevo paradigma que abrirá una etapa más armónica en la historia de la evolución humana. El *homo ecologicus*, fruto de esta metamorfosis, será el ser que ante un dilema se hará esta significativa pregunta: ¿Qué camino elegiría el amor?[26] Y conectado a este sentimiento será capaz de crear un mundo mejor.

VALORES PARA CREAR, VALORES PARA DESTRUIR

> *Les pido que nos detengamos a pensar en la grandeza a la que aún podemos aspirar si nos atrevemos a valorar la vida de otra manera.../... Únicamente los valores del espíritu nos pueden salvar de este terremoto que amenaza la condición humana*.
>
> ERNESTO SÁBATO[27]

Ante un dilema vital, las emociones son los motores que nos mueven y los valores quienes marcan el

sentido del movimiento. De aquí se desprende la gran importancia de elegir y educar en unos valores que hagan posible gozar la vida en lugar de sufrirla.

Unos valores favorecen la creatividad amorosa, el equilibrio natural y social, y hacen compatible el desarrollo personal con el desarrollo social y la protección del medio natural. Otro grupo de valores son altamente destructivos, generan desigualdad y desequilibrio, son insolidarios, nos mueven emociones caóticas y tóxicas que nos inducen a la corrupción, aumentan la tasa de violencia y conflictividad social y mueven a la venganza.

Si queremos una vida equilibrada y armónica debemos trabajar a tres niveles: la relación con nosotros mismos, con los demás y con el mundo. En el cuadro que sigue pretendemos clarificar el dilema creatividad-destructividad y los valores que pueden condicionar el sentido agrupados en los tres niveles mencionados:

	CREATIVIDAD	CREATIVIDAD
HACIA LOS MISMOS	Amor al trabajo	Trabajo como castigo u obligación
	Armonía	Desarmonía
	Austeridad	Derroche
	Autocuidado	Maltrato
	Autonomía	Dependencia
	Coherencia	Incoherencia
	Conciencia	Inconsciencia
	Economía como medio no como fin	Avaricia
	Flexibilidad	Rigidez
	Frugalidad	Exceso
	Generosidad	Egoísmo
	Horizontalidad	Verticalidad
	Placer	Culpa
	Responsabilidad	Irresponsabilidad colectiva
HACIA LOS DEMÁS	Aceptación	Exclusión
	Altruismo	Egocentrismo
	Amistad	Enemistad
	Benevolencia	Dureza
	Compasión	Crueldad
	Confianza	Desconfianza
	Cooperación	Competitividad

	Equidad	Injusticia
	Inclusión	Exclusión
	Sensibilidad	Indiferencia
	Solidaridad	Individualismo
	Ternura	Frialdad
	Unión	Separación
HACIA EL MUNDO	Bondad	Maldad
	Compromiso	Pasividad / Inhibición
	Esperanza	Desesperanza
	Gratitud	Ingratitud
	Humanidad	Inhumanidad
	Humildad	Soberbia
	Laboriosidad	Pereza
	Participación	Aislamiento
	Protección de la naturaleza y seres vivos	Sobreexplotación
	Paz	Guerra
	Respeto	Desprecio
	Sostenibilidad	Insostenibilidad
	Voluntarismo	Mercantilismo

SOCIOS DE LA CRISIS O SOCIOS DE LA OPORTUNIDAD

No es inteligente enfrentar el futuro con métodos y visiones del pasado.

Decía Einstein: «No podemos hallar la solución a un problema con el mismo tipo de pensamiento que lo ha creado. Para generar nuevas y mejores soluciones debemos aprender a pensar diferente. De no hacerlo así, nos quedamos atrapados en una espiral que repite como un eco nuestros errores».

En períodos de crisis la imaginación puede llegar a ser más importante que el pensamiento. Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación nos hallamos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos. Este bello cuento así lo explica.

> El águila es una de las aves de mayor longevidad. Llega a vivir 70 años. Pero para llegar a esa edad, en su cuarta década tiene que tomar una seria y difícil decisión. A los 40 años, ya sus uñas se volvieron tan largas y flexibles que no puede sujetar a las presas de las cuales se alimenta. El pico alargado y en punta, se curva demasiado y ya no le sirve. Apuntando contra el pecho están las alas, envejecidas y pesadas en función del gran tamaño de sus plumas, y para entonces, volar se vuelve muy difícil. Entonces, tiene sólo dos alternativas: dejarse estar y morir... O enfrentarse a un doloroso proceso de renovación que le llevará aproximadamente 150 días. Ese proceso consiste en volar a lo alto de una montaña y recogerse en un nido, próximo a un paredón donde no necesita volar y se siente más protegida. Entonces, una vez encontrado el lugar adecuado, el águila comienza a golpear la roca con el pico... Hasta arrancarlo. Luego espera que le nazca un nuevo pico con el cual podrá arrancar sus viejas uñas inservibles. Cuando las nuevas uñas comienzan a crecer, ella desprende una a una sus viejas y sobrecrecidas plumas. Y después de todos esos largos y dolorosos cinco meses de heridas, cicatrizaciones y crecimiento, logra realizar su famoso vuelo de renovación, renacimiento y festejo para vivir otros 30 años más.[28]

Debemos renovarnos para mantenernos vigentes y no sucumbir. Los procesos de renovación suponen desprenderse de lo viejo, de lo que no sirve, de lo que pesa en exceso y de lo que es caduco; esperar pacientemente mientras crece lo nuevo manteniendo la esperanza y transitar un tiempo por un espacio incierto o de soledad. Y un día, como el águila, podemos recuperar nuestra capacidad de «volar».

HACER CADA VEZ MÁS PEQUEÑA LA ESTUPIDEZ

No somos los reyes de la creación, tan sólo usufructuarios de la Tierra.

Estupidez: cortedad de miras y de entendimiento.

Para disminuir la estupidez emocional debemos entender que:

- La realidad es compleja.
- Necesitamos un mayor grado de humildad en nuestras decisiones.
- Es preciso hallar perspectivas integradoras en lugar de excluyentes, porque la exclusión genera injusticia y la injusticia puede ser la fuente de violencia del que ya no tiene nada que perder.
- Las soluciones tecnológicas no son suficientes. Necesitamos soluciones que integren la ética y la humanidad. Soluciones en las que no haya perdedores y con las que todos ganemos. Soluciones más creativas y justas. Y de ellas emanarán emociones positivas que nos llevarán al camino de la paz.
- No debemos confundir medios y fines. Las personas no han de convertirse en medios. Son fines por sí mismas. El respeto a la persona es esencial aunque discrepemos de opiniones y conductas.

Las fronteras las hemos trazado nosotros, y son fruto de nuestra cortedad de miras y de nuestro miedo a lo desconocido, a lo distinto, a «no poder» y a ser desposeídos. La educación emocionalmente ecológica es una estrategia ganadora para todos, puesto que cuando mejoramos todo nuestro ecosistema se beneficia de ello. Las medidas preventivas son la mejor apuesta y todo lo que mejora la salud emocional y las condiciones de vida de las personas que habitan el planeta, nuestra mejor oportunidad.

RECONOCER NUESTRA VULNERABILIDAD

> *Somos frágiles porque somos humanos y estamos vivos. Reconocernos vulnerables nos hace fuertes*.

Vivimos, sentimos, sufrimos. Nos sabemos vulnerables y somos conscientes de nuestra fragilidad y de que nos pueden herir. Evitar el dolor es puro instinto de supervivencia animal y algo compartido por la humanidad entera, pero la respuesta a cada dolor ya es individual y es aquí donde aparece nuestra libertad responsable. Podemos escoger qué estrategias utilizamos para evitar el sufrimiento. El sufrimiento del mundo es en buena parte el producto de nuestra incompetencia emocional. Lo generamos cuando elegimos caminos desadaptativos que no son buenos ni para nosotros ni para el resto de seres.

Sentimos y sufrimos. Nos pueden herir con facilidad. Todos hemos vivido esta experiencia y por puro instinto de conservación intentamos evitar el dolor. En este intento tomamos diferentes caminos. Cada uno de ellos nos lleva a paisajes emocionales distintos. Así, el camino de escondernos nos lleva al miedo de que nos encuentren; el camino de la mentira, a la ansiedad de ser descubierto, a la culpa y a la sobrecarga debido a que debemos recordar la máscara bajo la que nos camuflamos en cada situación. El camino de la huida nos lleva a la soledad, al no permitir entrelazarnos con sinceridad con otras vidas. El camino del autosabotaje y la traición, nos lleva a la vergüenza, el remordimiento y a la desolación. Todas estas rutas que pretenden evitar el dolor acaban siendo fuente de sufrimientos añadidos.

Existen mejores caminos. El reconocimiento de que somos vulnerables y que nos pueden dañar nos da fuerza y valor; nos permite reivindicar nuestro derecho a ser y construir nuestro destino. Y en este camino sufriremos, sin duda, pero también hallaremos paisajes en los que el dolor de estar vivo se entrelazará al gozo del amor y de la vida compartida con seres que, como nosotros, también quieren crecer y evolucionar.

Todos llevamos dentro el germen de la resiliencia, la capacidad de superar situaciones muy difíciles o traumáticas sin rompernos por dentro, este poder de continuar construyendo una vida con sentido con los demás a pesar de haber sufrido intensamente. Y son estos dos elementos los que debemos desarrollar. Recordemos pues esta fórmula: RESILIENCIA = VÍNCULOS + SENTIDO.

El camino emocionalmente ecológico parte del reconocimiento de nuestra fragilidad, vulnerabilidad y mortalidad pero también de la conciencia de que somos afortunados de estar hoy aquí viviendo este día, del convencimiento de que podemos imaginar nuevas y mejores respuestas, de la esperanza de que nada está aún perdido, de que todo está por hacer y que todo es posible.

SI NO SOMOS FELICES NO PODEMOS SER BUENOS

Nuestra vida vivida nos permite descubrir quiénes somos en realidad.

La infelicidad provoca sentimientos de frustración, impotencia, desesperanza y, en estas condiciones, es fácil contaminar el entorno. La persona infeliz y cansada de la vida puede llegar a ser muy destructiva y hacer mucho daño.

Noticia para la reflexión: Tokio, 2008.[29]

—«Estoy harto del mundo, cualquiera me valía» —dijo un hombre después de haber matado con un cuchillo a siete personas y herir otra docena de forma indiscriminada en un barrio de Tokio—.

Cansado de la vida eligió al azar a sus víctimas. Mientras les agredía chillaba y gritaba.

Cualquiera le valía... para descargar su ira, su frustración, su hastío, su infelicidad. Sus emociones caóticas tomaron el control de su conducta y descargó su tensión emocional en los demás, dañándolos, matándolos y despersonalizándolos sin compasión alguna. No los reconoció como semejantes, sólo los vio como meros objetos a los que usar. Y alguien así es muy peligroso.

Quien se siente vacío de amor, no lo puede dar. Quien se convierte en un contenedor de resentimiento, es peligroso para sí mismo y para los demás. Por tanto, una sociedad inteligente es la que promueve condiciones para que crezca la felicidad personal. No es de extrañar que algunos gobiernos empiecen a considerar además del PIB (producto interior bruto), el PIF (índice subjetivo de felicidad personal). La riqueza de una nación ya no se puede medir tan sólo por sus resultados económicos. Hay que tomar muy en serio los «resultados emocionales».

CUANDO UNO MEJORA, TODO EL MUNDO MEJORA

> *La crisis tiene una dimensión global porque afecta a millones de seres humanos del planeta que no pueden vivir con las mínimas condiciones de vida que exige la dignidad humana, afecta a nuestra forma de relacionarnos con el medio ambiente, incide en el modo de entender el crecimiento, afecta a las áreas de educación, cultura, política, salud y medios de comunicación de masas. Una nueva conciencia ha de comportar un cambio en el sistema de valores.*
>
> FRANCESC TORRALBA

Tenemos el mundo que tenemos porque somos como somos, como individuos y como colectivo humano. No hay un mundo exterior ajeno a nosotros mismos. Somos parte de un gran ecosistema en el que influimos y por el que somos influidos. Sea cual sea nuestra visión del mundo, somos en alguna medida responsables de ello.

¿Cómo vemos nuestro mundo? El mundo en que vivimos está repleto de injusticia, de violencia, de sufrimiento, de pobreza, de destrucción y de basura porque nosotros nos comportamos de forma injusta, violenta, insolidaria, provocamos sufrimiento, acaparamos, destruimos y ensuciamos.

El mundo en que vivimos está repleto de belleza, de bondad, de gente generosa, de solidaridad, de amor, de música y de compasión porque nosotros somos capaces de crear belleza, practicar la bondad, ser solidarios, creativos, amorosos y compasivos.

Visualicemos por un momento el mundo en el que queremos vivir y en el que deseamos que vivan nuestros hijos. ¿No lo queremos violento? Entonces practiquemos a diario la cultura de la paz. ¿No queremos injusticia? Seamos pues justos en lo que decimos y hacemos. Así, de lo micro a lo macro, cuando uno mejora, todo el mundo mejora.

BUENAS PRÁCTICAS

Extrayendo lo bueno de las situaciones difíciles. Donde vayamos hay siempre algo que aprender.

En Malindi[30] (Kenia), un popular destino turístico, hay un viejo bosque cuya biodiversidad es básica sobre todo en especies de mariposas. La gente que vive a su alrededor es muy pobre y durante mucho tiempo insistió en explotar más y más el bosque. Con los años, el tamaño del bosque se fue reduciendo debido al impacto humano. Entonces, un profesor local enseñó a esa gente a criar mariposas en cautividad para la exportación. Hoy, esta población está exportando por valor de 100.000 euros al año en mariposas y se ha convertido en la mayor defensora del bosque. Los hoteles que hay en el entorno están encantados con las mariposas que son un foco de atracción turística y siembran plantas autóctonas que atraen más mariposas.

En Tailandia tenían un problema con la basura que la gente tiraba por la calle. Esto aportaba insectos y contaminación. El coste de recoger toda esa basura era muy alto. Las campañas de civismo no funcionaban hasta que se les ocurrió hacer cantar al cantante de moda una canción pegadiza cuyo estribillo decía que tirar basura en las calles era poco bonito. La canción sonó por radios, teles y escuelas y cuando los niños veían a un adulto tirar basura en la calle le silbaban la melodía. En menos de seis meses mejoró muchísimo la situación.

En San Andrés de Brasil tenían un grave problema con los grafiteros hasta que se decidió montar concursos y hacer encargos a los ganadores de las propuestas murales. La ciudad se aprovecha de su arte y a la vez lo canaliza en formación: diseño, oficios, integrando como arte algo que antes era desprecio y rebeldía.

En el barrio del Raval de Barcelona muchos comerciantes se enfadaban porque justo cuando acababan de pintar las puertas de sus comercios, se encontraban con grafitos que los ensuciaban. Ahora algunos encargan la decoración de las paredes exteriores de su comercio a grafiteros especialmente hábiles. Es una forma de adaptación inteligente, siempre y cuando lo hagan desde el convencimiento y no desde la coacción.

UN FINAL SÓLO TIENE LUGAR UNA VEZ

Un final sólo tiene lugar una vez.

Uno no sabe nunca cuándo es la última vez. La última vez que vemos aquella sonrisa, que visitamos aquella casa, que vamos a aquella ciudad, que hacemos aquel viaje, que abrazamos aquel amigo, que acariciamos aquel hijo.

Uno no lo sabe nunca. Tal vez, de saberlo, habríamos estado más atentos al *cómo* lo hacíamos, a las miradas, a los pequeños gestos, a los detalles, a los rituales, a las expresiones y palabras. Pero uno nunca lo sabe. Uno nunca sabe que aquel «te amo» será el último, porque aquella persona se irá, o porque dejará de decirlo o porque morirá y se quedará sin palabras.

No nos preparan para las últimas veces. No nos dicen cuándo veremos la última primavera, la última vez que tocaremos la frialdad de la nieve, que saborearemos un buen vino, que respiraremos el aire del mar, que haremos el amor, que saltaremos por una escalera, que veremos salir el sol. Y, mientras tanto, repetimos lo sabido dándolo por supuesto, rutinariamente, sin fijarnos, sin atender, viéndolo como algo que siempre estará ahí.

Nada más falso.

El final sólo tiene lugar una vez.

La vida se nos escapa y nos lleva a otros paisajes. Podemos lamentarnos por lo que ya no volverá o bien decidir buscar nuevas primeras veces para vivir. Esto sí, esta vez con atención, responsabilidad y presencia.

HACER DE CADA FINAL UNA PRIMERA VEZ

> *Querido amigo: ¿usted no ve cómo todo lo que sucede es siempre un comienzo? ¡Y comenzar, en sí, es siempre tan hermoso! Deje que la vida le acontezca. Créame: la vida tiene razón en todos los casos.*
>
> RAINER MARIA RILKE

Para vivir es preciso mantener viva la llama de la esperanza y recordar que en cada final está contenido un nuevo comienzo. En la peor de las situaciones de la vida, en la más dura, en la más difícil, hay una semilla de algo nuevo deseando brotar.

No es nada fácil dejar que la vida nos acontezca, porque hay acontecimientos tan dolorosos que lo más fácil es hundirse en el pozo negro de la desesperanza. Y en estos momentos tal vez nos pueda servir este texto de Rilke: ¿No ves que todo lo que sucede es un comienzo?

La vida nos puede regalar muchas otras primeras veces. Tenemos todo un mundo para explorar. Y dentro del sufrimiento y el dolor es necesario conectarnos con todo lo bueno y bello que sigue habiendo en el mundo y con todo lo maravilloso que aún es posible crear.

22. Anécdota explicada por Juan Negrillo sobre la aportación de un anciano científico japonés en una de las primeras reuniones de la Plataforma. Diario *El País*, 14.02.08.
23. Erich Fromm.
24. Thich Nhat Hanh.
25. Fuentes de UNICEF.
26. Xavier Guix. «I l'amor que hi diria?» – Conferencia realizada en Fundació ÀMBIT, 2009-2010.
27. Sábato, Ernesto, *La resistencia*. Seix Barral, 2004.
28. Jaume Soler y Maria Mercè Conangla. *Aplícate el cuento*. Amat, 2003.
29. Diario *El País*, 09.06.08.
30. Ejemplos proporcionados por Nicholas You, periodista de «buenas prácticas de la ONU, *La Vanguardia*, «La contra», de Ima Sanchis, 19.01.04.

CAPÍTULO CUATRO

SOSTENIBILIDAD EMOCIONAL

Sólo un necio confundiría precio con valor

ANTONIO MACHADO

SOMOS UNA MARAVILLA

Somos únicos y una maravilla.

Podemos vivir toda la vida sin darnos cuenta de que somos una maravilla encerrados en la cárcel de nuestra mente y de nuestros prejuicios, empeñados en la búsqueda de estatus, encogidos por tantos miedos y cegados por un orgullo que no nos permite ver más allá de nuestro pequeño mundo.

Tomamos como ciertos los reflejos que nos devuelven los espejos de los demás, sin mirar nuestro propio espejo, y acabamos confundidos sin saber cuál de las imágenes que reflejan nos corresponde. ¿Sabemos quiénes somos? ¿Queremos saberlo realmente? El conocimiento nos lleva al territorio de la responsabilidad y, una vez iniciado este camino, no hay vuelta atrás. Para ser auténticos es preciso conocernos y ser coherentes porque, si no vivimos como pensamos, acabaremos pensando como vivimos.

Se explica que un hombre entró en una habitación oscura. Le pareció que había una serpiente en el suelo y, del susto, sufrió un infarto y murió. Otro hombre entró, al cabo de un rato, en la misma habitación. Antes de entrar, encendió la luz. En el centro de la habitación había una enorme cuerda enrollada. No tuvo problema alguno. La luz simboliza la sabiduría, el conocimiento y la conciencia.

EL PRINCIPIO DE SOSTENIBILIDAD EMOCIONAL

Generosidad emocional, solidaridad y reciprocidad.

Es un estado de equilibrio en la generación y uso de nuestra energía emocional, la consecuencia de conectarnos a fuentes de energía emocionalmente ecológicas —limpias, renovables y sostenibles— y de permitir un flujo generoso de ideas, emociones, experiencias, conocimientos, vivencias entre nosotros y los demás.

Cuando nos comportamos de forma egoista o nos aislamos estamos aplicando estrategias perdedoras, porque, a pesar de que a corto plazo pueda parecer que nos comportan beneficios, a largo plazo siempre nos perjudican. Ambas son insostenibles puesto que al no obstruirse el flujo de intercambio, el sistema consume la propia energía hasta perecer. Lo cierto es que juntos somos más fuertes.

EMOCIONES, PATRIMONIO INTANGIBLE DE LA HUMANIDAD

No se eligen, se sienten.
Son valiosas e importantes.
Nos cuentan quiénes somos.

Las emociones van y vienen, llenan nuestra vida, las respiramos, las palpamos, las sentimos y las vivimos; las valoramos, las apreciamos, las integramos y las dejamos partir; las ignoramos, las escondemos, las desatendemos, no las entendemos, nos peleamos con ellas, nos avergonzamos de ellas.

Hay quien las considera una interferencia y piensa que viviría mucho mejor sólo con una mente científica y fría. Hay quien permite que asuman el control y, dejadas a su albedrío, actúa de forma poco inteligente. Y, no obstante, en el complejo mundo actual no debemos ni podemos prescindir de ellas ya que nos indican si lo que llevamos a la práctica, dictado por nuestro instinto o nuestra mente, nos equilibra o nos desequilibra y enriquecen con sus tonalidades nuestros paisajes vitales. Si nos permitimos sentirlas, si las atendemos, si las traducimos e incorporamos su información a nuestro mapa de realidad, sabremos qué caminos nos convienen y cuáles debemos evitar.

Son nuestras aliadas, un regalo que la evolución ha puesto a nuestra disposición reflejo de cómo nos relacionamos con nosotros mismos, cómo manejamos nuestras relaciones con los demás y de cómo nos posicionamos en el mundo. Circulan en un no *tiempo:* no saben de pasado, presente o futuro... Así, podemos recuperar después de cincuenta años un miedo o una vergüenza infantil, sentir preocupación por algo que no existe, por un futuro imaginado que tal vez nunca llegue, o alejarnos de la realidad del momento movidos por una idea o un deseo que, intempestivamente, surgen de algún rincón interior. Son un producto de nuestra evaluación de la realidad y de nuestro juicio sobre nosotros mismos y los demás y, si bien no somos responsables de lo que sentimos, sí que lo somos de nuestras conductas.

¿Qué pasaría si desapareciera este lenguaje tan antiguo y necesario? Estamos seguros de que no podríamos sobrevivir ni individualmente ni colectivamente. Por ello proponemos formalmente

declararlas PATRIMONIO INTANGIBLE DE LA HUMANIDAD. Un patrimonio a conocer, reconocer, proteger, cuidar y salvar.

LA GESTIÓN ECOLÓGICA DE NUESTRAS EMOCIONES

> *No hagas de tu vida un borrador, es posible que no tengas tiempo de pasarlo a limpio.*

La información emocional nos da la oportunidad de mejorar nuestra vida en un medio cada vez más complejo, siempre y cuando la gestionemos adecuadamente. Sin las emociones nos equivocaríamos a menudo en nuestras decisiones.

Gestión emocional desadaptativa: cuando no nos permitimos sentir, es la inconsciencia emocional la que dirige nuestra conducta. Al no canalizar bien la energía emocional acumulamos basura en nuestro interior y esto es insano. El problema no es sentir miedo, ira, tristeza, preocupación, desánimo o envidia —todas ellas emociones desagradables que nos conectan con el dolor—, sino cómo las gestionamos.[31]

Gestión emocional adaptativa: las emociones son «avisadores necesarios», un lenguaje rico y profundo que debemos gestionar adecuadamente: estados de ánimo, humores, emociones, sentimientos, pasiones... con colores e intensidades diferentes, mezcladas, juntas, aparentemente contradictorias a veces, caóticas, o plácidas, agradables y desagradables.

Imaginemos que nos llega un paquete de regalo cerrado. Una emoción es algo parecido. Cuando la sentimos debemos *recibirla, darle nombre* y, a partir de ahí, ya podemos «abrir el paquete», es decir, *traducirla*. En su interior hay una información valiosa. Puede decirnos: «Vigila, sé precavido, sé prudente, no te precipites, atiende, espera». Es el miedo el que nos habla. Está ahí para protegernos. No debemos esconderlo ni prohibirnos sentirlo. Tampoco alimentarlo ni quedarnos con él. Una vez recibida, *incorporamos la información emocional a nuestro mapa de realidad*, y nos *desprendemos* de ella, pues fluir es parte de su naturaleza: Llegan, las aceptamos, nos informan y las dejamos partir.

Nos llega otro paquete. Sentimos que una ola de energía negativa pugna por salir de nuestro cuerpo. La musculatura se pone tensa, el corazón late con fuerza y se detiene la respiración por un momento. Nos informa: «Ha aparecido algo que te obstaculiza. Algo o alguien te está poniendo trabas, han colocado una barrera entre tú y aquello que quieres conseguir». Es la ira que nos habla y nos aporta la energía para apartar, eliminar, o romper el obstáculo. El problema es que si ella toma el control podemos hacer daño. Así que, escuchada la ira, la dejamos partir y nos damos tiempo para recuperar el autocontrol y dar una respuesta reflexiva a lo que nos sucede.

De forma parecida a los colores de los semáforos, las emociones también nos aportan

información general sobre nosotros mismos. Así algunas nos muestran el verde y nos dicen:

—*¡Sigue así que vas bien!*

Entre ellas estaría la alegría, la gratitud, el amor, la confianza, la paz.

Hay otras emociones que nos señalan *el naranja* y nos avisan:

—*Es importante que hagas cambios en tu vida. Párate y reflexiona*.

Un ejemplo de ellas serían la ansiedad, la preocupación, la envidia, los celos, la inseguridad, el desánimo.

Finalmente, hay otras que nos señalan *el rojo*:

—*Hay algo que estás haciendo que deberías dejar de hacer o algo que no haces que es urgente que empieces a hacer*.

Entre ellas se hallan las emociones tóxicas o aquellas que derivan en enfermedad: la angustia, la desesperanza, el resentimiento, el odio.

EL ESCÁNER EMOCIONAL

¿Y ahora qué sientes?

Si tuviéramos que dar nombre a las emociones que estamos sintiendo en este momento, ¿cuáles serían? La idea del escáner emocional es realizar una fotografía de nuestro momento actual incorporando las tres emociones que predominan. Tres ejemplos diferentes de escáner podrían ser:

—Me siento cansado, triste y preocupado.

—Me siento ansioso, sorprendido y contento.

—Siento miedo, alegría e ilusión.

Cada emoción aporta color a nuestro paisaje emocional y para continuar su gestión debemos «tirar del hilo» completando la frase. Por ejemplo:

—Siento *cansancio* por aguantar las quejas de mi compañera.

—Me siento *triste* al ver que todo continúa igual después de nuestra conversación.

—Me *preocupa* que esto acabe en crisis.

—Me siento *ansioso* no sé exactamente por qué. Es como si fuera a pasar algo malo.

—Me *sorprende* la visita que vendrá hoy, no me imaginaba que tendría interés en hablar conmigo y estoy *contento* por ello.

—Siento *miedo* por el futuro. Todo va demasiado bien.

—Siento *alegría* porque he conseguido un nuevo trabajo.

—Me *ilusiona* la oportunidad de hacer algo que deseaba hace tiempo.

Podemos sentir a la vez emociones agradables y desagradables. Nuestro mundo emocional es un

cóctel único en cada momento y es importante aprender a valorar su composición. Cuanta más y mejor información emocional tengamos disponible, mejores decisiones y acciones vamos a adoptar.

AUDITORÍA EMOCIONAL

> *Es necesario conocer nuestro balance emocional aunque pueda no ser agradable saberlo*.

Es un escáner continuado en el tiempo. Unas tres veces al día anotamos las tres emociones que dominan. Así durante tres semanas. Al finalizar, hacemos un balance: emociones agradables de sentir y emociones desagradables. Al lado de cada una anotamos su frecuencia en función de lo que hemos anotado en nuestro diario emocional. Analizamos los resultados y vemos qué domina.

Si predominan las desagradables que generan sufrimiento será preciso profundizar en ellas: ¿Qué emociones deben ser gestionadas? ¿De qué nos están informando? Por ejemplo, si domina la tristeza es posible que vivamos nuestra vida como una constante pérdida de algo; si domina la ira puede tratarse de una actitud mental de verlo todo como un ataque o un obstáculo contra nuestros intereses... así podemos detectar puntos de mejora y de cambio.

Si predominan las emociones agradables significa que estamos gestionando bien nuestra vida. Las vamos a continuar potenciando e incrementando. Así, la alegría nos puede informar que estamos consiguiendo nuestros propósitos y que vivimos con sentido, el amor significa que construimos relaciones de calidad, la voluntad que nuestra razón y nuestras emociones están bien conectadas, la gratitud, que somos conscientes de los dones que recibimos.

Siempre podemos detectar puntos de mejora y trabajo. La auditoría emocional es un continuo de autoobservación que nos hace más conscientes de nuestra realidad emocional y ésta es la primera premisa para poder gestionarla.

EJE MENTE-EMOCIÓN-ACCIÓN

> *Corres lacerado a protegerte detrás de una ladera helada. No sabes que el ofidio que te muerde está dentro de ti. Santiago*
>
> LÓPEZ PETIT[32]

No hay realidad exterior ajena a la que llevamos en nuestro interior. ¿A qué parte del universo miramos? El pensamiento mueve emociones y las emociones, conductas. Nuestros resultados están condicionados por nuestros filtros mentales y nos conectan a fuentes de energía emocionalmente ecológicas o a fuentes tóxicas. Si queremos cambiar de tonalidad emocional será preciso cambiar algunas de nuestras creencias y juicios sobre nuestra realidad.

> Tiene el coche aparcado en la calle. Lo pone en marcha y acelera marcha atrás. Se golpea con un poste. Baja del coche. Vigila lo que le ha pasado. Mira lo que le ha

pasado al poste. Murmura: «¡Maldito poste!». Prefiere pensar que el causante de todo es el desgraciado poste y el ineficiente funcionario que ordenó su colocación allí.

Hay quien aprende de cada golpe una lección adaptativa. Hay quien de lo mismo tan sólo extrae conclusiones que le eximen de responsabilidad. El fracaso suele tener mil justificaciones mientras que el éxito no requiere explicaciones. Vivimos fuera de la realidad cuando nuestra visión interior está distorsionada por creencias desadaptativas que no favorecen nuestro proyecto vital ni la creación de relaciones de calidad. Veamos algunos ejemplos de relaciones posibles entre estas tres dimensiones:

TIPO DE PENSAMIENTO NEGATIVO	EMOCIÓN GENERADA	ACCIÓN-COMPORTAMIENTO
No debería ser, no es justo	Rabia	Protesta, lamento
Algo malo puede sucederme	Temor	Paralización
No voy a poder lograrlo	Impotencia	Renuncia o resignación
Si me expongo, me rechazan	Miedo	Retraimiento
Debí hacerlo de otra forma	Culpa	Autoagresión
Algo en mí es inadecuado	Vergüenza	Anulación, ocultación
He perdido algo valioso	Tristeza	Duelo
Nada cambia, todo es igual	Aburrimiento	Pasividad
Nada puede mejorar las cosas	Desesperanza	Victimismo
Esto es horrible, insoportable	Asco	Rechazo
Cada vez que me acuerdo me duele	Resentimiento	Agresividad
Esto debería ser para mí	Envidia	Contaminación
Puede quitarme a esta persona	Celos	Posesión
Aunque sea difícil lo conseguiré	Valentía	Lucha
Ya encontraré la forma de solucionarlo	Confianza	Proactividad, negociación
En mi vida hay muchas cosas valiosas	Gratitud	Agradecimiento
Aprender es emocionante	Curiosidad	Exploración
Puedo ayudar a que mejore	Autoestima	Compromiso
Estoy cumpliendo mis objetivos	Alegría	Creación
Asumo lo que he hecho	Responsabilidad	Asertividad
Lo que le ocurre a otro me afecta	Compasión	Cuidado
Las personas no son propiedad de nadie	Generosidad	Autonomía
El otro es amable	Amistad	Acercamiento

Puedo mejorar la situación injusta	Coraje	Solidaridad
Todo fluye, nada permanece	Serenidad	Desprendimiento
Me gusta, me atrae	Amor	Respeto

La flexibilidad mental, unida al hecho de darnos cuenta de que podemos valorar una misma realidad de forma diferente, nos permite elegir la fuente de energía emocional a la que nos conectamos. Así cambiando pensamientos podemos autogenerarnos mayor bienestar y equilibrio emocional.

LAS TRES LEYES DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Tres leyes generales rigen la naturaleza y son aplicables al mundo emocional. Las tres tienen bien presentes la riqueza de la diversidad y la importancia de gestionar los recursos disponibles de forma sostenible.

LEY DE LA DIVERSIDAD Y RIQUEZA DE LOS AFECTOS

«La vida natural depende de su diversidad y riqueza»

Biodiversidad:[33] *variedad de especies y sus distintos espacios y ecosistemas*.

No vivimos solos. Formamos parte de una biosfera formada por múltiples ecosistemas en los que el equilibrio es esencial. Estos ecosistemas son interdependientes de tal forma que si uno de ellos desaparece pueden perecer los demás.

La biodiversidad es un tesoro que es preciso salvaguardar, una red de vida diversa y rica que debemos defender de degradaciones como el calentamiento atmosférico y la erosión. En el momento actual, según datos de Naciones Unidas, el ritmo de desaparición de especies en nuestro planeta se halla 1.000 veces por encima de lo habitual. Sólo entre los años 1970 y 1990 desaparecieron una quinta parte de las especies de nuestro planeta. La pérdida de una especie nos empobrece a todos y altera el equilibrio del sistema, empobrece el patrimonio que deberíamos salvaguardar para las generaciones futuras.

> Se dice que el río Amarillo de China se llama así desde hace unos dos mil años, cuando fueron asesinados los bosques vecinos que lo defendían de las avalanchas de nieve, barro y basura. Y entonces el río, que había sido verde como el jade, perdió su color y ganó su nombre. Y con el paso del tiempo, las cosas fueron empeorando, hasta que el río se convirtió en una gran cloaca. En 1980, cuatrocientos delfines vivían allí. En el año 2004, quedaba uno. No duró mucho.[34]

¿Somos tan inconscientes de pensar que separados de los demás seres podemos sobrevivir? ¿Por qué perseveramos en la destrucción? En el potencial genético del planeta puede esconderse la solución a los más importantes retos pendientes de la humanidad: la cura de algunas enfermedades, la insuficiente alimentación y el uso equilibrado de energías limpias. Es inteligente protegerlo.

La diversidad es importante en los diferentes organismos. Así los que están compuestos de diferentes grupos de células especializadas resisten mejor a las agresiones del entorno que los formados por un conjunto de células idénticas, ya que cuentan con mayor repertorio de respuestas y recursos para responder a ellas. Lo mismo puede aplicarse a un bosque: si está formado por diferentes variedades de especies vegetales tiene mayores posibilidades de mantenerse en equilibrio que si sólo cuenta con una especie única de árboles.

LA RIQUEZA EMOCIONAL

> *Cuando contemplo una puesta de sol no digo: suavice un poco el naranja en el lado derecho y ponga un poco más de púrpura a lo largo de la base, use más rosa en el color de la nube. No lo hago. No trato de controlar una puesta de sol. La admiro a medida que pasa*.
>
> CARL ROGERS

Emociones como colores.

Distintos tonos e intensidades, incomparables, bellos en lo que son, resaltando cuando están juntos la diferencia de los demás. De igual forma ocurre en nuestro mundo emocional. La evolución nos ha dotado de una rica y amplia gama de emociones. Intentar eliminar algunas reduciendo nuestro repertorio afectivo nos empobrecería y sería bastante peligroso para nuestra supervivencia.

No debemos ir justificando lo que sentimos ni disculparnos por ello ya que no elegimos nuestras emociones. Incluso las consideradas socialmente inaceptables pueden ser piezas importantes para nuestra construcción personal si somos capaces de gestionarlas y actuar en consecuencia. Todos los afectos son necesarios y su variedad nos permite protegernos y proyectarnos en un entorno cada vez más complejo y lleno de retos. Baba Dioum un conservacionista senegalés afirma con claridad: «En última instancia, conservamos sólo lo que amamos, amamos sólo lo que entendemos y entendemos lo que nos ha sido enseñado». Sin conciencia del valor de algo será imposible su preservación y cuidado.

DIVERSIDAD RELACIONAL

Somos fuentes de riqueza.

No sentimos igual ante la misma situación, ni falta que hace. Esto nos permite no dar nada por supuesto y nos mueve a la aventura de conocer al otro. Cada relación es una especie única que es preciso proteger y cuidar puesto que cada una en su diversidad enriquece nuestra vida y participa en su sentido.

La diversidad es una estrategia importante en la gestión de nuestros afectos. Es emocionalmente

ecológico ampliar y diversificar nuestro círculo de relaciones: compañeros, amigos, pareja, familiares. Cada relación tiene sus matices, puede adoptar diferentes niveles de profundidad y requiere unos cuidados específicos que no se pueden generalizar a las demás.

Quien sólo ama una persona, no ama bien a ninguna. La exclusividad en el afecto es una inversión de elevado riesgo y puede crear vínculos de dependencia coartando el crecimiento de sus miembros. En esta situación, al perder nuestro objeto de afecto, podemos perder nuestra vida. Además, estas relaciones de dependencia acaban siendo losas que pesan tanto a quien es así amado que es fácil que en algún momento decida liberarse de un afecto tan asfixiante.

LA DIVERSIDAD CULTURAL

> *Cultura: lo que cultivamos socialmente.*
> *Según Huntington, los conflictos del siglo XXI no se librarán entre naciones sino entre civilizaciones.*

Nuestro reto es aprender a convivir con la diferencia del otro desde la alegría en lugar de desde el miedo. Cada vez hay mayor conciencia de que es preciso preservar la diversidad de culturas, evitando la extinción de las razas, canciones, costumbres, relatos, cuentos, mitos, lenguas, y toda forma de arte generado por ellas. Cada una de ellas es única e irremplazable y esta diferencia las hace valiosas.

La uniformidad es una pérdida de riqueza. Debemos gestionar adecuadamente el fenómeno de la globalización para mantener lo mejor de la diversidad y compartir nuestra humanidad. El peligro es que movidos por el deseo de integrarnos en culturas ajenas dejemos de lado las raíces de las que procedemos.

El respeto a la cultura y a la diversidad humana favorece el aumento de la autoestima de las personas que integran los diferentes colectivos. Ahora bien, no toda costumbre es digna de ser elogiada o incorporada, como no toda tradición es digna de respeto. Nuestra evolución social ha comportado que algunas conductas, que antes se consideraban aceptables y oportunas, ahora puedan denunciarse como delitos y malos tratos. Esta misma convivencia diversa está provocando choques culturales debido a costumbres ancestrales de algunas tradiciones religiosas o culturales que, fuera de su contexto, son consideradas atentados a los derechos humanos. Un ejemplo, sería la mutilación genital o bien obligar a una mujer a taparse con un burka.

¿Qué emociones genera esta convivencia en la diversidad? Por un lado, la curiosidad, el entusiasmo, la esperanza, la amistad, la solidaridad... por el otro, el miedo a lo desconocido, el rechazo, la exacerbación de la territorialidad y la ira. La mejor vía para convivir es integrar lo mejor de los demás y seguir siendo nosotros mismos. Esto es posible si aprendemos a gestionar el caos emocional que puede producirse al mezclarse las diferentes gamas emocionales.

LOS TRES PILARES DE LA CONSERVACIÓN DE LA DIVERSIDAD

Costa Rica centra la conservación de su rica biodiversidad en tres pilares fundamentales que podemos extrapolar al ámbito emocional: Conocer-Utilizar-Salvar.[35]

- *Conocer:* en qué ecosistemas y hábitats se desarrollan las mejores especies emocionales,

aquellas que nos aportan energía para amar y crear. Conocer en qué condiciones crecen estas especies a fin de crear estos espacios protegidos donde puedan desarrollarse.
- *Utilizar:* aplicar estas capacidades emocionales para mejorar nuestras condiciones de vida y la de todos los seres que comparten nuestro ecosistema emocional.
- *Salvar:* especies emocionales delicadas como el amor, la gratitud, la amistad, la compasión, la confianza, la esperanza, la generosidad, la serenidad o la ternura sólo pueden vivir en territorios libres de contaminantes y devastación externa. Y nosotros somos responsables de crear en nuestro ecosistema emocional las condiciones adecuadas.

ESPECIES EMOCIONALES A PROTEGER

> *Escucha Cordelia: si un dios hubiera creado el mundo, la ley siempre sería la fuerza; sería tan sensato que nos ahorraríamos muchos sufrimientos. Pero el mundo lo hemos hecho nosotros... a partir de nuestra pequeñez y de nuestra debilidad. Nuestras vidas son poco diestras y frágiles y tan sólo una cosa nos protege de la locura: esta cosa es la piedad, y el hombre sin piedad es un demente*.
>
> *LEAR*, DE EDWARD BOND

Proponemos crear *espacios protegidos*, donde estas especies emocionales delicadas no se extingan, territorios de respeto, intimidad, calma, lentitud, silencio, soledad y creación. Allí, libres de la contaminación externa, podrán crecer.

- **La amistad** nos invita a compartir una relación especial.
- **El amor** es la fuerza más creativa, el sentimiento más difícil de construir y el mejor camino para el equilibrio y la felicidad.
- La **confianza** es la llave de todas las relaciones personales.
- La **compasión** nos permite ser solidarios y compartir el sufrimiento con otro ser vivo, nos mueve a aliviarlo y a emprender acciones para mejorar nuestro mundo.
- **La esperanza**, una lucecita potente que nos permite proyectarnos en un futuro mejor.
- La **felicidad**, felicidad-plenitud, felicidad-armonía, felicidad-bienestar, felicidad-equilibrio, felicidad... fruto del equilibrio interior.
- La **generosidad** nutre las relaciones y se debe aplicar en uno mismo, para que no sea destructiva.
- **La gratitud** surge de nuestra capacidad de tomar conciencia y valorar la vida.
- La **serenidad**, fruto de la coherencia entre el ser y el hacer.
- La **ternura**, extrae lo mejor de nosotros mismos, respeta los ritmos de los demás y da calidez a nuestro mundo.

LEY DE LA INTERDEPENDENCIA AFECTIVA

> *Creo que hoy deberíamos decir: seamos hermanos porque estamos perdidos,*

perdidos en un pequeño planeta de suburbio, de un suelo suburbano, de una galaxia periférica, de un mundo privado de centro. Ahí estamos, pero tenemos las plantas, los pájaros, las flores, tenemos la diversidad de la vida, las posibilidades de la mente humana. Éste es ahora nuestro único fundamento y nuestra única fuente de recursos posibles.

EDGAR MORIN

«Todas las formas de vida dependen entre sí»

Ningún hombre es una isla entera por sí mismo. Cada hombre es una pieza del continente, una parte del todo.

JOHN DONNE

No somos emocionalmente autosuficientes sino el producto de la influencia mutua. Provenimos de una larga cadena de vida surgida hace millones de años y somos el fruto de la interacción con nuestro entorno y del legado de nuestros antepasados. Ya no funciona intentar solucionar los difíciles problemas sociales apelando a modelos humanos primarios. Todo está entretejido: influimos en los demás y éstos a su vez nos influyen; influimos en el futuro a través de nuestro presente y de nuestro pasado.

Todo se conecta con todo sin parar. Nuestras neuronas así lo hacen al inicio de la vida. Progresivamente, el proceso de reestructuración sináptica hará que las redes neuronales que no se utilicen se atrofien. Algo parecido ocurre con el crecimiento personal. De forma parecida a un escultor vamos eliminando lo que sobra y puliendo los detalles en un proceso que nunca finaliza. Cada suceso que vivimos provoca que algo se conecte, algo se desconecte o algo se optimice. Sólo mantenemos y conservamos aquello que ejercemos y estimulamos.

No es posible la salvación individual ya que no existe una naturaleza ajena al ser humano. *Intersomos*. Nuestro bienestar depende de que los sistemas naturales sigan proporcionando las condiciones favorables para que la vida pueda seguir desarrollándose. No obstante, a diferencia de los demás seres vivos, nosotros participamos alterando las condiciones de la naturaleza para que ésta se adapte a nuestras necesidades. Y ¿qué ocurre cuando lo hacemos en el sentido de la destrucción?

Cada vez nos llegan más mensajes de alerta. En el siglo pasado el psicólogo humanista Erich Fromm ya se hacía esta pregunta: ¿Podrá sobrevivir el hombre? Actualmente el filósofo Edgar Morin se pregunta: ¿Hacia dónde va el mundo? ¿Hacia el abismo? Ecologistas, historiadores, antropólogos, psicólogos y economistas están de acuerdo: si continuamos evolucionando en este sentido vamos hacia la catástrofe. El caos nos amenaza y extiende redes lentas, sutiles pero firmes que nos pueden destruir.

Continuando con John Donne:[36] «Ninguna persona es una isla; la muerte de cualquiera me afecta, porque me encuentro unido a toda la humanidad; por eso, nunca preguntes por quién doblan las campanas; doblan por ti».

FORMAS DE AUTODESTRUCCIÓN SOCIAL

A lo largo del siglo xx hemos inventado dos formas de autodestrucción: el sobrearmamento nuclear y el deterioro del medio ambiente. Sin restar importancia a la primera causa, que por sí misma merecería otro ensayo sobre la destructividad, podemos buscar algunos ejemplos de las consecuencias de la segunda forma.

Estamos eliminando especies animales y vegetales para satisfacer nuestros intereses sin considerar el impacto que su desaparición va a tener en el ecosistema. El desequilibrio en una parte, causa desequilibrio en el todo. Así:

La pesca descontrolada de atunes aumenta la población de medusas. El aumento de población de medusas... picaduras en las playas.

> Dato: Sólo en la playa de San Sebastián se atendió una media de 500 picaduras al día en el mes de agosto.[37]

Exterminamos los mosquitos porque nos molestan, pero no nos damos cuenta de que al exterminarlos hacemos imposible la vida de las golondrinas que se alimentan de mosquitos.

> Dato: Los insectos pueden aumentar hasta un 20% la producción de café.

Destruimos los bosques. Los ríos se secan y cuando en la cordillera llueve se convierten en torrentes que arrasan los campos.

> Dato: Las raíces de los árboles retienen suelo y evitan la desertización.

El crecimiento exponencial de la población del mundo nos hace preguntarnos si es posible hacer coexistir 7.000 millones de personas sin deteriorar el medio ambiente y sin entrar en la rueda destructiva de la violencia humano-humano. ¿Somos conscientes de que nuestras conductas interfieren en el equilibrio del ecosistema?

NO NOS SALVAREMOS SI...

No podemos salvarnos si perseveramos en nuestro lado «demens» y nos dejamos llevar por impulsos desconectados de nuestros valores humanos.

No nos salvaremos si nos aferramos a los territorios tibios teñidos de indiferencia, si vivimos hastiados y aburridos, si la insensibilidad se instala en nuestra vida como fórmula para evitar el sufrimiento.

No nos salvaremos si continuamos contaminando nuestro hábitat, si sobreexplotamos y derrochamos individualmente los recursos de todos, si no nos comprometemos cada minuto de nuestra vida a proteger nuestro clima y espacios interiores y exteriores.

LA METAMORFOSIS COMO ESPERANZA

Un sistema incapaz de tratar sus problemas vitales sólo tiene dos opciones, o se desintegra o se

metamorfosea convirtiéndose en algo nuevo capaz de dar respuestas creativas a sus dificultades. La metamorfosis social necesaria pasa por aprender a funcionar en red, de forma flexible y no jerarquizada de tal manera que cada uno de nosotros sea responsable de sí mismo y a la vez que influya en los demás emitiendo los impulsos adecuados. Nuestra sociedad empieza a ser así gracias a la comunidad virtual que nos permite seleccionar nuestros focos de interés sin estar sometido a la dictadura del pensamiento único. Algo nuevo está surgiendo aunque, como todo inicio, genera fuertes dosis de incertidumbre a nivel individual y colectivo. Su adecuada gestión es uno de nuestros retos.

Santiago Ramón y Cajal decía que los seres humanos si nos lo proponemos podemos ser los escultores de nuestro propio cerebro. ¿Qué elegimos esculpir en él? Lo cierto es que si continuamos haciendo lo mismo que hemos hecho en el pasado siglo vamos a seguir obteniendo idénticos resultados acelerados por el devenir de los tiempos. Para vivir humanamente debemos aprender, investigar, explorar y actualizar potencialidades, a fin de que se creen nuevas redes neuronales en nuestro cerebro que no se atengan sólo al instinto primario de supervivencia individual.

NOS SALVAREMOS SI...

Nos convertimos en *homo ecologicus*.

Nos hacemos las preguntas adecuadas para hallar las respuestas necesarias.

Nos comprometemos en el cuidado del clima y espacios interiores.

Practicamos la higiene emocional diaria.

Nos responsabilizamos de autogestionar nuestros residuos emocionales.

Nos conectamos a energías emocionales sostenibles, limpias y renovables.

Realizamos una gestión adaptativa de los recursos personales disponibles.

Evolucionamos en el sentido de ser personas más responsables, conscientes y ecológicas.

Si nos salvamos, no nos salvaremos solos sino gracias a todas y a cada una de las pequeñas aportaciones de muchos en la línea de la creatividad, la razón conectada al amor y al respeto.

Dicen que Buda paseaba por los cielos a la orilla del Lago de la Flor de Loto. En las profundidades del lago, Buda podía ver el Naraka o infierno. Mirando por allí se dio cuenta de que un hombre llamado Kantaka, que había muerto hacía unos días, luchaba y sufría en aquel infierno. Buda, lleno de compasión, quiso ayudarlo ya que siempre ayudaba a quienes hubiesen hecho, al menos una vez en su vida, una buena acción. Kantaka, a pesar de ser ladrón, una vez había actuado generosamente al dejar vivir conscientemente a una araña que estaba a punto de pisar. Buda vio en esta acción generosa un espíritu bueno y, para ayudarlo, lanzó a las profundidades del Naraka un hilo de araña largo que llegó hasta donde estaba.

Kantaka se dio cuenta de que el hilo era como una cuerda de plata muy fuerte y, como deseaba salir del infierno, se aferró al hilo a pesar de ser consciente de que la escalada era muy peligrosa porque el hilo podía romperse por su peso. Así que empezó a subir y subir, ayudado por manos y pies.

El hilo era largo. Cuando llegó a la mitad miró hacia abajo y se dio cuenta de que una multitud de gente subía por el hilo detrás de él buscando también su liberación. El pánico se apoderó de Kantaka:

—Esta cuerda no aguantará tanto peso y por su culpa acabaremos todos en el infierno.

Sería mejor que todos cayeran de nuevo al infierno. Así me libraría de su peso. ¿Por qué me han tenido que seguir?

En aquel momento el hilo cedió exactamente al nivel de las manos de Kantaka, y cayeron todos nuevamente en las profundidades tenebrosas del lago.

Buda miró entristecido hacia abajo. Y es que no podemos salvarnos solos, prescindiendo de la salvación de los demás.

LEY DE LA GESTIÓN ECOLÓGICA DE LOS RECURSOS AFECTIVOS

> *Tenga menos miedo y espere más; coma menos y mastique mejor; quéjese menos y respire más; hable menos y diga más; odie menos y ame más; y todas las cosas buenas serán suyas*.
>
> PROVERBIO SUECO

«Los recursos son limitados»

Los recursos son limitados y por este motivo debemos gestionarlos adecuadamente.

Verano 2010.

Mali: Orgur de catorce años recorre cada día media hora andando hasta el pozo de agua más cercano. Tiene suerte porque en su poblado disponen de un pozo. Carga agua en una garrafa de 5 litros que les aprovisionará para todo el día para ella y su familia de cuatro personas. Con estos cinco litros van a cocinar, beber y limpiar.

Barcelona: Se están agotando las reservas de piscinas desmontables en los grandes almacenes. Un modelo mediano para llevar a casa cuesta unos 300 euros y se monta en treinta minutos. Para llenarlo se necesitan 6.000 litros de agua. No hace falta andar para conseguirlos, sólo abrir el grifo.

Somos afortunados al estar vivos y poder vivir nuestro tiempo, gozar de encuentros, espacios, paisajes... La naturaleza generosamente nos aporta aquello que precisamos, fuentes de energía y alimento: aire, sol, agua, plantas, animales. Y estos recursos de nuestro planeta son los que son, podemos repartirlos equitativamente o de forma injusta. ¿Quién de nosotros no ha oído?:

—Tómalo mientras puedas y olvídate del futuro.

Movidos por la avidez, por el miedo o por la falta de confianza en la capacidad de conseguir lo que uno necesite en determinado momento hay quien acapara. Apoyados por los «por si acaso...» permitimos que unos se queden sin nada porque otros lo quieren todo. Y cada vez somos más los habitantes de la Tierra que competimos para no quedarnos «sin». Gestionamos desadaptativamente los recursos naturales y aun así somos capaces de afirmar que es cuestión de supervivencia y que cada persona debe luchar «por lo suyo». Así, en nuestra inconsciencia preferimos ignorar que de nuestra capacidad para corregir las desigualdades y las injusticias depende nuestro futuro.

SOBREVIVIR O VIVIR

Interdependemos. Influimos en nuestro entorno. Somos sistemas de energía abiertos y en constante intercambio.

Podemos limitarnos a funcionar con la propia energía dosificándola al máximo y usarla sólo para sobrevivir. Esta forma endogámica de funcionamiento es peligrosa y, al no compartirla, se bloquea el flujo de energía y no tiene lugar el intercambio reequilibrante necesario. Entonces el sistema consume su propia energía hasta perecer. Otra opción es irradiar nuestra energía positiva y aplicar la generosidad y la solidaridad en nuestras relaciones. Esta estrategia beneficia a todos los elementos del sistema ya que nos permite practicar un arte de vivir que nada tiene que ver con la mera supervivencia. Nuestro futuro lejano tiene su germen en lo que ahora sembramos. Podemos dar un paso hacia adelante en nuestra evolución como individuos y como especie. De cada uno de nosotros depende.

GESTIÓN ECOLÓGICA DE LOS RECURSOS EMOCIONALES

La vida examinada es la única que merece ser vivida.

SÓCRATES

Las emociones, como los demás intangibles —pensamientos, experiencias, actitudes, sueños, expectativas...— pueden ayudarnos a crecer o limitar nuestro desarrollo personal. Depende de cómo las gestionemos. De nada nos sirven si las ignoramos o si permitimos que tomen el control.

Realizamos una gestión ecológica de los recursos emocionales cuando conocemos nuestras cualidades, habilidades, competencias emocionales, sentimientos y recursos y estamos inmersos en un proceso de crecimiento personal diario. En cambio, cuando no elegimos bien nuestros objetivos, desperdiciamos un gran caudal de energía afectiva, por ejemplo, intentando cambiar a otra persona, ya que este objetivo no está a nuestro alcance y posiblemente acabemos frustrados. Si no nos gusta algo del otro, tenemos tres soluciones: *manifestarle lo que sentimos* y dejar en sus manos si lo cambia o no; *cambiar nuestra manera de verlo*, o *dejar la relación*, si consideramos que nos perjudica. En todo caso, nadie cambia sólo porque otra persona se lo pida. El cambio pasa por una decisión personal que le permite activar su voluntad para pasar a la acción.

Una buena gestión de los recursos afectivos supone desprendernos, poner límites, y decir «no» a aquello que nos destruye, disminuye o repliega —deseos, miedos, desconfianza, abusos y soberbia— y activar la compasión que nos permite compartir lo mejor de nosotros mismos con los demás. También es necesario conectarnos con lo positivo, lo sabio y lo bueno y aprender a decir «sí» generosamente a lo que nos abre, nos mejora, nos cura, nos consuela y nos hace crecer como personas.

LA RESPONSABILIDAD DE SER Y DE CUIDAR DE NOSOTROS MISMOS

Nacemos humanos pero no personas.
El camino del autorrespeto es necesario para mantenernos íntegros.

Estar atento a uno mismo es el mejor camino para mantenerse a salvo de la enfermedad, del desequilibrio, de la explotación y de la división interna, y también la premisa esencial para poder dar atención y amor a otras personas.

A veces confundimos procurar estar bien uno mismo con ser egoísta, pero existe una diferencia enorme entre ambos conceptos. Somos responsables de prestar atención a nuestras necesidades, a nuestros deseos, a nuestros sentimientos y pensamientos; de crear las condiciones para mantener y mejorar nuestra salud física y emocional, y buscar un entorno equilibrado donde crecer y realizarnos como seres humanos.

Cuenta Augusto Monterroso la historia de una familia de plantas carnívoras que, sensibles a las críticas que recibían por su dieta, fueron cobrando repugnancia a la carne y decidieron volverse vegetarianas. A partir de entonces, dice el cuento, aquellas plantas carnívoras «se comen únicamente unas a otras». Y es que dejar de ser lo que en esencia somos para contentar a otros nos lleva a la destructividad. Si bien lo accesorio puede ser negociado, lo que nos constituye debe ser respetado siempre. No podemos contentar a todos y cuando vamos en contra nuestra acabamos generando agresividad que repercute en los demás además de en contra nuestra.

Es esencial abrir nuestros sentidos, mente y corazón a cada momento, a cada persona, a cada posibilidad y a cada interrogante que nos llegue, dando a la vida nuestra mejor respuesta, la más coherente, humanizada y generosa. Se trata de mejorar nosotros para mejorar el mundo y aumentar las oportunidades de ser y de mejorar de los otros seres que lo habitan. Este trayecto evolutivo puede dotar de contenido y sentido a nuestra vida.

31. Ver el libro *La ecología emocional*. Amat, de los autores. En él se explica detalladamente la información codificada que cada emoción aporta, qué ocurre cuando son gestionadas desadaptativamente y cómo realizar una gestión emocionalmente ecológica de las mismas.
32. *Amar y pensar (El odio de querer vivir)*. Editorial Bellaterra, 2005.
33. Neologismo creado por Edward O. Wilson de la Universidad de Harvard.
34. Galeano, Eduardo, *Espejos*. Siglo XXI, 2008.
35. R. Gámez Lobo, director general del Instituto Nacional de Biodiversidad de Costa Rica.
36. Poeta inglés (1572-1631).
37. soitu.es. 30.08.09.

SEGUNDA PARTE:

ÁREAS DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Usted es la consecuencia de millones de años de historia, revísela, le dará pistas

NÉLIDA PÍÑOL

CAPÍTULO CINCO

TERRITORIOS PARA EVOLUCIONAR Y CRECER

Así como hay fronteras espaciales y conceptuales también las hay temporales y yo las he cruzado más de una vez a lo largo de mis andanzas hasta sentirme, después de cada una, en otra etapa de ese «hacerme lo que soy» que es el vivir.

JOSÉ LUIS SAMPEDRO[38]

UN MUNDO INCIERTO

De aquí en adelante el futuro se llama incertidumbre.

EDGAR MORIN

De lo incierto nace lo nuevo.

¡De qué caminos tan magníficos y sorprendentes está repleta nuestra vida! Todo es incierto y, a la vez, maravilloso. Intentamos bordear los obstáculos que van apareciendo y nos protegemos con certezas, rutinas o corazas pero de nada nos salvan estas estrategias: la vida nos lleva por sendas inesperadas que nos retan.

Vivir requiere el coraje de asumir la incertidumbre. La década de los años setenta nos aportó su reconocimiento[39] y la crisis actual contiene este principio incorporado. Donde creíamos que había seguridad, regulación, reglas, certezas, posibilidad de predicción, ahora hallamos, inestabilidad, desequilibrio, inseguridad, caos, azar y suerte.

Una mirada al siglo que hemos dejado atrás nos permite observar la convivencia de dos paradigmas antagónicos. El antiguo nos ha deparado una sociedad escindida. Por un lado, herida por

la violencia, guerras, terrorismo, dependencias de todo tipo, horrores, destrucción, aniquilación del diferente, competitividad extrema, depredación. Por otro, como contraste, ha hecho posible el alargamiento de vida, mejoras en la salud y condiciones laborales, la declaración de los Derechos Humanos, avances tecnológicos, el reconocimiento de la igualdad de ambos sexos... avances indudables, pero desiguales y aún insuficientes, ya que buena parte del mundo no se ha beneficiado de ellos.

El nuevo paradigma nos lleva a la evolución, al aprendizaje y a los avances tecnológicos que favorecen una mayor calidad de vida; a la convivencia con la diversidad, la búsqueda de soluciones a los conflictos y a la conciencia de que es preciso hacer un buen uso de los recursos de la Tierra, nuestro hogar.

¿Qué es preciso mantener y conservar del modelo antiguo, qué es preciso cambiar? Ya no sirven pequeñas reformas, es el momento de metamorfosearnos en una sociedad diferente y sólo conseguiremos cambios en los niveles colectivos de conciencia cuando nos responsabilicemos a nivel individual.

Lo más fácil sería no plantearnos nada y limitarnos a vivir la vida «que nos ha tocado en suerte», mantenernos en espacios seguros, cómodos y fáciles donde se anticipan o colman nuestros deseos, donde no es preciso arriesgar, donde no se nos pide nada, donde somos servidos y aceptados por impresentables, egoístas o insolidarios que seamos. Quedarnos en casa y no salir de ella. ¿Para qué aventurarse? ¿Para qué vivir?

Pero hay otra opción mejor: educarnos para no ser tan proclives a hundirnos cuando las cosas no van como queremos, aprender a gestionar la incertidumbre y la frustración y a contener los impulsos que nos desequilibran. Para lograrlo tenemos que construirnos más fuertes, sabios y valientes. Dado que la incertidumbre y el cambio forman parte del espíritu de este siglo que nos ha tocado vivir, hagamos equipo con ellos, trabajando juntos para crecer ante estos retos.

¿Qué paradigma se va a convertir en dominante? La respuesta es fácil: aquél que nosotros más alimentemos.

UNA ALDEA GLOBAL

Lo de adentro es lo de afuera.
Utilizamos lo nuevo con criterios antiguos.

TERESA CAPARRÓS

Parecería que nuestro mundo se va encogiendo. Las distancias ya no son lo que eran: en cuestión de horas podemos acceder físicamente al otro extremo del planeta y en cuestión de minutos o segundos lanzar y recibir mensajes. Gracias a las nuevas redes de comunicación nuestro mundo se ha convertido en una aldea global, un espacio estrechamente interrelacionado. Pero menor distancia no supone ni mayor ni mejor comunicación, como tampoco un fácil acceso comporta por sí mismo un uso inteligente de los recursos. Lo cierto es que acabamos exportando a lo nuevo los mismos defectos, contaminantes y miedos que generamos en nuestro interior.

El desconocimiento de nosotros mismos y nuestra incompetencia para gestionar estos espacios interiores nos mueve a dar respuestas reactivas en lugar de reflexivas. Trasladamos tanto a los espacios reales como virtuales que habitamos, nuestra basura emocional, afán de posesión, falta de cuidado, división e incoherencia. Porque, en definitiva, exportamos lo que somos y, al repetir patrones de conducta que provocan sufrimiento, nuestra aldea global externa empieza a sufrir idénticos problemas que nuestra aldea interior.

La coherencia y la ética son valores urgentes a aplicar. Es en nuestra pequeña aldea local interior donde se hallan las raíces de nuestra felicidad o de nuestra desgracia y donde sembramos la semilla de nuestro futuro. Y ahí sí que tenemos margen de maniobra y control.

CARTOGRAFÍA VITAL

La vida de todo hombre es un camino hacia sí mismo, la tentativa de un camino, la huella de un sendero.

HERMANN HESSE

La esencia misma de la vida es el cambio mientras que la esencia del aferramiento es retener, estabilizar e impedir el cambio.

LAMA ANAGRARIKA GOVINDA

La cartografía vital es el conjunto de mapas mentales que elaboramos a partir de nuestras experiencias y nuestra memoria emocional. Contiene información con carga afectiva que señala las zonas de peligro y las zonas de exploración, además de las posibles rutas a seguir. En estos mapas figuran nuestras creencias sobre la vida, el mundo, nosotros mismos y los demás. Y, en función de esta cartografía, tomamos decisiones y actuamos. Los resultados que obtenemos dependen de si este mapa está actualizado y se corresponde con la realidad, de los valores que dan sentido a los diversos caminos y de si nuestra elección se sostiene en la libertad o en la coacción, en la autonomía o en la dependencia, en la posibilidad de ser y crecer o en la impotencia.

A lo largo de la vida, a partir de las experiencias emocionales significativas y de los resultados obtenidos, abrimos y cerramos rutas, colocamos señales de alerta o de paso libre, indicaciones de peligro o naufragio. Tenemos zonas etiquetadas como seguras y otras en las que colocamos, como en los mapas antiguos, «dragones»[40] guardianes de paso que nos hacen retroceder ante el territorio que consideramos peligroso o incierto.

¿Qué dragones hemos colocado en nuestro mapa emocional? ¿Sabemos su nombre? Existe el dragón «Debes», el dragón «No podrás», el dragón «Harás el ridículo», el dragón «Fracaso», el dragón «Pérdida»... cada uno de nosotros tiene algunos de éstos, y otros más, enmarcando los límites de su mapa. Cuando nos acercamos a una zona donde habita el dragón, retrocedemos para volver a una zona conocida, segura y de rutina, aunque no siempre confortable. Estas zonas de seguridad pueden ser nuestras prisiones ya que nos impiden superarnos y crecer. En ellas funcionamos bajo mínimos puesto que no necesitamos desplegar ninguna habilidad nueva ya que todo es sabido y se

mueve por inercia. Entonces dejamos de evolucionar.

Es preciso detectar los dragones, ponerles nombre y enfrentarnos a ellos. Cada uno define una posible ruta de mejora personal. Si los miramos de frente, desaparecen y podemos acceder a un territorio desconocido donde se activarán recursos olvidados o dormidos. Así ampliamos territorios interiores y exteriores.

TERRITORIOS INTERIORES

No puedes seguir el camino hasta que te conviertas en el camino.

BUDA

Conocimiento: experiencia emocional vinculada a la acción.

Territorialidad emocional: Conjunto de fenómenos afectivos que se derivan de la disposición, el uso y la gestión del espacio, su protección, crecimiento y defensa. El concepto de territorio no se refiere tan sólo al espacio físico sino también al espacio relacional, emocional y de expresión; de libertad y margen de maniobra, de decisión, de autonomía y de silencio; de soledad buscada, de intimidad, de misterio y de calma.

Nuestra vida es un territorio a explorar y nosotros mismos, nuestro hábitat, nuestra casa, nuestro hogar. Es esencial conocer bien nuestro punto de partida para poder elegir el mejor trayecto hacia el lugar adonde queremos llegar.

No es lo mismo disponer de información que tener conocimiento. La información descontextualizada o sin actualizar no sirve de nada. Sería como viajar por una zona desconocida con un mapa equivocado o antiguo. Seguramente acabaríamos perdidos. Debemos actualizar nuestros mapas mentales, revisando la información emocional que contienen y tomando conciencia de lo que ha caducado y de lo que es preciso desprenderse o eliminar. Para conocer hay que arriesgarse, aprender, experimentar y vivir. El conocimiento es experiencia emocional vinculada a la acción. Si queremos vivir sin miedo necesitamos apoyarnos en conocimientos útiles para la vida. Lo más curioso es que cargamos con informaciones inútiles o equivocadas y al mismo tiempo nos faltan conocimientos necesarios para lograr bienestar emocional.

Los espacios interiores ejercen una gran influencia en nuestras relaciones exteriores. De la mayor o menor amplitud de los mismos dependerá nuestra capacidad de aceptación, adaptación y acción ante los cambios, nuestra valentía o nuestro miedo a asumir riesgos, nuestra confianza emocional, curiosidad y deseo de explorar.

Precisamos la lucidez que proviene del conocimiento de nosotros mismos. Sólo transitando por nuestro territorio interior y explorándolo vamos a saber qué queremos realmente y qué inversión estamos dispuestos a hacer para conseguirlo. El conocimiento aunque da confianza también puede ser doloroso al empujarnos al difícil territorio de la incertidumbre, pero es ahí donde reside la aventura vital.

LAS LÍNEAS DE CONTINUIDAD

Somos aquello que estamos dispuestos a aprender.

MARY BATESON

Confluencia de líneas = realización

Nuestra vida puede convertirse en una obra de arte. Sería interesante mirarla como un cuadro inacabado, una pieza de música incompleta, una escultura por finalizar, obras todas ellas que nunca se acabarán solas y que están esperando nuestra acción creativa. Y para continuar esta obra es preciso tener claro el modelo, una especie de plano que indique el sentido de cada nota, de cada pincelada, de cada trazo. Es preciso distinguir las líneas de continuidad que la hacen única. Cuando vemos las líneas de continuidad hallamos el sentido a aquello que hemos vivido y desaparece la sensación de caos que hayamos podido tener. Uno tiene entonces la sensación de que está cumpliendo el propio plan vital cuyo diseño previo por algún motivo había olvidado. Entonces, algunos acontecimientos, conocimientos, habilidades o intereses pertenecientes a determinada etapa de nuestra vida, tal vez infravalorados, se convierten repentinamente en herramientas poderosas que nos permiten emprender un nuevo proyecto o iniciar una nueva etapa.

Es importante dar salida a aquellas inquietudes e intereses que llevamos dentro sin estar constantemente pendientes de si nos serán o no útiles para algo. Gregory Bateson, fundador de la cibernética, escribió el libro *Mind and nature* como resultado de las notas tomadas sobre aquello que le interesaba. Y lo que le interesaba era de lo más diverso: delfines, alcohólicos, tribus de Nueva Guinea... aspectos aparentemente inconexos que en un momento dado de su vida encajaron como si de un puzle maravilloso se tratara. Bateson encontró la lógica subyacente a un lago, a un insecto, a una tribu: halló que todos eran sistemas y probó que ninguna célula de ningún sistema sobrevive fuera de su entorno. Nos hizo conscientes de que si los seres humanos degradamos nuestra biosfera, que es nuestro sistema, no sobreviviremos como especie. Confluencia de líneas, pues.

Lo más importante en la vida es ser fieles a nosotros mismos sin buscar sólo el rédito inmediato, el utilitarismo o la aprobación de los demás. Esta coherencia hace posible que, al mirar hacia atrás, veamos que cada paso realizado ha sido necesario para dar el siguiente y tomemos conciencia de las líneas de continuidad de nuestra vida.

UNA PROGRAMACIÓN TERRITORIAL INSTINTIVA

La gran pregunta es si serás capaz de decir un sí sincero a tu aventura.

JOSEPH CAMPBELL

La complejidad del mundo actual hace que las reacciones simples y automáticas, más que ayudarnos, nos perjudiquen, especialmente en nuestras relaciones personales.

A fin de poder dar respuestas rápidas en situaciones críticas disponemos de cinco tipos de programas límbicos[41] que se pueden activar automáticamente en determinados casos. Son los *programas de supervivencia, de sexo, de territorio, de poder y de vínculo o apego*. Todos tenemos un perfil distinto en cada uno de ellos. Hay quien tiene un nivel alto de activación en el programa de vínculo y poco nivel en el de poder. Hay quien es altamente territorial y tiene también un nivel muy alto de activación en el programa de poder. Todas las combinaciones son posibles.

El programa de *supervivencia* tiene mucho que ver con nuestra autoestima. Por este motivo cuando nuestro cerebro emocional considera que está amenazado puede desencadenar reacciones agresivas. Cada persona reacciona diferente en función de su memoria emocional y sus experiencias anteriores. Este programa se activa ante aquellas situaciones en las que se pone en duda nuestra capacidad, competencia, aspecto físico o conocimientos. También cuando nos sentimos infravalorados o rechazados por alguien a quien amamos.

El programa de sexo tiene como finalidad propagar nuestro acervo genético impulsándonos al apareamiento y despertando el deseo y la atracción hacia al otro. Los celos son emociones ligadas al mismo tiempo a los programas de sexo, de poder y territorio, y autoestima. Tal vez por ello provocan reacciones tan intensas: como un acorde se activan todos a la vez incapacitando el ejercicio de la razón. Los celos mueven a luchar para «no dejarnos quitar al otro» a quien se cree tener el derecho de poseer. Dado que el programa de sexo puede funcionar separadamente del programa de vínculo, es posible sentirnos vinculados afectivamente a una persona y desear a otra. En este caso entramos en conflicto y ganará la pulsión más fuerte de las dos.

El programa de *territorio* suele estar muy relacionado con el de *poder o estatus*. A más poder, más territorio se desea dominar. El concepto de territorio es muy amplio y afecta a nuestras dinámicas de relación. Las invasiones territoriales provocan el estallido del conflicto y batallas por el control de la relación. Quien siente este impulso territorial suele trabajar duramente para obtener poder. Quiere tener las cosas controladas, le es difícil delegar y confiar en los demás y puede intentar echar las culpas a los demás cuando algo no va como desea. Suele serle difícil sentirse satisfecho por sus logros y traslada su exigencia a las personas que le rodean. Si este impulso es muy fuerte, puede incluso estar dispuesto a sacrificarlo todo —pareja, hijos y amigos— para conseguir sus objetivos.

El *estatus* hace referencia al puesto que uno siente que ocupa en un ecosistema relacional. No siempre la posición que uno siente merecer es reconocida por los demás. Muchos de los conflictos tienen sus orígenes en batallas por el territorio, ya que a más estatus, más territorio se exige y si no se lo dan, se ofende. En la naturaleza, los animales de mayor estatus gozan de mayor cantidad de espacio y reaccionan agresivamente si éste no se respeta.

El programa de *vínculo o apego* favorece la creación de puentes emocionales entre las personas. Evita nuestro aislamiento y potencia conductas que facilitan la aceptación del otro. La ruptura de los vínculos afectivos suele ser muy dolorosa.

Este programa de apego dificulta el fin de una relación al anticipar el dolor que la ruptura nos causará y generarnos el sentimiento de culpa. Esto explica en parte por qué, a veces, aunque nos apegamos a personas que no nos convienen, nos cueste romper estas dependencias.

EL LABERINTO, LA BÚSQUEDA DEL CENTRO

En tiempos remotos vivía en China un rey llamado Yang. Este rey, harto de los placeres de la vida mundana, descubrió la melancolía y el aburrimiento. Entonces convocó a su ministro, el arquitecto Lao, y se quejó de su malestar y del sufrimiento del hastío. Yang le ordenó:

—¡Constrúyeme el más formidable laberinto jamás imaginado! En siete años quiero verlo edificado en este llano ante mí, y luego marcharé a conquistarlo. Si descubro el centro serás decapitado. Si me pierdo en él reinarás sobre mi imperio.

Sin embargo, el arquitecto reemprendió el curso de sus actividades habituales y pareció olvidarse del encargo. El último día del séptimo año, el emperador Yang llamó al arquitecto y le preguntó dónde estaba aquel laberinto, el más formidable nunca soñado. Entonces, Lao le tendió un libro diciendo:

—Helo aquí, es la historia de tu vida. Cuando hayas encontrado el centro, podrás descargar tu sable sobre mi cuello.

Así fue como Lao conquistó el imperio de Yang, pero evidentemente rehusó el cetro y el poder puesto que poseía algo más preciado: sabiduría.

Nuestra vida es una continua búsqueda de nuestro centro. A veces nos parece haber llegado y gozamos de instantes de perfecta armonía, pero la calma suele durar poco. La vida nos rediseña el laberinto y volvemos a quedar descentrados. Reiniciamos nuevamente el camino y salvamos nuevos obstáculos. Es caminando como crecemos.

Rafael Argullol ofrece una visión interesante: «Si conseguimos llegar al corazón del laberinto, poco importa dónde está la salida. Conquistado el centro todos los caminos son igualmente válidos». Lo difícil suele ser hallar nuestro centro pero, conseguidos el equilibrio y la serenidad, sea cual sea la ruta elegida, será un camino interesante.

NUESTRO HÁBITAT DE CRECIMIENTO

Lo cotidiano es el único feudo posible de lo poético, la geografía en la que caben nuestros sueños y expectativas.

NÉLIDA PIÑOL

Nuestro espacio de crecimiento emocional incluye condiciones internas y externas que pueden ayudar o coartar el despliegue de nuestros potenciales. Para crecer bien es necesario hallar el «entorno psicoecoafectivo adecuado» o bien crearlo y, aunque en la infancia no elegimos nuestras condiciones familiares ni sociales —las gozamos o las sufrimos—, como adultos sí que somos responsables de proporcionárnoslo.

CUANDO NOS FALTA ESPACIO PARA CRECER

La carpa japonesa, también llamada pez Koi, tiene la característica de que sólo crece unos centímetros si se mantiene en una pecera pequeña, pero si crece en un estanque puede llegar a medir más de dos palmos y hasta casi un metro si vive en un lago. Su medio condiciona su crecimiento.

Las raíces de una planta que crece en una maceta pueden llegar a hacerse tan grandes que acaben rompiéndola o bien, si se queda atrapada en ella, ir decayendo al no tener ni tierra ni nutrientes para crecer. No obstante, si la trasplantamos en el momento adecuado y le damos el espacio y la abonamos, nos puede sorprender por su tamaño y belleza.

Podemos llevar estas analogías a nuestra propia vida. Nuestro entorno psicoecoafectivo condiciona nuestra evolución. Según su dimensión y calidad vamos a evolucionar o se bloqueará nuestro crecimiento. La falta de espacio interior y exterior nos provoca ansia, angustia, irritación, sensación de ahogo y aumenta nuestros niveles de agresividad. La buena noticia es que no somos ni peces ni plantas y que estamos dotados de libre albedrío. Metafóricamente hablando, si llega un momento en que nos sentimos enclaustrados en una pecera, tenemos la libertad y responsabilidad de «cambiar de recipiente» y buscarnos un «estanque o un lago». La sensación de asfixia vital puede llegar a ser física: uno siente que se ahoga, que le falta el aire para respirar. Si éste es el caso, es urgente actuar.

¿QUÉ ESPECIES EMOCIONALES CRECEN EN NUESTRO HÁBITAT?

Hábitat: territorio habitado por distintas especies que comparten recursos.

Hábitat emocional: territorio interior habitado por diferentes especies emocionales que compiten por los mismos recursos: tiempo, energía, dedicación, atención. Los recursos son los que son y pueden gestionarse adaptativa o desadaptativamente. Estas especies emocionales pueden vivir en equilibrio o invadirse unas a otras. Cuando esto ocurre y una de ellas crece exageradamente, acapara recursos y limita el crecimiento de la otra.

Construimos nuestro territorio afectivo al relacionarnos con los demás. Somos como jardineros de un mundo interior que puede ser rico en especies emocionales valiosas o quedarse desértico y lleno de emociones tóxicas. Dependerá de lo que sembremos y de cómo lo cuidemos. ¿Qué especies crecen en nuestro hábitat interior? ¿Favorecen nuestro equilibrio o nuestro desequilibrio?

EL MIEDO Y LA CONFIANZA COMPITEN POR LOS MISMOS RECURSOS

El miedo y la confianza comparten hábitat como si de dos plantas se tratara.

En la rigidez descansa el miedo y el control, en la flexibilidad descansa la confianza y la libertad.

El miedo es una emoción básica que nos informa de que hay algún peligro del que debemos protegernos es, por tanto, necesario. No podríamos sobrevivir si desapareciera totalmente de nuestra vida. No obstante, debemos acotar su territorio, aceptando su existencia y atendiendo a sus avisos, y evitar que lo invada todo. El miedo es una gran arma de manipulación. Algunos gobernantes se valen

del miedo para controlar a la población; algunos abogados, de los peligros, para litigar y ganar dinero; algunos medios apelan a historias de miedo para capturar a la audiencia, y algunos padres generan miedo a los hijos para mantenerlos bajo control. A más miedo, menor confianza. Cuando el miedo avanza desmesuradamente, porque lo abonamos dedicándole atención, acapara los recursos de nuestro territorio interior. Entonces, la *planta* de la confianza retrocede, pierde espacio, se queda arrinconada y sin energía para crecer. Si queremos reequilibrar el miedo, debemos fomentar la confianza.

La confianza nos mueve a explorar, a asumir riesgos razonables, a enfrentarnos a los cambios y a construir relaciones basadas en el respeto y el amor. Para que la confianza crezca es preciso conocer las condiciones del ecosistema que la favorecen. ¿Qué nos da confianza?: la coherencia, el conocimiento del territorio y de nuestros propios recursos, la honestidad, la capacidad de compromiso, la responsabilidad. Éstos y otros ingredientes serán el estrato de base que le permitirán crecer. Así pues, no se trata de extinguir el miedo sino de darle el espacio razonable que le corresponde. Una estrategia emocionalmente ecológica es trabajar y nutrir la confianza cuando sentimos miedo. Al crecer ésta, el miedo retrocede, ocupa su justo lugar y recuperamos el equilibrio.

RECETA PARA ALIMENTAR LA CONFIANZA

Sabemos que hay plantas que requieren sombra, y otras mucha luz, unas prefieren ambientes húmedos y otras territorios más secos. Cada especie es única y si queremos cultivarla es preciso conocer cuáles son sus necesidades.

Toda emoción necesita determinadas condiciones para crecer. ¿Quieres cultivar la confianza? Entonces necesitas estos ingredientes:

Conocimiento: busca tus puntos fuertes, tus cualidades, tus habilidades, lo que te interesa, aquello que sabes hacer bien. Anótalos. Ser consciente de ellos incrementa tu autoconfianza.

Respeto: somos seres únicos e insustituibles. Nunca más en la historia de la humanidad habrá alguien igual y esto nos da valor. Así pues: no seas agresivo para ti mismo, no te maltrates, date oportunidades, cuídate, mímate, respétate.

Experiencias de éxito: recuerda situaciones en las que sientas que conseguiste el resultado que perseguías. Revive cómo lo lograste, qué hiciste para lograr tu objetivo. Proponte pequeños retos, crea las condiciones para que los superes. Cuantas más experiencias de éxito vivas, más crecerá tu confianza.

Reconocimiento: agradécete a diario todo lo bueno y positivo. Expresa tu gratitud por todo lo bueno que recibes de los demás. Estas vitaminas emocionales favorecen un crecimiento rápido de la confianza.

LA IRA Y LA PAZ COMPARTEN HÁBITAT

> *Cada día elegimos qué especies emocionales alimentamos.*
> *La ira y la paz comparten hábitat.*

Cuando avanza la ira, la paz retrocede.

La ira surge de nuestro interior cuando algún obstáculo obstruye el camino hacia nuestros objetivos. Entonces su fuerza nos inunda y, como un *tsunami*, puede arrasarlo todo. Esta energía está a nuestra disposición para que podamos eliminar, saltar o apartar el obstáculo. La ira es necesaria en su justa medida, pero si toma el control de nuestra conducta es altamente destructiva. Alimentamos la ira cuando:

- Vemos al otro como alguien ajeno, como un obstáculo, un competidor o un enemigo.
- Olvidamos que somos parte de un mismo Todo.
- Permitimos que nuestras emociones nos dominen.
- Vivimos pendientes de nuestros objetivos personales olvidando que los demás tienen los suyos.
- Nos comportamos de forma egoísta e insolidaria.
- Exigimos las cosas inmediatamente.

La paz es un bien necesario, un valor, un sentir, una forma de posicionarnos en la vida. Es energía creativa que alivia el dolor, fomenta la serenidad, elimina conflictos y cura heridas. El autocontrol nos permite dirigir esta energía hacia la resolución de un conflicto o la superación de una adversidad. ¿Qué dimensión tiene la paz en nuestro territorio interior? ¿Cómo podemos cultivarla y hacer que crezca?

Alimentamos la paz cuando:

- Trabajamos la paciencia.
- Adoptamos tiempos más lentos.
- Vemos a los demás como aliados o colaboradores.
- Fomentamos el trabajo de equipo.
- Aprendemos a autocontrolar las emociones.
- Compartimos objetivos y ayudamos a los demás a conseguir los suyos.
- Practicamos la generosidad.
- Buscamos soluciones creativas y pacíficas a los conflictos.
- Aprendemos a respirar, a centrarnos, a contemplar, a meditar.

HÁBITAT TRISTEZA Y ALEGRÍA

El momento de conquistar la cima no sería ni la mitad de precioso si no hubiera valles oscuros que atravesar.

HELLEN KELLER

Tristeza. Interruptor.

Apaga los tubos de neón abigarrados que alegran los días de fiesta y proyecta a nuestro alrededor una iluminación uniformemente gris.[42] Emoción básica que nos conecta a la pérdida. Nos sentimos sin energía, apagados, vacíos por dentro y sin ganas de hacer nada. La tristeza nos proporciona el tiempo

necesario para elaborar las pérdidas y nos permite realizar el trabajo de duelo gracias al cual podremos recomponer nuestras piezas interiores y reconectarnos con nuestro sentido de la vida. Actualmente, se confunde a menudo tristeza con depresión. La tristeza es una emoción primaria que no es preciso medicar pero que debemos aprender a gestionar ecológicamente. En cambio, la depresión es ya una patología grave que debe ser controlada médicamente. Confundirlas es peligroso.

Nuestra sociedad está acelerando tanto la velocidad que no está bien visto que alguien esté triste y en baja forma. Hay que pasar rápido a la acción, hacer, trabajar y producir. Y así cada vez más personas se valen de medicamentos que enmascaran los síntomas y alteran el proceso normal de duelo pospérdida: estimulantes contra la depresión, hipnóticos para dormir o tranquilizantes contra la ansiedad... cada estado tiene su farmacología. Tanta automedicación es preocupante y un indicio de escasa salud emocional.

Alegría: conexión con la vida.

Nos sentimos llenos de energía. Es la conciencia de la libertad creadora. Es gratuita, generosa y nos mueve a compartir. Nos proporciona energía automotivadora. Nos informa de que nuestra vida se está realizando y brota generosamente cuando conseguimos un objetivo importante para nosotros o recibimos un bien.

Donde habita la tristeza desaparece la alegría porque la primera nos conecta con lo que nos falta o hemos perdido y la segunda surge de la conciencia de los dones recibidos. Si queremos incrementar el territorio de la alegría debemos defenderlo. Así lo propone Borges en un poema:

> Defender la alegría como una trinchera
> defenderla del escándalo y la rutina
> de la miseria y los miserables
> de las ausencias transitorias
> y las definitivas...

La alegría va muy unida a la gratitud. Por lo tanto, si queremos incrementarla es muy recomendable iniciar y finalizar nuestro día agradeciendo todos los motivos de felicidad que hay en nuestra vida.

DONDE HABITA EL ANSIA NO CRECE LA TERNURA

> *Prisas y ternura son incompatibles.*
> *La caricia pide ritmos humanos que la prisa no contempla*.

Valores basados en la prisa: inmediatez, impulsividad, exigencia, despotismo, intolerancia, impaciencia, facilidad y rapidez. No sólo no ayudan a crecer sino que son obstáculos para vivir una vida más humana. A diario se nos plantean problemas y el camino más fácil y rápido es el que conduce a la violencia y la destrucción. Según Jean Paul Sartre hay una relación entre la prisa y la violencia. La persona apresurada que quiere las cosas inmediatamente elige como camino más corto la violencia. ¿Para qué guardar las formas que siempre son más lentas, dialogar, pactar o convencer si uno puede conseguir lo que anhela arrebatándolo?

Nuestra sociedad vive apresurada, en constante movimiento, angustiada por la competitividad y el consumo. Y estas prisas nos hacen latir el corazón en clave de urgencia.[43] Las hemos interiorizado y las llevamos con nosotros vayamos donde vayamos y, aunque dispongamos de todo el tiempo del mundo, toman el control de nuestra conducta y nos vuelven exigentes y poco atentos a los procesos y tiempos de los demás.

Cuando el ansia gana territorio, la ternura lo pierde ya que comparten el mismo hábitat emocional. Yendo rápido no podemos ser tiernos ni acariciar. Fijaos que no hablamos rápido a un bebé sino que nos tomamos tiempo, entonamos la voz y alargamos las palabras. Así somos más dulces y tiernos. La adopción de velocidades más lentas es un requisito básico para proporcionar a la ternura un territorio adecuado para crecer. La ternura dibuja vías por donde pueden circular muchos sentimientos y emociones. «Mente clara y corazón tierno» —decía Buda—. Sin prisa, sin prisa... Las prisas están reñidas con la ternura. La ternura precisa movimientos lentos, miradas suaves que se detengan en los contornos, en los repliegues, tacto suave, caricias aterciopeladas, palabras dulces... Si hay ternura, no hay agresividad.

GESTIÓN DESADAPTATIVA DEL TERRITORIO

> *La puerta más segura es aquella que podemos dejar abierta. El sentido territorial tiene una misión de autoprotección. La pérdida de territorio interior o exterior aumenta nuestras conductas agresivas.*

Nuestro origen animal nos impulsa instintivamente a defender nuestros territorios interiores y exteriores ya que sin estos espacios nos desequilibramos. Y, a veces, a lo largo de la vida no sólo no los expandimos sino que los vamos perdiendo.

¿Nuestro mundo personal se amplía o se encoge? ¿Permitimos que nos invadan? ¿Dejamos de explorar para no asumir riesgos?

Cuando nos sentimos invadidos aparecen la incomodidad, la ansiedad, el miedo, el ahogo, la irritación y el rechazo, emociones que nos pueden mover a defender y luchar por el territorio propio, a resignarnos pasivamente o a invadir territorios ajenos.

¿AQUÍ NO CABEMOS TODOS?

Los animales son territoriales.
Somos animales más o menos racionales.
Somos territoriales.

Las plagas de langostas han sido uno de los azotes[44] más aniquiladores del continente africano. Cada langosta pone, como mínimo, un centenar de huevos cada vez y se reproduce varias veces al año. Estos enjambres pueden llegar a estar formados por más de ochenta millones de langostas por kilómetro cuadrado. Suelen avanzar por el horizonte como si fueran espesas nubes, llegando a

recorrer hasta ciento treinta kilómetros al día, devorándolo todo a su paso. Basta que se posen durante unos segundos en las ramas de un árbol para que éste quede reducido a su puro esqueleto.

El explorador británico Wilfred Thesiger descubrió que la temida langosta era en realidad un saltamontes que, en ciertas condiciones, se vuelve extremadamente agresivo, gregario y voraz. Cuando a una estación húmeda le sucede una sequía, su hábitat se reduce mucho y tiene que compartir un escaso espacio con muchos saltamontes. Entonces se opera una gran y terrible transformación y el apacible saltamontes solitario se convierte en una terrible langosta del desierto. La explicación parece ser que cuando la langosta se integra en un enjambre, experimenta una excitación de las pilosidades que tiene detrás de las patas y este hecho biológico la convierte en una especie aniquiladora.

La población mundial actual se acerca a los 7.000 millones de personas (6.845.609.960).[45] De éstos, 5.000 millones de personas son la suma de la población de Asia y África y sólo 1.600 millones corresponden a la población de Europa y de América del Norte y del Sur. La sobrepoblación es uno de los retos en este nuevo milenio. A más personas, mayor consumo de recursos. La pregunta es si aquí cabemos todos. ¿Qué impacto puede tener un crecimiento descontrolado de población añadido al de la escasez de recursos y un reparto desigual de los mismos? Ya empezamos a sufrir sus consecuencias y a nivel emocional el impacto es extraordinario. El hacinamiento unido a la falta de recursos desencadena brotes de violencia.

En nuestra vida personal la gestión del territorio interior es clave. Cuando una persona se siente sin margen de maniobra, sin espacios personales para experimentar, para estar sola, para desarrollar sus intereses o tomar sus decisiones, enferma emocionalmente, se ve invadida por la frustración, por el resentimiento o por la tristeza ante la pérdida de parte de sí misma.

Se cuenta que las últimas palabras de Goethe en el lecho de muerte fueron:

—¡Luz! ¡Dadme más luz!

De forma similar deberíamos aprender a decirnos a nosotros mismos:

—¡Espacio! ¡Dame más espacio!

CONSTRUIMOS NUESTRAS PROPIAS CÁRCELES EMOCIONALES

Somos los responsables de diseñar nuestro espacio de crecimiento y ahí no hay normas válidas para todos. El sentido de territorialidad puede ser más fuerte o más débil en función de la persona y, por tanto, sólo uno mismo sabe cuándo la necesidad de espacio está bien cubierta y cuándo necesita más margen de maniobra.

> Un pájaro vivía resignado en un árbol podrido en medio del pantano. Se había acostumbrado a estar ahí. Comía gusanos del fango y se hallaba siempre sucio por el pestilente lodo. Sus alas estaban inutilizadas por el peso de la mugre. Un día un gran ventarrón destruyó su guarida. El árbol podrido fue tragado por el cieno y el pájaro se dio cuenta de que iba a morir. En un deseo repentino de salvarse, comenzó a aletear con fuerza para emprender el vuelo. Le costó mucho trabajo, porque había olvidado cómo volar, pero se enfrentó al dolor del entumecimiento hasta que logró levantarse y cruzar el ancho cielo, llegando finalmente a un bosque fértil y hermoso.

A veces olvidamos que «disponemos de alas». La primera reivindicación de territorio debe ser interior. Nuestro proyecto de vida es nuestro espacio de crecimiento individual y la persona que somos, el fruto de la ejecución de dicho proyecto.

TERRITORIOS INVADIDOS

> *Dentro de mí residen piedras, ideas inmóviles, congeladas fórmulas sentimentales, que se disfrazan de vida y de florecimiento como si fueran árboles. Ése es el mal*.
>
> JAIME BARYLKO

Lo que nos llena y no nos sirve, lo que nos ocupa sin sentido, lo que nos anidó una vez y no fue revisado, las ideas heredadas de otros y jamás cuestionadas, lo que se nos dijo que era, lo que otros han querido que fuéramos, las culpas traspasadas, lo preconcebido, las tradiciones traidoras, lo que esperan los demás... demasiadas inutilidades que reducen nuestro territorio interior. Es momento de hacer limpieza y vaciarlo.

Sensación de ahogo, de estar demasiado llenos de todo: de voces, ruidos, prisas, demandas, expectativas, rumores, contaminación, prejuicios, estereotipos, recuerdos, resentimientos, obligaciones... Angustia: pasaje angosto, es decir, estrecho. Cuesta respirar. Es preciso ganar espacio interior. Sólo esto nos va a curar.

ACCESIBILIDAD SIN PERMISO

Suena el teléfono. Te levantas, recorres el camino hasta encontrarlo y lo descuelgas. Dejas lo que estabas haciendo: una conversación, tiempo de descanso, una lectura, una tarea. Respondes. Suena una voz robótica que te repite una letanía pretendiendo venderte algo. Una vez, otra, otra más. Intentan venderte un seguro de vivienda, otro teléfono móvil, quieren que cambies de compañía de agua, luz o gas. Te preguntan algo personal, qué piensas, qué votas, cuántas personas viven en esta casa, qué consumes, qué prefieres... Invasión de la intimidad. Indefensión. De nada sirve solicitar amablemente que no vuelvan a llamar, decirles que si deseas algo, ya llamarás tú. O responder que no se responde telefónicamente a preguntas personales y menos sin conocer a quien lo solicita. La sociedad de consumo penetrando por las rendijas de nuestro hogar, engullendo nuestro tiempo, interfiriendo nuestra intimidad. Toda una falta de respeto. La invasión territorial despierta la agresividad y el cansancio. Hay que poner límites.

FRONTERAS Y BARRERAS

> *Las barreras y fronteras son prescindibles cuando hay conciencia de límites.*
> *Las fronteras son un invento humano. La Tierra no tiene más fronteras que su propia geografía*.

Separan, impiden, incomunican, dificultan, enfrentan, coartan... Rabia, impotencia, sufrimiento,

desesperanza, soledad, rechazo, resentimiento...

Hay fronteras geográficas, históricas, biológicas, sociales, psicológicas, religiosas. Hay quien traza fronteras para defenderse y protegerse, para no dejar entrar el virus de lo distinto capaz de causarle incertidumbre y desequilibrio o inyectarle alguna novedad. Hay fronteras que incluyen peaje, exigen pasaporte y, en muchos casos, se complementan con alambradas electrificadas y pesados muros de hormigón para que nadie pase sin consentimiento.

En nuestro mundo emocional a veces las levantamos a modo de defensa de un territorio interior que presentimos amenazado porque alguien ha ignorado o se ha saltado sus límites. Cuando ocurre esto debemos plantearnos si los hemos definido y marcado de forma clara y si los hemos defendido con asertividad, perseverancia y contundencia. Cuando no lo hacemos así, podemos llegar a vivir prisioneros en nuestro territorio personal construyendo fronteras protegidas y zonas fortificadas cerradas «a cal y a canto» para sentirnos a salvo.

Las fronteras y las barreras son consecuencia de la necesidad de protegerse porque uno se siente inseguro, no confía en el otro, se sabe vulnerable y teme ser herido. Y, si bien los límites son necesarios para nuestro «bien vivir», las fronteras, en este caso, sólo sirven para aislarnos.

Según José Luis Sampedro, ser fronterizo es ser una persona familiarizada con mundos diversos. Lo cierto es que hay quien decide habitar en regiones fronterizas y activar así su capacidad de convivir con lo diferente y diverso, una manera de ser más tolerante y abierta a otras realidades. Dice Claudio Magris[46] que tal vez el único modo de neutralizar el poder letal de las fronteras sea sentirse siempre de la otra parte y ponerse siempre de lado de la otra parte. A nivel emocional supone el ejercicio de la empatía, esta capacidad que tenemos para salir de nosotros y reconocernos en el otro.

RUTINAS AUTOIMPUESTAS

Las rutinas autoimpuestas reducen nuestro territorio.

> Como cada viernes se puso a realizar la ceremonia de limpieza de su pecera. Consistía en sacar el agua de la misma y limpiarla a fondo para a continuación poner agua limpia y devolver a los peces a su hogar. Meticulosamente, llenó su bañera de agua a temperatura adecuada y, cogiendo los peces suavemente con una red, los fue depositando uno a uno en ella. Ya sin peces, vació la pecera, la limpió y volvió a llenarla. Finalmente, volvió a la bañera a buscar los peces. ¡Cuál fue su sorpresa al darse cuenta de algo que hasta aquel momento le había pasado desapercibido: a pesar de que la bañera era muy grande, los peces mantenían una ruta circular bastante cerrada de una medida parecida a la su pecera!

¿Nos permitimos explorar nuevos territorios o bien tendemos a mantenernos en zonas conocidas? ¿Preferimos las rutinas o nos arriesgamos a adentrarnos en espacios nuevos? ¿Nos autolimitamos o nos limitan? Nuestro mundo es muy grande y está lleno de posibilidades. ¡Ni somos peces ni vivimos en una pecera!

STRIPTEASE EMOCIONAL

Pocas personas saben el significado de la palabra pudor.

Espacios públicos compartidos. Suena un teléfono móvil. Alguien inicia una conversación privada. Habla en voz alta como si a su alrededor no hubiera nadie. Grita, llora, protesta, insulta, ríe, suplica, amenaza, explica... quien está cerca se entera de temas personales o profesionales. Se dan nombres y referencias de personas que uno podría llegar a identificar. La persona que habla mira a su alrededor pero no ve personas. Son «no-personas», algo complementario en su escenario y por ello no toma ninguna precaución.[47]

Un primer encuentro. A los pocos minutos una de las personas empieza a explicar temas delicados o con elevado contenido emocional a un desconocido. Es una especie de *«striptease* emocional» que puede sorprender al otro incomodándolo profundamente. No se trata de comunicación ni de extraversión, sino de imprudencia y de utilizar a los demás como basurero emocional donde volcar cargas que pesan.

Un *programa de televisión*. Un grupo de desconocidos interroga de forma agresiva e insensible a una persona que se somete —por dinero— a sus indiscretas preguntas. Destripan su vida, ella lo permite, participa en el juego de gritos, lágrimas, dramas, desastres, culpas, imputaciones. El público disfruta con el sangrado emocional, lo consume como un producto más. Vidas vacías que necesitan vampirizar otras vidas para consumir emociones que no se sienten capaces de generar por sí mismas. Emociones para el consumo, emociones en venta. Sociedad en desequilibrio.

GESTIÓN ADAPTATIVA DEL TERRITORIO

Pum, pum / ¿quién es? / Una rosa y un clavel.
¡Abre la muralla!

Podemos «adoptarnos a nosotros mismos como un paraje especial a proteger» y practicar una buena higiene diaria liberándonos de las basuras mentales y emocionales que pueden dañar la esencia que nos identifica como únicos.

Los espacios naturales protegidos tienen a menudo límites en lo que se refiere al número y tipología de los visitantes que permiten y también regulan las conductas que podrían dañarlo. Esto mismo deberíamos aplicar en nuestros espacios de relación: aquí no vale todo. Hay hábitats que debemos preservar especialmente si queremos mantener el bienestar emocional: intimidad, soledad, silencio y misterio. Pueden ser nuestra ancla interior, un lugar a donde regresar para recuperar nuestro equilibrio cuando el afuera se convierte en caos.

ADOPTA UNA AUTOPISTA

Todo territorio necesita compromiso de mantenimiento y cuidado.

En los Estados Unidos hay un programa comunitario que se llama: «Adopte una autopista».

Y cuando uno viaja por una de ellas ve carteles que dicen:

«Las próximas dos millas han sido adoptadas por...»

Quien adopta una autopista se compromete a limpiar la basura de aquellas millas dos o tres veces al año. ¿Por qué no adoptar un parque de nuestra ciudad, un trozo de nuestra calle, un espacio que utilizamos habitualmente y responsabilizarnos de mantenerlo en condiciones? ¿Por qué no adoptar nuestro propio territorio interior y responsabilizarlos de librarlo a diario de contaminación emocional?

LÍMITES NECESARIOS

El horizonte está en nuestros ojos, no en la realidad.

ÁNGEL GANIVET

Sin piel moriríamos. Los límites son necesarios.

Un mapa tiene unos límites que lo definen y nuestro cuerpo también. La piel nos defiende de las agresiones del medio, de la deshidratación y de las infecciones, mantiene nuestra temperatura, nos permite percibir y sentir. Sin este límite necesario nuestro cuerpo enfermaría y moriría. Los límites físicos son, pues, imprescindibles.

Nuestro territorio afectivo también tiene unos límites que debemos reconocer. A medida que vivimos, tropezamos con ellos y los vamos señalando en nuestro mapa mental: sabemos cuánto podemos soportar, qué situaciones favorecen nuestro equilibrio y cuáles nos desestabilizan, lo que nos agrada y lo que nos duele, lo que nos carga de energía y lo que nos anula. Tener claros nuestros límites evita que nuestro territorio emocional se llene de fronteras y barreras encaminadas a protegerlo de posibles invasiones.

Los límites no son malos, son necesarios. Debemos ser conscientes de ellos para traspasarlos, saltarlos, rodearlos o dar marcha atrás, en función de cada caso. Nadie puede adivinarlos. Sólo nosotros sabemos dónde están: qué nos incomoda y qué nos saca de quicio, qué nos agrada y qué deseamos. Por ello es importante definirlos y expresar claramente qué nos es aceptable y qué agresivo, aprender a decir «hasta aquí SÍ, y hasta aquí NO». Sólo así evitaremos que nos invadan, contaminen o ahoguen con exigencias y conseguiremos ser nosotros mismos sin diluirnos en el otro.

Marcar límites no es incompatible con ser flexibles. Los límites se pueden ampliar en función del nivel de confianza de nuestras relaciones. Es preciso ser selectivos respecto a quien accede a nuestra intimidad y en qué grado. Nuestro territorio interior es un espacio esencial que merece ser protegido.

ESPACIOS EMOCIONALES PROTEGIDOS

Las especies emocionales sensibles y extremadamente delicadas necesitan espacios apropiados, medios y cuidados para crecer. Sólo esta estrategia puede salvarlas del peligro de extinción.

LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

La lista roja de especies en peligro de la naturaleza tiene diferentes rangos: «posiblemente extintas», «en peligro crítico», «en peligro», «vulnerables» y «casi amenazadas». ¿En cuál de estas categorías se hallan en nuestra vida afectos como el amor, la ternura, la compasión o la gratitud? De la misma forma que ahora sabemos que es urgente proteger determinados territorios naturales por el elevado valor de las especies únicas que albergan, es preciso aplicar el mismo criterio con nosotros mismos y nuestras especies emocionales.

Los espacios emocionales protegidos son reservas naturales, lugares de especial belleza, únicos y puros; territorios que mantienen el equilibrio de nuestro ecosistema porque son zonas libres de contaminación y pura esencia. Como un «pulmón verde», nos ayudan a respirar mejor y nos permiten una mejor calidad de vida y equilibrio personal. No son solamente físicos sino también de aprendizaje, intimidad, libertad, silencio, soledad, decisión, amor, serenidad, relación, descanso y creación. Nos proporcionan salud emocional y equilibrio. Y, dado que cada uno de nosotros podría considerarse también una especie única en peligro de extinción, debemos cuidarlos si queremos vivir en armonía, apreciar la belleza y desarrollar aquellos sentimientos y valores a la vez fuertes, delicados y frágiles que nos humanizan.

INTIMIDAD

El territorio íntimo se disipa en nuestra sociedad.
¿Es un espacio en peligro de extinción?

Vivimos en un mundo lleno de contradicciones y agresiones, y es muy difícil vivir así. Cuando nuestro exterior se llena de caos y dolor, es clave disponer de un refugio interior, un espacio de intimidad donde reencontrarnos con nosotros mismos.

La intimidad es la interconexión plena que nos permite relacionarnos profundamente con otros seres sin dejar de ser nosotros mismos; un territorio interior delicado que no debe ser invadido ni expuesto a agresiones. No se encuentra, se construye en un trabajo lento de orfebrería con materiales como la confianza, la sensibilidad, la delicadeza, la ternura, la generosidad y el respeto. Es una necesidad y la salvaguarda de nuestro misterio y del misterio del otro; el respeto a la esencia que nos constituye; a los espacios de soledad y silencio.

¡MÁS «PIEL»!

Una puerta que nos abre al otro y nos permite gozar de su ternura y calidez.

El tacto nos puede salvar del vacío infinito. Contacto en todas sus modalidades: la caricia suave, el apretón de manos cómplice, el toque breve de la mejilla, la caricia intensa, el masaje corporal, en el cuerpo, las manos y en los pies; el contacto quieto que calma y cura, la exploración de nuestra piel y

la del otro, de su contorno, su color, su textura y su aroma. Nunca acabamos de dibujar nuestro mapa táctil. Tacto a ciegas, con mirada, abrazo total acogedor y tierno, contundente y generoso, flexible y apasionado. Cuando las palabras no sirven, no afloran; cuando la situación nos desborda y nos sentimos abocados a la soledad, al vacío; cuando nos sentimos perdidos y desamparados, otro cuerpo, unas manos o un abrazo nos pueden salvar.

Nuestra piel es un territorio sensible y placentero de explorar. El contacto y el tacto forman parte del territorio íntimo que podemos compartir y al que no debemos acceder sin el consentimiento y el deseo del otro. Al ser tocados, tomamos conciencia de nuestra forma y de nuestro contorno. La sensualidad y el contacto tierno y sensible es una poderosa forma de comunicación íntima así como una gran fuente de placer. Esta forma primaria de comunicación está en vías de peligro de extinción dado que vivimos en una sociedad contradictoria que por un lado rehuye la expresión física de las emociones y por otro la usa como forma de agresión. Además, en el mundo global de Internet, las relaciones virtuales están sustituyendo peligrosamente el contacto directo considerado demasiado peligroso o trabajoso para algunas personas incapaces de asumir niveles de intimidad que piden «más piel» o más compromisos emocionales.

SOLEDAD Y SILENCIO

> *Estar solo y no sentirse solo.*
> *Silencio: espacio de intimidad, lleno de serenidad, afecto, atención y sensibilidad*.

La capacidad de estar a solas sin sentirnos angustiados o vacíos es señal de madurez. La soledad elegida, y no la soledad desesperada, nos abre el camino del descubrimiento personal. Quien sabe estar solo, es capaz de estar con los demás. Como dice Comte-Sponville, la soledad no es el rechazo del otro, sino aceptarlo *como otro*. Y hay tantos otros en este mundo que cada vez es más urgente esta soledad que nos permite reconectar con nosotros mismos para poder, a partir del propio reconocimiento, aceptar a los demás.

El silencio, presencia muda de todo, es tan importante como el diálogo. Nos referimos al silencio pleno y no al que resulta de no saber qué decir. Una relación funciona cuando es posible sentirse cómodo callados, cuando la mera presencia puede comunicar. Porque hay momentos en los que las palabras no bastan o nos sobran y, en estos casos, el silencio es el lenguaje más adecuado si lo vivimos desde la plenitud y el equilibrio: silencio-mirada, silencio-sonrisa, silencio-tacto, silencio atento... Mil posibilidades para explorar este camino de intimidad.

EL MISTERIO

> *Lo más hermoso que podemos experimentar es lo misterioso*.
>
> ALBERT EINSTEIN

> *En esta vida hay que bailar la danza de los siete velos pero nunca hay que quitárselos todos. Siempre hay que dejar alguno*.

¿Des-velar? Somos parecidos a paquetes por abrir, siempre sorprendentes y nuevos. Hay zonas de nosotros mismos que desconocemos y forman parte de nuestro territorio inexplorado y otras que, aunque conocidas, sólo a nosotros nos conciernen. Nosotros elegimos si asumimos el riesgo que comporta su descubrimiento. El misterio es nuestro yo para nosotros mismos, un santuario interior al que regresar y recurrir cuando nos sentimos desconsolados o desequilibrados.

Misterio e intimidad van unidos. La intimidad con el otro, siempre distinto e imprevisible, no puede existir si no partimos de una buena intimidad con nosotros mismos. Tenemos derecho a no desnudarnos emocionalmente y a que nuestro misterio sea respetado porque si bien podemos ser terriblemente previsibles, también tenemos el derecho de no serlo.

El misterio se nutre de miradas, de aromas, de tacto, de sonidos y músicas; de texturas, sensaciones y sentimientos que nos permiten acceder por un momento a este núcleo especial y privado. Mantener y nutrir el misterio es necesario para nuestro equilibrio emocional y nuestra paz de espíritu.

NUESTRO HOGAR, UN ESPACIO PROTEGIDO

El lugar donde deseamos volver.

O somos territorios interiores responsables o no seremos.

Construimos viviendas para protegernos del frío, del calor y de los avatares del medio; espacios donde mantenernos a salvo, donde poder compartir, crecer y amar; hogares con protecciones para que no entre cualquiera y nos pueda dañar; casas que habitamos y que son nuestra ancla de seguridad; territorios privados donde deseamos regresar después de un duro día. Somos muy afortunados.

Efectuamos su mantenimiento a diario: las barremos, fregamos, sacamos el polvo, reparamos averías, cambiamos lo que no funciona o ha envejecido; las ordenamos, eliminamos basuras, las decoramos, las ventilamos...Tenemos claro que es algo importante de hacer.

¿Y nuestra casa emocional? ¿Qué mantenimiento efectuamos? ¿Tiene averías? ¿Paredes sin proteger? ¿Muros destruidos? ¿Techos sin acabar? ¿Residuos acumulados?

¿Y nuestra casa emocional compartida? ¿Cómo son nuestros espacios de convivencia familiar? ¿Son agradables y limpios? ¿Deseamos volver a ellos? ¿Son espacios protegidos, territorios amables, respetuosos y acogedores o territorios contaminados, agresivos, desequilibrantes donde nos resistimos a regresar al final del día?

RESTABLECER EL REINO DE LA POSIBILIDAD

Viajamos tanto para huir del hombre viejo como para encontrar el nuevo en alguna parte.

A veces no conseguimos lo que anhelamos, no tanto porque no tengamos capacidad sino porque no lo creemos posible, y cuando una creencia así se instala en nuestra mente, filtra tan sólo lo que la confirma, dejando de lado todo lo demás. Así pues, si pensamos «no puedo» no vamos a poder. Si pensamos «no es posible» no va a serlo, porque ya ni lo vamos a intentar.

La ecología emocional propone restablecer el reino de la posibilidad. Todo es posible si estamos dispuestos a invertir tiempo, energía y amor en algo, si creamos sinergias con otros, si no queremos recoger inmediatamente los frutos y estamos dispuestos a sembrar para que otras generaciones los recojan.

Lo que hace años se veía como imposible ahora es una realidad. Una vida es un tiempo demasiado breve como para ver determinados sueños cumplidos pero es inteligente apostar por ellos para que nuestros sueños acaben siendo las realidades de nuestros hijos y nietos. Para lograrlo debemos crear las condiciones para provocar el suceso, ampliar los espacios de libertad que nos permitimos, esforzarnos y asumir riesgos.

A veces nos lamentamos de que no tenemos suerte o de que la vida no es justa con nosotros. Tal vez pensamos que no disponemos de espacios adecuados para crecer o de suficientes recursos para ser felices. Pero en nuestro interior, donde anidan los sueños, se haya la música, la llave del equilibrio y la semilla de la creación. Buscar el camino hasta este centro es nuestra tarea.

38. *Monte Sinaí*, De Bolsillo, 2004
39. Ver Edgar Morin «On va el món? Cap a l'abisme?». L'Arquer, febrer 2009.
40. Ver ampliación en *Ecología emocional*, relato de Von Oech.
41. Weiner. El *idiota interior*, Javier Vergara, 2001.
42. Fleurquin, Veronique. *Diccionari dels sentiments*. Alter Pirene. 1995.
43. Sábato, Ernesto, *La resisténcia*, Seix Barral, 2004.
44. Extraído de columna de Susana Fortes. El *País*, 08.09.04.
45. Los datos de población se basan en cifras para 2009 del US Census Bureau.
46. Microcosmos.
47. Tratamos más ampliamente este tema en el capítulo «Ecologia Emocional y nuevas tecnologías de la comunicación».

CAPÍTULO SEIS

ENERGÍAS PARA MOVER EL MUNDO

El amor o el civismo no son recursos limitados o fijos como pueden ser otros factores de producción. Son recursos cuya disponibilidad lejos de disminuir, aumenta con su empleo.

HIRSCHMAN

CAPITAL EMOCIONAL

¿Cuál es nuestro capital emocional?

Nos han enseñado a estar atentos a nuestros recursos económicos y no hay duda de que necesitamos disponer de unos mínimos ingresos para conseguir cierto bienestar material y calidad de vida. Si alguien nos preguntara de pronto cuál es nuestro capital económico, posiblemente sabríamos responder a la pregunta. ¿Seríamos capaces de responder con igual precisión sobre cuál es nuestro capital emocional actual?

Nuestro capital emocional es la suma de recursos emocionales reales y potenciales que integramos a lo largo de la vida. Está formado por intangibles que no se ven pero que influyen en nuestras decisiones y acciones decantando nuestra vida en uno u otro sentido. Incluye los aprendizajes extraídos de las experiencias cotidianas o críticas, nuestras competencias emocionales, la calidad de relaciones y redes de apoyo de que disponemos así como nuestra generosidad, austeridad y capacidad de desprendimiento.

Disponer de un buen capital emocional es la mejor medida de protección para enfrentamos a la incertidumbre ya que estos intangibles pueden operar sea cual sea la situación que se presenta. En función del capital emocional disponible viviremos con sentido y equilibrio o con vacío y frustración ¿Por qué no le prestamos más atención? ¿Por qué no dedicamos más tiempo y energías en averiguar cuál es, cómo invertirlo bien y cómo incrementarlo? ¿Qué sabemos acerca de la energía que nos

mueve a actuar de una forma u otra? ¿Y de cómo la perdemos? ¿De dónde sacamos cada día las fuerzas para levantarnos, trabajar, relacionarnos y crear algo de lo que estemos orgullosos?

POR UNA GESTIÓN ECOLÓGICA DE LA ENERGÍA EMOCIONAL

> *Es natural que las mentes diminutas maten al hombre antes de tiempo, que detengan su desarrollo en aquel punto en que resulta más cómodo para la propia paz de espíritu*.
>
> HENRY MILLER

Reto para el nuevo milenio: gestionar el riesgo.

Cambio climático, destrucción de los medios tradicionales de subsistencia, agotamiento de las fuentes de energía... Los recursos de nuestro planeta —el agua, el aire, los minerales, la energía, las plantas, los animales, las fuentes de energía— son limitados. Su explotación inadecuada y su mal uso pueden provocar un desequilibrio difícil de contener una vez llegados a un punto crítico. Y cada vez estamos más cerca de él: utilizamos en provecho propio recursos energéticos, informaciones, materiales y personas; lanzamos nuestras basuras al exterior y empobrecemos cada vez más el ecosistema que nos sostiene; nos parasitamos unos a otros, consumimos sin plantar, sin renovar, sin reponer y sin reparar. Con nuestra avidez frenamos el desarrollo de una parte de la humanidad y, si no cambiamos de estrategia, vamos hacia la insostenibilidad y el agotamiento de nuestro ecosistema.

La gestión del riesgo es actualmente el reto científico y tecnológico más importante que tenemos planteadas las sociedades occidentales con respecto al medio ambiente. Se trata de hacer sostenible y seguro su excesivo y no sostenible consumo de recursos y el aumento consiguiente de los riesgos que esta forma de obrar comporta. Urge hallar formas para preservar la armonía entre la preservación y cuidado de la Tierra y la tecnología, entre la ecología y la economía, entre el crecimiento, el progreso y la justicia social. Uno de nuestros retos es conseguir crear una inteligencia colectiva dirigida a conseguir un humanismo tecnológico.

Los retos del medio ambiente pueden extrapolarse al mundo emocional. ¿Qué clima emocional *respiramos?* ¿Cómo gestionamos nuestros recursos? ¿Con qué nivel de energía nos sentimos? ¿Cómo damos respuesta a los riesgos emocionales? ¿Qué sobreexplotamos? ¿Vivimos una vida emocionalmente sostenible o insostenible?

Uno de los retos de este nuevo milenio es llegar a crear una inteligencia colectiva dirida a conseguir un humanismo tecnológico, y sólo lo lograremos gestionando ecológicamente nuestra energía emocional.

EL PRINCIPIO DE ECONOMÍA ENERGÉTICA

Alma mía, no aspires a la vida inmortal, antes bien agota el campo de lo posible.

PÍNDARO

Vivir supone producir y consumir energía. La energía no se crea ni se destruye, se transforma. Lo más inteligente es invertir en la búsqueda de energías renovables, ecológicas y sanas.

Somos sistemas abiertos. Intercambiamos energía a todos los niveles: pensamientos, emociones, experiencias, tiempo e informaciones, y para vivir vidas sostenibles es preciso que estos intercambios sean equitativos y equilibrantes. Si damos mucho y recibimos poco, nos descapitalizamos emocionalmente; si recibimos mucho y damos poco, lo que retenemos puede llegar a destruirnos y descapitalizamos a otros. Es un camino de doble dirección.

Eficiencia energética: facultad para conseguir nuestros objetivos vitales a partir del buen uso de nuestra energía emocional. Mínima inversión + máximos resultados + sostenibilidad.

El equilibrio de nuestro ecosistema personal y social se consigue mediante un pensamiento lúcido que contemple la información emocional y nos mueva a la acción coherente. La autonomía energética es clave para no depender de los refuerzos y aprobación externa. En este sentido, la automotivación nos permite generar la fuerza necesaria para desplegar nuestros proyectos y ser personas más autónomas y maduras.

El principio de economía energética se puede aplicar de forma beneficiosa en la gestión de los recursos emocionales. Evita que vayamos tropezando con la misma piedra; nos enseña a decir *no* y *basta*; nos empuja a decir adiós y a abandonar un proyecto por inútil o demasiado caro afectivamente. Nos impulsa a elegir mejores objetivos y caminos para lograrlos, a buscar mejores compañeros de camino, a perseverar cuando merece la pena y a gozar de cada etapa que vivimos.

HOMEOSTASIS EMOCIONAL

Tenemos un conflicto, dado que deseamos cosas contrapuestas. Escuchar y callar. Saber y silenciar. Ahora bien, la vida siempre es así, ¿no es cierto? Llamamos vida al complejo equilibrio que nace del juego de contrarios. La realidad siempre es paradójica. Las cosas se definen por aquello que son, pero también por lo que no son. La luz no se entiende sin la oscuridad, lo masculino sin lo femenino, el ying sin el yang y el bien sin el mal.

ROSA MONTERO

Si sacas lo que hay dentro de ti, lo que saques te salvará. Si no sacas lo que hay dentro de ti, lo que no saques, te destruirá.

EVANGELIOS GNÓSTICOS

Dejar entrar y dejar salir. Por más beneficioso que sea inspirar el oxígeno del aire, no podemos quedarnos sólo con este movimiento de la respiración. Cada inspiración debe acompañarse de su movimiento opuesto, la espiración. Entramos aire, soltamos aire. Nos llega oxígeno, soltamos anhídrido carbónico. Es el ciclo respiratorio. Retener sin expulsar acabaría ahogándonos. Es cuestión de equilibrio.

Un cuerpo sano es un modelo de homeostasis. Las entradas de líquido deben estar equilibradas con su eliminación. Si bebemos más líquido del que expulsamos nuestro cuerpo se vuelve edematoso y sobrecargamos el sistema cardiovascular y renal. Si eliminamos demasiado líquido o bebemos poco, sobreviene la deshidratación y tenemos graves problemas.

Nuestro mundo emocional también funciona siguiendo estas pautas. Las emociones surgen y deben ser gestionadas adaptativamente: las identificamos, las traducimos, las incorporamos a nuestro mapa mental y las soltamos. Reprimir emociones es tan insano y tóxico como soltarlas sin control. Ambas posiciones perjudican nuestras relaciones personales.

Nuestra vida es una oportunidad para desarrollar y dar salida a nuestras mejores cualidades. Si así lo hacemos tenderá a la creatividad y a la expansión, en caso contrario si retenemos nuestros potenciales, pensamientos y emociones, tenderá al colapso y a la destrucción. Dar y recibir. Dejar entrar y dejar salir. Practicar el arte del fluir. Aceptar la provisionalidad. Evitar aferrarnos a las personas, a las ideas y a las emociones. Es el arte del equilibrio y de la armonía, el camino del centro, el punto medio...

EL CIRCUITO DE LA ENERGÍA

> *Mi vida no es una línea con vuelo de saeta hacia una sola dirección sino un rumbo quebrado por sucesos decisivos manteniendo ciertas constantes*.
>
> JOSÉ LUIS SAMPEDRO

La ecología emocional estudia el circuito de la energía: las *fuentes emocionales* en las que nos conectamos, *cómo canalizamos* la energía generada y los *objetivos* en que la invertimos. ¿La gestionamos adaptativa o desadaptativamente? ¿La usamos de forma responsable teniendo presente el impacto global que tienen nuestras conductas?[48]

FUENTES DE ENERGÍA EMOCIONAL

> *Si llegar es difícil, mantenerse aún lo es más. Por magnífico e histórico que sea el ayer más inmediato, sólo vale el hoy. Y el hoy únicamente toma forma por el esfuerzo y el rendimiento de todos y cada uno de los miembros del equipo*.
>
> JOHAN CRUYFF[49]

Las fuerzas emocionales son las que nos mueven a la acción creativa, o destructiva. Podemos elegir la fuente emocional si tenemos claros los valores que indican el sentido de nuestra vida. Hay fuentes emocionales sostenibles y fuentes insostenibles y contaminantes. Somos responsables de *cuáles* elegimos, *cómo* canalizamos su fuerza y *hacia qué* objetivos. ¿Cuál es nuestra fuente? Si son la miseria y el déficit será imposible generar generosidad. Si nos centramos sólo en lo que nos falta y aún no hemos conseguido, nos sentiremos desposeídos y descontentos. No es posible dar lo que no tenemos.

La energía aportada por la ira, el resentimiento, los celos, la envidia, el ansia de posesión o el egoísmo será fuente de destrucción: nuestras relaciones se deteriorarán y contaminaremos nuestro entorno. Aunque el objetivo elegido sea bueno y legítimo, si lo perseguimos movidos por ellas las consecuencias serán negativas. Así, no es lo mismo cuidar a alguien por amor o gratitud que hacerlo desde la obligación o la coacción. En este último caso, el impacto que va a tener en nosotros mismos puede ser el sentimiento de carga, cansancio y ahogo y en el que recibe nuestra ayuda la sensación de ser una molestia y sentimientos de pena, vergüenza o desánimo, además de generar deudas emocionales para ambos.

Las fuentes de energía emocionalmente ecológicas son:

Renovables: no se agotan por más que se expresen y utilicen.

Sostenibles: no desgastan ni empobrecen a la persona que las cultiva. Pueden mantenerse e incrementarse indefinidamente sin que el sistema se agote.

Limpias: no generan deudas ni facturas emocionales.

El amor, la alegría, la confianza, la compasión, la curiosidad, el deseo, la fortaleza, la gratitud, el silencio, la soledad, la valentía, la voluntad y las caricias son ejemplos de fuentes de energía emocionalmente ecológicas. Con ellas conseguimos crear una vida mejor; los proyectos que imaginamos se transforman en realidades, por más problemas o dificultades que debamos superar; nuestras relaciones mejoran y disponemos de niveles de energía óptimos. La alegría, fruto del cumplimiento del sentido de nuestra vida, nos habita por dentro y se expande hacia afuera.

CANALIZACIÓN DE LA ENERGÍA EMOCIONAL

¿De qué nivel de energía disponemos en este momento? ¿Sentimos que perdemos fuerza o que la ganamos? ¿Padecemos fugas? ¿Dirigimos nosotros esta fuerza o es ella la que nos manda a nosotros?

Para canalizar mejor la energía emocional, es necesario educar las emociones desde la infancia, trabajando la conciencia emocional, colocando las bases de un buen autocontrol, educando en los límites y vacunando en la frustración;[50] fomentando una cultura del esfuerzo, trabajando la voluntad dirigida a objetivos elegidos de forma inteligente, aprendiendo estrategias de automotivación. En esta tarea nadie se gradúa y dura toda una vida.

OBJETIVOS DONDE INVERTIMOS LA ENERGÍA EMOCIONAL

Necesitas más energía para destrozarte a ti mismo que para construir un poquito

de felicidad.

KRISHNAMURTI

¿En qué proyectos y objetivos invertimos nuestro capital emocional? ¿Qué sentido tienen en nuestra vida? ¿Cómo nos sentimos en el proceso de lograrlos? ¿En qué valores reposan? ¿Son objetivos concretos? ¿Cómo sabremos que los hemos conseguido? ¿Son realistas? ¿Tienen en cuenta el balance energético entre lo que invertimos y lo que vamos a recibir?

La elección inteligente de nuestros objetivos es el primer paso para activar nuestra fuente de energía emocional. En realidad, muchas personas no consiguen lo que dicen que quieren porque en el fondo lo quieren poco o por lo menos no lo bastante como para estar dispuestos a invertir tiempo, esfuerzo y amor para lograrlo. «Todo rápido, fácil, inmediato y que además no suponga esfuerzo excesivo», un lema de muchas personas que acaban viviendo vidas vacías y sin sentido. Los objetivos que cada persona elegimos cuentan mucho acerca de quiénes somos.

GESTIÓN DESADAPTATIVA DE LA ENERGÍA EMOCIONAL

¿Por qué teniendo tantos sueños, buenas ideas y proyectos no consigo hacerlos realidad?

Descapitalizados emocionalmente, sin fuerza, sin ánimo, como si alguien nos hubiera desenchufado del flujo de la vida; sin deseos, sin proyectos, frustrados, y con poca esperanza; apalancados en las rutinas o huyendo hacia adelante buscando con desespero; descontentos con lo que recibimos, incapaces de perseverar en aquello que decimos querer... son señales de que estamos gestionando de forma poco ecológica nuestra energía emocional. Veamos algunos problemas que pueden surgir, a fin de detectar cuáles son nuestros puntos de mejora.

DESCONECTADOS: LA INDIFERENCIA DE LOS TIBIOS

Tenemos el mundo que tenemos no tanto por el mal de unos cuantos sino por la pasividad de mucha buena gente que no se decide a actuar.

Dante en su libro *La Divina Comedia*, sitúa a los tibios en la antesala del infierno. Concibe su castigo en función de la ley del *contrappasso*. Así, aquellos que en la vida no supieron decidirse, corren en círculo sin descanso perseguidos por tábanos y avispas. ¿Tal vez para hacerles reaccionar?

Ni fríos ni calientes, no se mojan, transitan por los grises, por las zonas indefinidas. Incapaces de pasión, de luchar por ideales, en territorio de nadie, abúlicos. Demasiadas personas tibias... y ¡tanta tarea por hacer! Es un desperdicio de energía y de vida. Demasiada tibieza en la propia vida, pasando de puntillas, casi sin dejar huella, como «si no», sin definirse para no llamar la atención ni

ser juzgado, para estar bien con todos, para sentirse «parte de un grupo», para ser aceptado. Esta indefinición y pasividad es corresponsable de muchos males del mundo.

Falta un puente que conecte los buenos sentimientos con una acción comprometida. Todo un desperdicio de energía.

DEPENDENCIA DE FUENTES DE ENERGÍA EXTERNAS

> *En tu lucha contra el resto del mundo, te aconsejo que te pongas del lado del resto del mundo*.
>
> FRANZ KAFKA

La manera que tenemos de evaluar los acontecimientos depende de dónde situemos la causa de la acción:[51] si consideramos que depende de nosotros mismos, tendemos a un estilo de relación con el mundo basado en el *control interno* y si creemos que depende de los demás, de la suerte o del destino, se trata de *control externo*.

Quien toma como base lo externo para actuar necesita premios, recompensas y la aprobación de los demás y está indefenso puesto que lo que necesita para motivarse puede o no llegar. En cambio, cuando la fuerza que guía la conducta es interna y descansa en la voluntad y la perseverancia, uno puede hallar dentro de sí mismo el refuerzo y la energía necesaria para lograr sus objetivos. Es la automotivación y la responsabilidad. Maria Montessori decía: «Con el viejo sistema del premio o del castigo podemos domesticar niños pero no los educamos». Tanto premio como castigo fomentan un estilo de control externo de la conducta que puede acabar diluyendo el sentido de la responsabilidad.

No obstante todo extremo es peligroso: Ni todo depende de nosotros, ni nada depende de nosotros. En cada situación es inteligente evaluar en qué tenemos y en qué no tenemos control y a partir de aquí asumir la responsabilidad de nuestra parte y aprender a confiar o a gestionar las pérdidas si no sale como deseábamos.

INFRAUTILIZACIÓN DE LOS RECURSOS AFECTIVOS

> *El amplio sendero no tiene puerta, miles de caminos llegan a él. Cuando alguien cruza esta entrada sin puerta, camina libremente entre el cielo y la Tierra*.
>
> MUMON EKAI

Imaginad que tenemos sed y disponemos de una fuente de agua, pero no vamos hasta allí a saciarla. Absurdo, ¿verdad? Curiosamente muchos recursos emocionales están en desuso porque desconocemos su existencia o por pereza de hacer el esfuerzo de activarlos. ¿Somos conscientes de que infrautilizar un recurso es desperdiciarlo?

Nuestro sistema emocional puede aportarnos una información muy valiosa para vivir mejor y ser

más felices. Prescindir de él nos conduce a la repetición de errores y a la infelicidad. La razón, si bien necesaria, es insuficiente para tomar decisiones adaptativas en nuestra vida y en nuestras relaciones. Son las emociones las que dan el peso de calidad a los caminos que la razón nos propone. Ambas deben trabajar en equipo. Como dice Edgar Morin, cuando nos definimos sólo como *homo sapiens* estamos escondiendo la afectividad y la disociamos de la razón inteligente. El *homo sapiens* es también el *homo demens*. Renegar de nuestro lado *demens* nos condenaría a un mundo robotizado e insípido. Se trata de hallar el punto de equilibrio necesario realizando un trabajo en equipo entre la razón y la emoción en vistas a una acción más coherente. El uso inteligente de nuestra racionalidad y el trabajo en equipo entre ella y nuestras emociones nos permite crear, inventar e imaginar una vida mejor.

SOBREABUNDANCIA Y DESPILFARRO

Nos hace falta Tierra para tanto despilfarro. Enfermos de opulencia y saqueando el planeta de todos, nuestro modelo devorará a las generaciones futuras.

JOSÉ MARÍA MENDILUCE

Todo exceso causa rechazo y aversión.

Los seres humanos podemos relacionarnos de diversas formas con el mundo y obtener cosas:

- Recibiéndolas pasivamente.
- Tomándolas por la fuerza.
- Exigiéndolas.
- Acumulándolas.
- Intercambiándolas.
- Creándolas por nosotros mismos poniendo en juego la capacidad de soñar, de imaginar, de esforzarse, trabajar y actuar.

Pensamos que en el momento actual hay otra forma de relación con el mundo muy preocupante, por antiecológica, egoísta, injusta e insolidaria: el despilfarro.

Quienes podemos acceder a abundantes medios y recursos: alimentos, energía, ocio, cultura, educación, sanidad, somos privilegiados. No obstante, «*tener acceso a*» no equivale a «*tener derecho a un uso inadecuado de*» los recursos. Despilfarrar aquello de lo que muchas otras personas carecen y necesitan para sobrevivir es profundamente inmoral. Dejamos de valorar lo que hemos conseguido de forma fácil. El hastío, la náusea, el desinterés, el desperdicio y la destrucción son consecuencias de tales excesos.

Educar en la austeridad y para la sobriedad en un entorno de abundancia, es un reto ineludible en este nuevo milenio. La austeridad es un valor propio de personas generosas y solidarias conscientes de que no están solas en el mundo y de que es preciso posicionarse. No podemos permitirnos el lujo del despilfarro. Quien tiene cualidades y potenciales que ni mejora ni aplica en forma de acciones concretas, está despilfarrando sus recursos. Nuestra tarea es recorrer nuestro espacio interior,

descubrir con qué recursos contamos y cómo podemos mejorarlos para, a partir de aquí, dedicarlos a algo que valga la pena y dé sentido a nuestra existencia.

PROBLEMAS EN LA CANALIZACIÓN DE ENERGÍA EMOCIONAL

> *¿Adónde va el tiempo perdido? Puede ser que vaya pululando por los limbos de lo extraviado, conjuntamente con los libros no escritos, las palabras no dichas o los sentimientos no vividos*.
>
> ROSA MONTERO

La energía generada por las emociones puede ser canalizada y convertida en fuerza útil para mejorar nuestros conocimientos, habilidades y competencias emocionales, pero, si no la orientamos bien, esta energía mueve conductas destructivas: lamentarnos, quejarnos, criticar, hacernos las víctimas o intentar perjudicar a otras personas.

INCOHERENCIA

> *Caminos divergentes: ni pienso lo que hago ni hago lo que siento o pienso*.

Nuestra energía deja de fluir cuando hay barreras en alguna parte del eje razón - emoción - acción. Ocurre cuando pensamos algo, sentimos otra cosa y tal vez acabamos haciendo una tercera que ni contenta la razón ni a la emoción. Lo ideal sería alinear razón y emoción en vistas a realizar una acción más coherente. No siempre ocurre así. Hay quien tiene una mente bien entrenada pero escasas competencias emocionales. Hay quien, teniendo clara la razón y la emoción, no pasa a la acción. Algo le bloquea.

¿Por qué hay personas que dicen saber lo que quieren y que además sienten que aquello les conviene y no son capaces de perseverar en las acciones necesarias para conseguirlo? A veces falla el puente de la voluntad y dejan de perseverar cuando aparecen dificultades y frustraciones. Otras no hay un buen autocontrol ni capacidad de esfuerzo y disciplina. Puede ser también que las emociones retenidas provoquen que el nivel de esfuerzo invertido no sea equivalente a los resultados que corresponderían a sus cualidades. Otra posibilidad es que en el proceso se pierda parte del impulso inicial debido a que se producen fugas de energía.

OBSTACULIZACIÓN DEL FLUJO DE ENERGÍA EMOCIONAL

> *Todo el universo es una posada: no busques un chorro de paz; todos tus familiares se alojan aquí, así es que espera molestias de todos*.
>
> PROVERBIO CHINO

> *Retener la energía emocional generada es poco adaptativo*.

Nuestro ecosistema se desequilibra cuando se carga demasiado y no canaliza adecuadamente la energía. Acumulamos posesiones, objetos, ideas y emociones; experiencias de vida, sueños, palabras. Acumulamos desechos emocionales que deberían ser eliminados por higiene. Sentimos determinadas emociones, no las expresamos y se nos quedan dentro, encerradas. Y, cuando esta estrategia se convierte en habitual, enfermamos. Quien reprime es vulnerable. Puede retener por miedo o por analfabetismo emocional, quizá porque no le han enseñado cómo poner orden a su caos emocional o puede que tema ser rechazado si se muestra demasiado. La inseguridad genera miedo y el miedo puede desertizar su territorio interior. Toda emoción retenida puede deteriorarse en subproductos emocionales tóxicos que es preciso drenar.

CORAZAS QUE CIERRAN

Cuando uno no tiene piel necesita llevar coraza.

Fabricar corazas emocionales es un paso más del cierre del sistema. Se interrumpe el flujo de energía y no se permite que entre lo de afuera ni que lo de dentro se exteriorice. Ha fallado la protección y se han activado mecanismos de defensa.

¿Por qué construimos corazas?:

- Porque sentimos que habitamos en un *entorno emocional hostil*:
  - — Nos han prohibido sentir o expresar determinadas emociones: *no llores, no rías, no estés triste, aquí no nos enfadamos, no tengas celos de tu hermano*...
  - — Nos han prohibido pensar o hacer: *no pienses en esto, piensas demasiado, no preguntes, no es cosa tuya, todo lo haces mal, no vale la pena que lo intentes*...
  - — Nos han sometido a duras críticas o a burlas cuando nos hemos manifestado honestamente.
- Porque hemos tenido alguna *experiencia dura y dolorosa*.
- Porque *nos desconocemos y* estamos llenos de miedos.
- Porque debido a la *falta de recursos personales* hemos extraído un aprendizaje desadaptativo de un hecho vital: «*Como alguien me ha hecho daño... todos me van a hacer daño. Así pues, es mejor apartarme y protegerme evitando relacionarme en verdad y profundamente*».
- Porque generalizamos conductas que nos han hecho daño y para protegernos del sufrimiento practicamos la *tala indiscriminada de afectos*,[52] evitando la intimidad en las relaciones.

Si no se soluciona este fallo en la canalización de energía se puede llegar a la *desertización emocional* fenómeno que ocurre cuando en nuestro interior nada crece porque no sembramos nada, y si sembramos no puede crecer porque no recibe los nutrientes emocionales.

Quitarnos las corazas emocionales no significa dejar de protegernos de los entornos hostiles o de aquellas relaciones que nos pueden dañar, sino incorporar estrategias y límites que nos permitan mantener relaciones equilibradas, sin agresiones ni abusos de ningún tipo.

La serpiente sin amigos acudió a la sabia lechuza en busca de consejo:

—No tengo amigos, todos se apartan de mí por miedo a mi mordedura.

—Entonces, deja de morder —le aconsejó la lechuza—. Después de un tiempo la serpiente visitó a la sabia lechuza.

—¿Cómo te fue? —le preguntó—.

—Dejé de morder pero ahora han dejado de temerme, se ríen de mí, me insultan y me hacen daño —dijo la serpiente muy triste—.

—Yo te dije que dejaras de morder, no que dejaras de silbar —aclaró la sabia lechuza—.

FUGAS DE ENERGÍA

> *Necesitamos controlar al homo demens para ejercer un pensamiento racional, argumentado, crítico, complejo. Necesitamos inhibir en nosotros aquello que demens tiene de asesino, malvado, imbécil. Necesitamos sabiduría que pide de nosotros prudencia, templanza, mesura, desprendimiento*.
>
> EDGAR MORIN

Las fugas de energía son pérdidas de energía emocional debidas a que en el proceso que va desde la fuente de energía hasta el objetivo ocurre algo que provoca la pérdida del impulso inicial.

Sufrimos fugas de energía emocional cuando:

- Permitimos que la energía emocional salga de forma desbocada y agresiva.
- Invertimos en objetivos poco definidos y en proyectos incompatibles con nuestros valores.
- Pretendemos cambiar a otro.
- No revisamos las creencias desajustadas.
- Nos empecinamos en controlarlo todo.
- No ponemos límites a las demandas y exigencias de los otros.
- Aplicamos una generosidad desmedida. La generosidad puede ser destructiva cuando se intenta compensar las deficiencias propias a partir de un sacrificio o donación excesiva, indiscriminada e ilimitada que nos descapitalizan energéticamente y perjudican el desarrollo del otro.
- Mantenemos conductas que se han demostrado poco eficaces.
- Aplazamos una y otra vez nuestros objetivos y sueños.
- Nos recreamos con pensamientos negativos. Diferentes estudios afirman que un minuto entretejiendo pensamientos negativos supone que nuestro sistema se halle durante seis horas en una situación de mayor vulnerabilidad.
- Nos hacemos autosabotaje. Ocurre cuando uno invierte mucha energía en algo y, cuando está a punto de lograr lo que quiere, busca excusas o pretextos para rechazarlo, o provoca situaciones que lo vuelven a alejar de su meta.
- Nos quejamos de lo que va mal y justificamos nuestra pasividad. «*Son demasiados los problemas y muy poco lo que yo puedo hacer*». Con una creencia así bien enraizada, uno

puede sentirse afectado: enfadarse, preocuparse, entristecerse y sentir lástima y no hacer nada para solucionarlo continuando con sus rutinas sin ningún tipo de pudor. Mientras tanto su energía se le va «por la boca».

Nos excusamos de nuestros malos resultados:

- Es que toda la vida lo he hecho así...
- Estoy muy ocupado. No tengo tiempo.
- No tengo capacidad.
- Es que no lo sabía.
- No puedo.
- No me ha sido posible.
- Me he olvidado.

Las excusas son una vía de escape que nos impide enfrentar la realidad pero el desconocimiento de la ley no exime de su cumplimiento. Y es una pérdida enorme de energía que no nos podemos permitir. Los amigos no las necesitan y los enemigos no las van a creer. Entonces, ¿por qué perder energía dándolas?

Las fugas de energía nos dejan sin fuerza para vivir. Es preciso poner límites a quienes abusan de nuestra disponibilidad; es necesario saber seleccionar bien los proyectos a los que dedicamos tiempo y esfuerzo; es esencial rodearnos de personas generosas en los intercambios, que no nos utilicen como medios para sus fines. Si queremos resultados diferentes será preciso actuar distinto.

INCONTINENCIA AFECTIVA

> *Si no tienes cosas sabias para decir, es mejor que tengas la boca cerrada*.
>
> DICHO POPULAR

> *Como un grifo que gotea. La incontinencia afectiva es una falta de contención y de prudencia en la expresión de nuestras emociones*.

Las emociones son un material frágil y sensible que es preciso proteger, por ello nuestra expresión emocional debe estar bien regulada. No es necesario compartir indiscriminadamente todo lo que sentimos a no ser que queramos frustrarnos y decepcionarnos. Hay personas que saben valorar la comunicación emocional y otras que pueden ridiculizar o criticar lo que expresamos. Esto no significa que debamos desconfiar de todo el mundo, pero sí aprender a protegernos y a cuidarnos.

¿A quién daríais la custodia de una joya de valor? Seguramente a alguien de vuestra confianza. Con los afectos es oportuno hacer lo mismo. Ir paso a paso y no abrumar al interlocutor. La incontinencia afectiva se confunde, a veces, con la sinceridad pero es un error pensar que no debemos poner filtros al comunicarnos.

Tenemos que usar nuestra inteligencia y no confundir sinceridad con imprudencia. La sinceridad requiere tener presente el impacto de lo que se expresa, valorar si el momento y la persona son adecuados, el propósito que nos mueve, y la mejor forma de verbalizarlo. La imprudencia ejercida en

forma de incontinencia emocional perjudica nuestras relaciones personales.

TSUNAMI O DESBORDE EMOCIONAL

> *La sensibilidad hay que orquestarla para que no te lleve a la desmedida, no puedes perder el control de tu humanidad en nombre de una pasión desenfrenada*.
>
> NÉLIDA PIÑOL

Nuestra memoria emocional reside en una estructura llamada amígdala situada en nuestro sistema límbico cerebral. Funciona de forma similar al disco duro de un ordenador. Allí quedan almacenadas nuestras experiencias emocionales más importantes y la memoria de algunas vivencias: experiencias de rechazo, ofensa, pérdida, agresión, alegría, comprensión o amor.

Cuando la carga emocional acumulada es importante, incluso un pequeño estímulo externo o interno puede desencadenar un «desbordamiento o *tsunami* emocional» por sobrecarga del sistema: un comentario ofensivo, algo que sentimos que nos desprestigia, que nos pone en entredicho, o una conducta que nos hace daño.

Parecería que alguien hubiera apretado la tecla del «intro» y hubiera abierto de repente todos los archivos con las informaciones emocionales acumuladas en nuestro histórico. La reacción es automática: el cerebro emocional toma el control del cerebro racional y nos desbordamos: furia, llanto, huida, gritos, agresión. Todo depende del tipo de estímulo, del momento, de la intención, de los recursos de que disponemos para enfrentar lo que ocurre y de cómo hayamos resuelto otras experiencias previas. La energía emocional se parece a un cuchillo que, por si mismo, no es ni bueno ni malo: depende de si lo utilizamos para cortar un alimento o lo clavamos en la espalda de alguien. De forma similar, un caudal de agua desbocado puede provocar una inundación o va a servir para producir enormes cantidades de energía útil, luz y fuerza si la canalizamos adecuadamente.

UN BALANCE EMOCIONAL NEGATIVO DE LOS OBJETIVOS

> *Debemos ceñirnos a lo difícil, todo lo que es vivo se ciñe a ello*.
>
> RAINER MARIA RILKE

> *Toda evolución tiene un coste. Toda elección, un precio*.

El balance emocional negativo se produce cuando se realiza una gestión incorrecta de los recursos emocionales y valoramos que el nivel de energía dedicado a la consecución de determinado objetivo y el nivel de satisfacción emocional logrado están descompensados.

Cuando el balance emocional es negativo, los tonos y colores emocionales se vuelven oscuros, opacos y sin vida. Sentimientos de tristeza, de soledad, resentimiento, constante descontento, irritabilidad, mal humor, celos y conductas agresivas y egoístas dificultan la construcción creativa y

equilibrada de las relaciones personales. Son señales de que nuestras actitudes, decisiones y conductas no favorecen nuestro crecimiento personal. Sufrimos y, a veces, sufrimos mucho. Es un buen momento para revisar nuestra vida y su sentido, de descubrir si debemos efectuar cambios, dar un adiós o abrir nuevas puertas.

LOS PRECIOS QUE PAGAMOS

> *Tenemos la inconstancia, la indecisión, la incertidumbre, los dolores, la superstición, la inquietud por el futuro e incluso por después de la vida, la ambición, la avaricia, la envidia, los celos, los apetitos desenfrenados locos e indomables, la guerra, la mentira, la deslealtad, el desprecio y la curiosidad. Ciertamente hemos pagado incomprensiblemente caro este precioso raciocinio del que nos sentimos orgullosos y esta capacidad de juzgar y de conocer, si lo hemos adquirido al precio de este número infinito de pasiones de las que constantemente estamos presos*.
>
> PIRRON

Las personas inseguras pueden llegar a pagar casi cualquier precio para lograr el objetivo de ser reconocidas y aceptadas ¿Con qué coste real lo consiguen? Dependencia, sumisión, resignación, dejar de ser uno mismo, dilución en el grupo, adicciones. Es peligroso vivir nuestra vida asentados en una base tan precaria. Es clave cultivar la confianza en nosotros mismos que nos permitirá seguir siendo nosotros *estando con los demás*.

La gestión de nuestras relaciones afecta a nuestro proyecto vital. A corto plazo puede parecer más fácil mostrarnos pasivos y dejar de esforzarnos que invertir en el cuidado de nuestros afectos; más fácil aislarse que relacionarse, ser egoístas que generosos, inconstantes que perseverantes, agresivos que prudentes; sumisos que autónomos. Pero si bien estas estrategias pueden ser más placenteras y requieren menos energía emocional, pueden acabar pasándonos una factura muy cara en forma de soledad, abandono y desamor.

GESTIÓN ADAPTATIVA DE LA ENERGÍA EMOCIONAL

> *Nuestras creencias condicionan nuestras actitudes y también nuestras conductas*.

El desarrollo de nuestro sistema nervioso sigue el principio de selección darviniano. Cuando crecemos, nuestras neuronas se unen entre ellas siguiendo un plano dado por los genes. No obstante, dos neuronas sólo quedan soldadas permanentemente si funcionan dentro de un circuito y son solicitadas por el entorno. Así, las neuronas visuales de un recién nacido no se conectarán si lo dejamos permanentemente a oscuras. O sea que hay una selección que retiene tan sólo lo que es pertinente para el individuo. Aprender es eliminar.[53]

Aprender es eliminar lo que nos es desadaptativo y poco inteligente o ecológico al alterar nuestro equilibrio y el del ecosistema. ¿Qué y cómo nos mueve? ¿Cómo podemos ser más eficientes en la gestión de nuestra energía? ¿Cuál es nuestro nivel de satisfacción, equilibrio y felicidad? Eliminemos de nuestra vida lo inútil, lo feo, lo malo, lo accesorio, lo superfluo y lo destructivo para dedicarnos a lo que vale la pena hacer y a lo que merece ser vivido. ¡Gestionemos adaptativamente nuestro mundo emocional!

¿NECESIDAD O DESEO?

Un mundo-tienda. Una sociedad consumista.
El ansia de poseer. El deseo mueve el mundo.
¡Cuántas cosas no necesito!

No es lo mismo necesitar que desear. No siempre lo que deseamos es necesario ni aporta equilibrio a nuestra vida. Dejar que nuestros deseos dirijan nuestra vida puede ser el inicio del caos.

Se cuenta que, en una ocasión, Sócrates paseaba por el mercado principal de la ciudad de Atenas. Y, al verlo, uno de sus discípulos le dijo:

—Maestro, hemos aprendido contigo que todo sabio lleva una vida simple y austera. Pero tú no tienes ni siquiera un par de zapatos.

—Correcto —respondió Sócrates—.

El discípulo continuó:

—Sin embargo, todos los días te vemos en el mercado principal, admirando las mercancías. ¿Podríamos juntar algún dinero para que puedas comprarte algo?

—¡Ah no!, Tengo todo lo que deseo —dijo Sócrates— pero me encanta ir al mercado. Me admira ver cuántas cosas no necesito.

El deseo es una fuerza que nos mueve y nos proporciona energía para luchar por lo que deseamos. Por este motivo es importante aprender a orientarlo y elegir bien los objetivos por los que luchamos en lugar de actuar por impulso o avidez. Dice Andrè Comte-Sponville: «No se trata de suprimir el deseo, sino de transformarlo, de convertirlo, de liberar de la mejor forma posible su potencia: desear un poco menos lo que nos falta y un poco más aquello que tenemos; desear un poco menos lo que no depende de nosotros y un poco más aquello que sí depende. En resumen, se trata de esperar un poco menos y querer un poco más, de esperar un poco menos y amar un poco más».

Entre nuestras necesidades básicas hay las de respirar, nutrirnos, eliminar, movernos, protegernos ante las agresiones del medio, descansar, mantener la homeostasis corporal, evitar el dolor, explorar, relacionarnos, ser estimados y aceptados, y realizarnos como personas.[54] Todas ellas son comunes a toda la humanidad, sin diferencia entre razas u orígenes y cada uno somos responsables de darles respuesta.

Ahora bien, no debemos confundir necesidad con deseo. Se puede desear un anillo, pero no se necesita; podemos desear una casa en la playa, pero lo que se necesita es algún hogar donde albergarnos.

Nos llenamos de objetos materiales que no necesitamos y que dejamos de desear tan pronto los poseemos, y matamos la chispa interior que podría movernos a luchar y a esforzarnos para conseguir objetivos mejores. Es acuciante poner límites al deseo descontrolado, y algo profundamente ecológico, puesto que el deseo de poder, de acaparar, de éxito y la codicia nos mueven a la injusticia social y al desequilibrio. El deseo descontrolado provoca el saqueo de los «graneros de la vida». En realidad en este mundo cabemos todos, sólo sobran algunos miles de personas que tienen el poder y lo invierten en acaparar y destruir para satisfacer deseos descontrolados. No podemos dejar de desear, es humano hacerlo, pero podemos transformar y orientar esta energía hacia mejores objetos de deseo.

LA VOLUNTAD, UNA ENERGÍA EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA

> *Voluntad, motivación inteligente*.
> *Inteligencia aplicada a la acción*.

La voluntad es una fuente de energía limpia y necesaria para mantener el impulso y perseverar en los proyectos. Nadie quiere lo bastante, si no es capaz de actuar. Cuando decimos que queremos algo pero no hacemos nada, la comprensión es sólo intelectual porque no va seguida de una acción inmediata. Falla el puente que la voluntad tiende entre ambos y por este motivo no pasa nada. Sin voluntad vamos a la deriva, sometidos a las voluntades más fuertes de los demás; sin ella empezamos proyectos pero no los finalizamos, cualquier obstáculo nos desconecta de la acción emprendida; sin voluntad perdemos el control de nuestra existencia. También es posible que a veces nos fijemos objetivos sin haber reflexionado sobre su necesidad, oportunidad o nivel de inversión afectiva que requieren y cuando fracasamos en obtenerlos nos lamentamos. Si el objetivo no se ha elegido de forma inteligente, no es concreto ni realista, perseverar en su obtención no es señal de voluntad sino de empecinamiento.

La voluntad puede aportarnos la energía necesaria para llevar a cabo proyectos y cambios que mejoren nuestra vida. Para activarla necesitamos disciplina y valor. Nadie nace con ella, o se educa explícitamente o queda sin educar, y una persona sin voluntad está abocada al fracaso vital.

¿NO PUEDO O NO QUIERO?

> *La palabra QUIERO está en los labios de casi todos, también en el corazón de bastantes, pero en la voluntad de muy pocos*.
>
> JEAN-BAPTISTE LACORDAIRE

> *Si creemos que no podremos, no vamos a poder. La profecía que se cumple a sí misma*.

A veces nos decimos que *no podemos* cuando, en el fondo, *no queremos lo suficiente*. El no puedo lleva consigo el permiso para quejarnos, para pedir o exigir ayuda, para hacernos las víctimas y, en

todo caso, evitar luchar por el objetivo deseado.

Deberíamos cambiar la expresión «no puedo» por «no quiero lo suficiente como para invertir la energía necesaria para hacerlo posible». Es mejor para nuestra salud mental descartar libremente un objetivo que vernos como personas poco competentes para conseguirlo o víctimas de una situación que nos priva su acceso. Aunque la diferencia parece sutil, es un matiz esencial. En el primer caso con el «no puedo» surgen emociones como la ira, la rabia, la frustración, la impotencia, la envidia, el sentimiento de injusticia, el descontento, la desesperanza... ninguna de ellas agradables de sentir, todas ellas pueden hacernos actuar de forma destructiva o encadenarnos a la pasividad y al retraimiento. En cambio, el «no quiero lo suficiente» es una elección libre basada en la conciencia de que se está dispuesto a pagar el precio que requiere conseguir determinado objetivo. Supone dar prioridad a unos valores frente a otros y esto es inteligente. Se renuncia al deseo y así se evita cargar con la frustración de no conseguirlo.

INVERTIR NO ES GASTAR NI PERDER

> *—He perdido mucho tiempo yendo al hospital a visitar a mi vecino.*
> *—He gastado mucho en libros.*

Es una forma de verlo. Pero hay otras. Por ejemplo considerar el tiempo o el dinero que hemos dedicado a cada tema como una forma inteligente de utilizar nuestra energía emocional.

> *—He invertido (o dedicado) mucho tiempo yendo al hospital a visitar a mi vecino.*
> *—He invertido mucho dinero en libros.*

Lo he hecho libremente, porque yo lo he decidido así. Por afecto o tal vez por compasión o solidaridad; para aprender, para mejorar mi cultura, para viajar con la mente. Por lo tanto, no me quejo ni lamento. Sólo explico o afirmo.

Nuestro lenguaje no es neutro. Refleja nuestra forma de ver el mundo y de vivir la vida. Así que es importante reconducir nuestro discurso si no queremos padecer constantes fugas de energía debido a una valoración desajustada de nuestra realidad. Cuando dedicamos dinero a la educación, a la salud pública, a la cultura o a la política social no deberíamos contabilizarlo como gasto sino como inversión.

Cuando dedicamos tiempo al descanso, a leer un libro, a pasear, a hablar con alguien, a soñar, a cantar, a reír, a observar... no estamos gastando ni perdiendo nuestro tiempo, estamos invirtiendo en prevención, en equilibrio personal, en salud y bienestar. Este cambio de mirada promueve sentimientos de satisfacción, serenidad, alegría en lugar de sentimientos de ansia y culpa. Una visión diferente que provoca un impacto emocional distinto.

ADAPTARSE O MORIR: EL EJEMPLO DEL KRIL

La base de la alimentación de las grandes ballenas es un minúsculo crustáceo de menos de seis centímetros llamado kril. La primavera es su época de apareamiento. Entonces el kril antártico forma agrupaciones de varios cientos de kilómetros cuadrados muy cerca de la superficie. En un solo banco de kril puede llegar a haber más de 100 millones de toneladas de estos pequeños animales, o sea, más biomasa que la capturada en peces en todo el mundo durante un año.

Al iniciarse el deshielo, aumenta la luz disponible para fotosintetizar. Entonces proliferan las diatomeas, pequeñas algas microscópicas, que son la base de alimentación del kril y éste se nutre formando enormes agrupaciones que sirven para el aparejamiento y la reproducción. Una sola hembra de kril puede llegar a producir hasta 10.000 pequeños huevos. Aprovechando esta oportunidad, las ballenas, focas, peces y pingüinos se alimentan en forma masiva del kril.

Al llegar el invierno los bancos de kril se dispersan bajo el hielo antártico pero deberán pasar por una serie importante de cambios a fin de sobrevivir. En primer lugar reducen a la mitad su metabolismo y recurren a las reservas de grasa acumulada en su etapa estival. Pero a medida que estas reservas desaparecen el animal va empequeñeciendo. Además muda su caparazón cada invierno a fin de disminuir a un tercio de su tamaño original. Un cuerpo menor con mucho menor movimiento gasta muchas menos calorías. Todos estos cambios le ayudan a sobrevivir hasta la siguiente primavera cuando al mejorar las condiciones ambientales volverá a resurgir, activarse y crecer. Cuando las aguas del ártico vuelven a teñirse de rojo por el crecimiento de las diatomeas, el kril y las ballenas vuelven a ponerse en marcha, dando un nuevo impulso a la vida. Inteligencia natural.

La historia del kril nos enseña que no hay que malgastar energía inútilmente, que el crecimiento debe ser sostenible y también que es posible sobrevivir en las condiciones más extremas si aprendemos a adaptarnos, a utilizar bien nuestros recursos y esperar que llegue nuestra primavera.

CONEXIÓN A FUENTES EMOCIONALMENTE ECOLÓGICAS

Se dice que el discípulo de un venerable sabio estaba extrañado y sorprendido de que su maestro estuviese siempre sonriente y feliz a pesar de las dificultades que vivía. Intrigado, un día, le dijo:

—Maestro, ¿cómo es que siempre se te ve tan contento y satisfecho?

El maestro le dijo:

—Amigo mío, no hay secreto alguno en esto. Cada mañana cuando me despierto me hago esta pregunta a mí mismo: ¿Qué escojo hoy? ¿Alegría o tristeza? Y siempre escojo alegría.

Encontramos lo que buscamos. Nuestra percepción es selectiva y, por eso, cuando una mujer está embarazada sólo ve mujeres embarazadas, cuando alguien lleva un brazo enyesado porque se ha fracturado un hueso, sólo ve personas enyesadas por la calle. Si buscamos colores rojos los encontramos, pero es posible que no percibamos los azules; y si estamos contentos tendemos a verlo todo de colores brillantes.

¿Cómo liberar energía y nutrirnos de fuentes emocionalmente ecológicas que nos permitan un mayor bienestar emocional? La situación es la que es, pero tenemos la capacidad para decidir hasta

cierto punto los colores y tonos de la paleta emocional con los que vamos a pintar nuestro paisaje. El objetivo es escoger el filtro adecuado y buscar el impulso para actuar dentro de nosotros mismos. Lo podemos conseguir tomando conciencia de:

- El don que supone vivir.
- Los pequeños placeres que tenemos a nuestra disposición.
- Observando y mirando mejor.
- Recuperando aquello que nos gustaba hacer cuando éramos niños y sentíamos que el tiempo fluía agradablemente.
- Expresar nuestra gratitud por todo lo bueno que hay en la vida.

AGRADECER LA VIDA

> *Cada día, una oportunidad para conectar con la gratitud. Gratitud: Sentimiento que corresponde a la conciencia de haber recibido un don*.

El sentimiento de gratitud se expresa en forma de agradecimiento. Agradecer es todo lo contrario de «dar por supuesto». Si queremos alimentarnos en la fuente de gratitud debemos cultivar la observación, la atención por los detalles y por las cosas pequeñas y grandes que recibimos. ¿Somos conscientes de lo afortunados que somos y del don enorme que supone vivir? Tenemos suerte de haber nacido, de vivir, sentir, pensar, compartir, relacionarnos y crear; la gran fortuna de ser alguien en lugar de nada. Para agradecer algo, hay que darse cuenta de que hay algo que agradecer. No se trata de dar un «gracias» general, convencional, ni apelar a la fórmula habitual de cortesía. Uno puede expresar agradecimiento sin necesidad de recurrir a esta palabra. De todas formas, si nos valemos de ella sería bueno indicar el motivo: «Gracias por apoyarme hoy, gracias por dedicarme tu tiempo, por estar aquí cuando te necesito, por tu complicidad...». Cuando lo hacemos así enseñamos a los demás a amarnos mejor puesto que le expresamos qué valoramos de lo que recibimos.

Como ejercicio sencillo al empezar la jornada, podemos buscar tres motivos de agradecimiento. Al acabar cada día anotar lo mejor que nos haya sucedido. De esta forma nos alimentamos de una fuente de energía positiva que nos aportará bienestar y alegría de vivir.

KOLAM

Empieza el nuevo día. En muchas aldeas hindúes una persona está barriendo el suelo del portal de su casa. Lo limpia, lo alisa si es de tierra y lo deja como nuevo. El sol sale. Con tiza, blanca o de colores, con tierra de diferentes tonos, con pintura, con hojas de diferentes plantas, palitos o materiales que tiene a mano, esta persona elabora un dibujo en el suelo, con formas geométricas, a veces florales, con círculos o espirales, traza una imagen parecida a un mandala dejándose llevar por su inspiración. Mientras elabora este dibujo, medita. Se centra y dice algo así como:

> —Hola sol que naces de nuevo. Gracias por salir. Gracias vida por este nuevo día que empieza. Gracias porque estoy vivo y aquí. Doy la bienvenida a todo lo que hoy me llegue, a los nuevos aprendizajes, a las personas que van a entrar en mi casa, a lo alegre y a lo triste que viva hoy. Me siento agradecido por estos dones.

Así empieza esta persona su jornada y vive plenamente su día conectado a la gratitud y consiguiendo autonomía energética. Sabe que la vida es un don. El dibujo realizado da la bienvenida a todas las personas que aquel día entrarán en su casa.

A la mañana siguiente, cuando el sol despunta, borra el dibujo que tan cuidadosa y creativamente había realizado. No importa que fuera magnífico ni maravilloso ni tampoco el trabajo invertido. Se desprende de él sin dudar. Es el dibujo del día anterior y ya no sirve. Ayer ya pasó. Hoy es otro día. No vale vivir de rentas del pasado. Cada día tiene su propio dibujo.

Y así vuelve a meditar con conciencia, abre su corazón y su mente a lo que le regalen sus nuevas veinticuatro horas y con atención plena crea un nuevo y maravilloso dibujo, consciente de que es único y que nunca habrá otro igual. Kolam es renovación diaria, inaugurar y celebrar la vida.

VIVIR EL AQUÍ Y EL AHORA CON ATENCIÓN

Todos los momentos son especiales.
De cuerpo, mente, emoción y espíritu presentes.

Así evitamos la fuga de energía debido a la dispersión mental. Sería interesante hacer desaparecer de nuestro vocabulario frases como: un día de estos, más adelante, cuando encuentre el momento... Cuando algo vale realmente la pena, es necesario vivirlo y no dejarlo atrás. Así, si llenamos nuestra vida de momentos vividos con intensidad gozando de lo que nos llega en cada instante como regalo valioso que es, sentiremos aumentar nuestra vitalidad. Hemos «cargado las baterías emocionales» y acumulado energía lista para la acción creativa y amorosa. Nuestra hora es ahora, estamos aquí y somos este momento.

PERMISO PARA SOÑAR

No hay nada mejor que un sueño para crear un futuro.

VÍCTOR HUGO

Dale vida a los sueños que alimentan el alma, nunca los confundas con realidades vanas.

MARIO BENEDETTI

Hay personas que sueñan la vida y otras que la roncan. Vivir es una única y gran oportunidad. ¿Y si no tenemos sueños? ¿Y si dejamos de soñar? La energía de los sueños proviene de la actitud, la motivación y el deseo de mejorar nuestra vida y el mundo. Todos tenemos deseos y anhelamos lo mejor. Todos podemos soñar pero debemos darnos el permiso de hacerlo. Sin sueños la vida pierde el color. Así lo pedía Pessoa: «Que los dioses me cambien los sueños pero no el don de soñar».

Soñar no es perder el tiempo. Decía John Maxwell que un sueño es un cuadro inspirador del futuro que infunde energía a nuestra mente, voluntad y emociones y nos faculta para hacer todo lo posible para conseguirlo. No hay imposibles para los sueños. ¡No recortemos los sueños cuando

nacen! ¡No nos quedemos con algo mínimo cuando es posible crear algo grande! Tal vez no lo consigamos enseguida, quizá será preciso juntar los sueños de muchas personas pero sin prisa y sin pausa, trabajando cada día en el mismo sentido, un día serán realidad.

Un hombre yacía en su cama esperando la muerte al final de su vida. Su sueño más grande vino a presentarle su último respeto a ese hombre que nunca lo usó. Al entrar el sueño en el cuarto, el moribundo no pudo evitar mirar hacia abajo avergonzado.

—¿Por qué no me hiciste realidad? —le preguntó su sueño más grande—.

—Porque tuve miedo —le respondió el moribundo—.

—¿Miedo de qué? —le confrontó el sueño—.

—Miedo a fallar.

—Pero no entiendo —continuó el sueño—, ¿es que acaso no fallaste al no intentar hacerme realidad?

—Por supuesto que fallé, pero siempre pensé que existía un mañana —dijo el hombre, mientras una lágrima rodaba por sus mejillas—.

El sueño se conmovió ante su sufrimiento, se inclinó suavemente sobre el moribundo y al tiempo que le limpiaba la lágrima le dijo cariñosamente:

—Sólo necesitabas dar el primer paso y yo hubiera dado otro para acercarme a ti. Lo único que nos separaba era la creencia en tu mente de que no podías tenerme. Nada más.

No obstante, no debemos olvidar que para hacer realidad un sueño es preciso hacer mucho más que soñarlo. Decía George Bernard Shaw: «Si has construido un castillo en el aire, no has perdido el tiempo, es allí donde debería estar. Ahora debes construir los cimientos debajo de él».

SATISFACCIONES

Pequeños placeres cotidianos.

SATISF-ACCIÓN. Sufijo de esta palabra: ACCIÓN.

Para satisfacernos debemos actuar y movernos en la dirección y sentido correcto. Nuestra vida cotidiana está repleta de pequeños placeres que tienen poco precio y mucho valor. Están ahí, en nuestro interior y en nuestro alrededor, esperando que nos fijemos en ellos, que les prestemos atención y los valoremos. Debemos estar dispuestos a dedicar energía para conseguirlo, gozarlo y compartirlo. Una vez reconocidos, es preciso darnos permiso para recibir estos dones que nos moverán emociones agradables unidas a la gratitud y al bienestar.

¿Cuál sería vuestro listado de pequeños placeres cotidianos? Como el poeta Bretcht, hagamos nuestro propio poema: Él lo empezó así: *La primera mirada por la ventana al levantarme, el viejo libro vuelto a encontrar, rostros entusiasmados, nieve, el cambio de estaciones...* ¿Cómo lo continuaríais?

CANALIZACIÓN Y MANTENIMIENTO DE NUESTRA ENERGÍA EMOCIONAL

La única forma compatible con nuestra contingencia de multiplicar los bienes

que apreciamos es intercambiarlos, compartirlos, comunicarlos a nuestros semejantes para que reboten en ellos y vuelvan cargados de sentido renovado.

FERNANDO SAVATER

Emoción = e-movere = energía dirigida a la acción.

Imaginamos, soñamos, deseamos... y se inicia un proceso que puede culminar con el logro de nuestros objetivos o bien puede quedarse a medio camino. ¡Tantas personas empiezan algo y no lo finalizan! ¿Por qué? En el proceso hacia el logro de nuestros objetivos de vida ocurren sucesos que lo dificultan, y podemos perder impulso, tener fugas de energía y perder la motivación.

Para conservar e incrementar nuestra energía creativa y conseguir los objetivos que nos proponemos debemos practicar higiene emocional diaria, mejorar nuestro autocontrol, transformarnos para continuar vigentes y descargarnos de pesos y deudas emocionales.

AUTOCONTROL: EL CAMINO DEL CENTRO

El camino de la virtud no es un camino de grises, es un camino iluminado.
Es el más difícil de recorrer. El respeto marca la línea medianera.

El «primitivo» es esta parte loca del ser, remanente de nuestra evolución como especie, que se mueve por instinto, por deseo o por supervivencia. Todos lo albergamos en nuestro interior. Es un mecanismo mental que tiene como objetivo mantenernos con vida y protegernos de las agresiones. Se dispara de forma automática haciéndonos comportar de forma poco respetuosa, a menudo agresiva y casi siempre poco inteligente.

El autocontrol salvaguarda nuestra humanidad ya que nos permite mantener «el primitivo» controlado para que sea nuestro cerebro racional el que tome las decisiones y las riendas de nuestra conducta. Una vida humana y emocionalmente ecológica es una vida entre seres racionales que conectados a sus emociones son capaces de canalizar su energía para crear en lugar de para destruir.

Imaginemos un segmento. En un extremo se halla la *represión emocional total*, el bloqueo, la negación de lo que sentimos o su contención; el cierre a todo intercambio en el sistema. En el extremo opuesto se halla la *incontinencia afectiva*, la explosión, la impulsividad más absoluta, el descontrol. En el centro, la expresión de nuestras emociones teniendo en cuenta los principios formulados por Aristóteles:[55] el equilibrio se logra transitando por «*el camino del centro*»:

LOS PRINCIPIOS DE ARISTÓTELES

En su libro *Ética a Nicómaco*, Aristóteles dejó asentadas las bases de lo que posteriormente se ha conocido como inteligencia emocional. En él afirmaba que enfadarse es fácil, pero enfadarse con la persona adecuada, en el momento oportuno, con el propósito justo y de la forma correcta, ya no lo es tanto. Para conseguir un buen clima emocional de convivencia deberíamos integrar estos principios y aplicarlos responsablemente como muestra de autocontrol emocional.

Vamos a considerar estos cuatro requisitos:

PERSONA ADECUADA

Expresar la emoción a la persona adecuada es esencial. A veces desplazamos la tensión acumulada volcando nuestros residuos emocionales en personas que nada han tenido que ver con su génesis.

MOMENTO OPORTUNO

- Tomarnos el tiempo necesario sin aplazarlo excesivamente.
- Esperar a estar tranquilos para plantear el tema.
- Practicar la higiene emocional diaria para que no se nos acumule basura emocional.
- Buscar espacios privados donde no haya personas no implicadas directamente como público ya que se generan nuevas emociones como alerta, vergüenza o humillación que pueden complicar la situación.

PROPÓSITO JUSTO

Antes de obrar deberíamos respondernos a la pregunta ¿Qué finalidad persigo al expresar lo que siento? Si la respuesta es algo como: «¡Así me quedo tranquilo y me desahogo! o ¡Esta me la va a pagar!», mejor nos abstenemos puesto que actuaremos movidos por la venganza o la ira. Si la respuesta es: «Es un problema que es importante a solucionar» o «Debo defender los límites del respeto y expresar lo que pienso, siento y quiero para clarificar la relación», podemos seguir adelante.

FORMA CORRECTA

No es fácil encontrar el lenguaje adecuado cuando nos enfrentamos a determinados conflictos. No obstante, podemos aprender a reducir el nivel de agresividad en nuestra comunicación. Es conveniente asumir nuestra responsabilidad y expresar de forma asertiva lo que pensamos, sentimos o necesitamos dando al otro información emocional propia y pertinente.

- Evitar centrarnos en causas externas, o hacer juicios de valor para reducir el nivel de tensión emocional antes del encuentro.[56] No es legítimo usar al otro para el propio desahogo.
- Aplicar el principio del respeto. No menospreciar ni humillar al otro. No agredir utilizando sus puntos débiles en beneficio propio. No gritar ni utilizar la violencia o el silencio como forma de ignorar y cosificar al otro.
- Evitar los extremos no significa una vida teñida de grises, sin pasiones ni deseos. Se trata de hallar el punto de equilibrio; darnos cuenta de que podemos tener sentimientos contrapuestos y de que esto es legítimo y normal; aprender de las informaciones que nos aportan nuestros afectos y utilizar nuestra inteligencia para tomar el camino más coherente con nuestros valores y proyecto de vida. Los ecosistemas naturales, corporales o sociales funcionan equilibrada y armónicamente si respetan el principio de homeostasis o equilibrio. Cuando no es así y el flujo de energía es obstruido o tiene fugas, empieza la patología y el sufrimiento.

Se cuenta que el escritor Mark Twain era tan famoso por su temperamento como por sus éxitos literarios. Parece ser que no era difícil provocarle y que, en estos casos, su ira podía ser fulminante. En determinado momento de su vida empezó a aplicar una estrategia de autocontrol. Dicen que cuando se sentía ofendido, su opción de réplica era escribir una carta mordaz. Pero Twain guardaba esta carta en el bolsillo de su

abrigo durante tres días. Sólo si pasados estos tres días aún seguía enojado, la echaba al correo.

TRANSFORMARSE PARA MANTENER LA ESENCIA

Cambiar para mantenernos vigentes.

Nuestra esencia es el cambio. Todo fluye, nada permanece y a veces nos resistimos a dejar aquel camino, aquel paisaje, aquellas personas, aquel clima, aquel refugio que nos agrada o nos acoge. Y no obstante es necesario avanzar para continuar siendo fieles a nosotros mismos. Si nos detenemos. nos encharcamos y algo se pudrirá en nuestro interior. De hecho, para mantener intacta nuestra esencia, ese algo intangible que nos define, esta identidad que a pesar de los cambios físicos y las arrugas de la piel sigue definiéndonos, es preciso permitir la transformación.

¿Acaso la mariposa ha sido infiel al gusano de seda? Si el gusano temiendo perderse se anclara en su forma, ¿qué sería de la mariposa? En ella sigue el gusano y la larva. Se ha transformado sin dejar de ser y precisamente porque se ha permitido ser, se ha transformado.

¿Acaso el agua deja de ser agua cuando se convierte en hielo o en vapor? Su esencia permanece aunque la forma haya cambiado.

Tal vez nos encallamos demasiado en las formas y olvidamos la esencia. Es preciso mirar más allá de lo evidente y adentrarnos en el misterio de lo que somos más allá de la superficie.

HACER COMO SI...

Cuando en nuestra vida haya un apagón, sigamos hablando a los tigres.

Hace unos años un circo de TV incluyó en su programa un número con tigres de Bengala. El acto se hacía en directo ante una gran audiencia. Una noche durante la actuación, el entrenador entró en la jaula con varios tigres y la puerta se cerró detrás de él como era habitual. Las luces inundaban la jaula y las cámaras de TV se acercaban para que la audiencia pudiera ver cada detalle, mientras que él con habilidad manejaba los tigres.

En medio de la actuación pasó lo peor: las luces se apagaron. Durante casi treinta segundos el entrenador estuvo encerrado a oscuras con los tigres. Con su visión nocturna superior, los tigres lo podían ver pero él no los podía ver a ellos. El domador sobrevivió. Cuando la luz volvió, con calma finalizó su actuación.

Cuando le preguntaron al domador cómo se sintió durante el apagón, él admitió que, al principio, había sentido un sudor frío y miedo. Pero que entonces se dio cuenta de que aunque él no podía ver a los tigres, ellos no lo sabían. Actuando bajo ese convencimiento, decidió continuar haciendo sonar y moviendo el látigo y hablándoles como si nada hasta que las luces se abrieron de nuevo. Los tigres nunca supieron que el domador no los podía ver tan bien como ellos le veían.

VITAMINAS EMOCIONALES

Podemos fabricar una rica mermelada de buenos momentos.

Dostoievsky decía que quien tiene recuerdos felices de la infancia está salvado para siempre. Las conservas emocionales son fuentes de resiliencia y nos proporcionan algo donde amarrarnos cuando la vida nos plantea paisajes emocionales de dificultad y sufrimiento. Si las tenemos en abundancia, evitan que nos rompamos por dentro.

> Anochece. En la playa casi desierta una cometa danza en el aire haciendo espirales, subiendo y bajando elegantemente. Un niño fascinado la hace volar. Su mamá lo mira, un poco alejada, dejándole hacer, y feliz al verle feliz. Ella tal vez no lo sabe: está ayudando a su hijo a hacer una conserva emocional de buenos momentos.

Esta *mermelada especial* está repleta de nutrientes emocionales que alimentan la psique, refuerzan y mejoran nuestro desarrollo afectivo, favorecen nuestro crecimiento personal y nos ayudan a desarrollar una buena autoestima. La vitamina emocional más poderosa proviene del amor. También nutren el respeto, los refuerzos positivos, reconocimientos sinceros, abrazos, sonrisas, agradecimientos, ternura y humor que recibimos. Todo lo bueno, estimulante, valioso y bello que nos llega puede gravarse en nuestra memoria emocional. Para hacerlo será preciso estar atentos, receptivos, vivir con conciencia nuestro presente y afinar nuestra sensibilidad.

Para fabricar conservas emocionales debemos cultivar la atención, la sensibilidad y el agradecimiento por todo lo bueno recibido. La materia prima de estas conservas es la capacidad de gozar de uno mismo y del misterio del otro.

Podemos conseguir buenas «conservas» siendo justos y éticos en lo que hacemos, cultivando la serenidad y haciendo frente a las dificultades que la vida conjunta nos depara. Además, en momentos de oscuridad y desánimo podemos recurrir a ellas para recordar que aunque la niebla no nos permita ver lo positivo, sigue existiendo mucho que vale la pena amar.

Presencia

> —Mi papá es médico. Gana mucho dinero. Tenemos una piscina en casa —afirma el primer niño—.
>
> —El mío es abogado, viaja por Estados Unidos y habla con el presidente —compite el segundo—.
>
> —Mi padre tiene su propia empresa y tenemos un avión privado —dice el tercer niño —.
>
> —Mi padre está aquí y me ha venido a buscar —contesta para envidia de todos los demás el cuarto niño—.

El dilema entre tener y ser, entre el hacer y el estar. Nuestros afectos se nutren con presencia, con realidad, compartiendo cotidianidad. La presencia del otro enriquece nuestra vida y elimina de un plumazo la soledad afectiva. ¡Menos cosas y más presencia!

Refuerzos positivos

Tienen su origen en una buena comunicación. Cuando uno ama a otro es importante decirle lo que nos gusta y valoramos de él, siempre desde una posición de sinceridad y honestidad y nunca para manipularlo o conseguir algo que deseamos. «*Me ha gustado mucho lo que has hecho*». «*Te felicito por lo que has logrado*». «*Admiro tu conducta generosa*». «*Confío en ti. Estoy convencido de que puedes resolverlo*». A todos nos gusta rodearnos de personas positivas. ¡Cuántas veces pensamos algo positivo del otro y nos lo guardamos para nosotros! Son vitaminas emocionales desperdiciadas.

Abrazos

El contacto físico es esencial. El abrazo nos permite ser conscientes de nuestro contorno corporal y de nuestros límites físicos. Un abrazo no se limita al contacto, es una forma de comunicación intensa, acoge la totalidad del otro, nos permite sentir su calidez, piel con piel, brazos enlazados, confianza total y desprendimiento. En el abrazo notamos aroma y aliento de vida. Sabemos que el otro está cercano y presente. Pedir, dar y saber recibir abrazos es una parte indispensable para compartir afecto. En el abrazo desaparecen las barreras, las protecciones y las defensas porque desaparece el miedo y nos sentimos acogidos. Consuelan, acogen, vinculan y dan energía. Es importante saber dar, pedir y recibir abrazos, explicar al otro cómo son los abrazos y el contacto que nos gusta. El abrazo es terapéutico cuando se da sin barreras y con corazón. Al abrazarnos nos sentimos parte de una red de aceptación y ternura que nos vincula con la humanidad entera. Deberíamos abrazarnos más y mejor. Un buen abrazo se debe dar sin miedo, acogiendo, confiando y amando al otro y saber recibirlo con generosidad y humildad. Cuando abrazamos aumenta nuestro nivel de energía.

Sonrisas

La sonrisa es una expresión plenamente social y una llave que abre muchas puertas. Ampliar nuestra boca para que no se pierda ningún estímulo positivo, es señal de optimismo. También se abre dispuesta a dejar entrar las sorpresas y todo lo bueno que nos llega.

Recibir a alguien con una sonrisa es comunicarle que nos agrada, atrae y que estamos deseosos de compartir el encuentro. La sonrisa nos mueve emociones y actitudes positivas, es portadora de confianza y puede expresar ternura y placidez. Una sonrisa trae consigo nuevas sonrisas y es señal de que estamos bien con nosotros mismos. Cultivar la alegría interior nos permite un acceso fácil a la sonrisa. Y esta alegría nace de la sencillez, la generosidad, la humildad, la empatía y la naturalidad.

Caricias

Son cargas de energía sencillas pero eficaces e insustituibles, porque el tacto tiene una gran poder de comunicación. Las caricias tienen muchas formas: un pequeño toque, una mano que se acerca y se apoya por un segundo en la mejilla; deslizar los dedos arriba y abajo suavemente por la piel, un masaje en las manos o en los pies; dibujar el contorno de los labios; rodear con el brazo la espalda del otro, entrelazar las manos... El tacto es una comunicación primaria que no miente y todo un mundo por sí mismo, un viaje de exploración del otro siempre nuevo y misterioso.

Respeto

La aceptación es la vitamina esencial para nutrir una relación. Es un respeto amoroso a nuestra mutua existencia que excluye cualquier tipo de despotismo, violencia o egoísmo. Respetar al otro no es resignarse a aquellas características desequilibrantes que no se resuelven por comodidad. Respetar es comprender que el otro es quien es y no quien nosotros queremos que sea; se trata de ayudarle a luchar para hacer realidad su propio proyecto en lugar de pedirle que se convierta en lo que nosotros deseamos que sea. Respetamos aquello que valoramos y sólo podemos valorar aquello que reconocemos como digno de ser amado. El conocimiento mutuo es la mejor base para una relación respetuosa.

ELECCIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA DE NUESTROS OBJETIVOS

> *La vida es un jardín de caminos que se bifurcan. Es la imaginación la que nos salva. Es la decisión la que nos da valor. Es el futuro el que nos provoca arrepentimiento*.
>
> JORGE LUIS BORGES

¿En qué y en quién invertimos nuestra energía emocional? ¿Cuáles son nuestros objetivos actuales? ¿Son concretos, pueden medirse? ¿Están bien elegidos y definidos? ¿Dedicamos nuestra vida a una misión única o la diversificamos? De poco nos sirve conectarnos a fuentes de energía renovables y sostenibles y canalizar nuestro impulso y el «para qué», el sentido y el objeto de nuestro esfuerzo no merece la pena ni tiene valor.

DIVERSIFICAR LA ENERGÍA

Diversificar nuestras inversiones es inteligente.
La diversidad es fuente de riqueza.

Participamos en diferentes hábitats dentro de nuestro ecosistema: familia, trabajo, ocio, nuevos aprendizajes, cultura, deporte, relaciones sociales, voluntariado. ¿Qué porcentaje de tiempo y dedicación damos a cada uno de ellos? ¿Hay alguno desatendido? ¿Hemos olvidado algún objetivo importante? En ocasiones podemos centrarnos tanto en un aspecto de nuestra vida que olvidamos invertir energía en otras áreas. Entonces algo empieza a ir mal y se produce un goteo de pérdidas progresivo. Como una fila de fichas de dominó, al empujar una empiezan a caer todas. Nuestra inversión puede ser una ruina. Es inteligente diversificar. No apostarlo todo a una carta. Dar a cada área el peso específico que decidamos y cuidarla. El equilibrio de una es el equilibrio de todas las demás.

LAS 4 «R» DE LA SOSTENIBILIDAD EMOCIONAL

> *Sé sabio como los árboles y cuando la vida te pida que dejes caer las viejas hojas de tu mente y de tu corazón, no dudes en hacerlo, para que tu alma pueda*

disponer de un vestido nuevo cada primavera.

GRIAN

¿Qué hace que una vida sea sostenible y grata de vivir y qué la convierte en insostenible, pesada, cargante o imposible?

Para vivir más sabiamente debemos incorporar estrategias más ecológicas en nuestro repertorio emocional reequilibrando nuestros territorios personales, diversificando nuestras inversiones de energía, racionalizando el consumo energético evitando depender de un único proveedor o fuente, buscando nuevas fuentes de ilusión y buenos proyectos y revisando el modelo de educación por el que estamos apostando.

Las cuatro «R» de la sostenibilidad aplicadas a nuestro mundo emocional tienen como resultado una mejora sustancial de nuestro bienestar y equilibrio.

Reducir

Si deseas viajar lejos y rápido, ligero de equipaje, debes quitarte la envidia, la falta de perdón, el egoísmo y el miedo.

GLENN CLARK

Menos es más.

Reducir es el arte de la austeridad y la prudencia aplicada a la vida. Podemos reducir:

- El nivel de gastos y consumo.
- El nivel de basuras emocionales que emanamos.
- Las ofensas.
- Los residuos y tóxicos emocionales.
- El calentamiento emocional global.
- El nivel de estrés.
- Los ruidos mentales y los ruidos externos.
- Los derroches de energía.
- La velocidad y los ritmos desajustados.
- La burocracia.
- Los niveles de violencia.
- El caos.
- El tiempo invertido en futilidades.
- La sobreexplotación de recursos.
- Las dependencias.

Podemos hacer limpieza de nuestros armarios interiores. Vaciarlos de lo inútil, de todo lo que ocupa espacio, de lo que es un peso muerto, de lo viejo que no deja entrar lo nuevo. También debemos

reducir el intervencionismo, los niveles de contaminación y de irresponsabilidad.

El Kelp es una planta marina de gran crecimiento. Crece una media de cincuenta centímetros al día. Forma bosques que van desde la profundidad hasta la superficie del mar. Los erizos depredan el kelp hasta casi hacerlo desaparecer, pero no lo consiguen porque las nutrias se alimentan de erizos. Así era de equilibrada esta armonía hasta la mitad del siglo XIX.

Los humanos empezaron a cazar nutrias por el valor de su piel, y a principios del siglo XX las nutrias se hayaban al borde de la extinción. Entonces, los erizos, liberados de las nutrias, se multiplicaron y casi consiguieron hacer desaparecer los bosques del kelp. pero la naturaleza volvió a autorregularse dando una nueva oportunidad a este fantástico ecosistema. Al disminuir los bosques de kelp, los erizos empezaron a morir masivamente por falta de alimento. Y al reducirse el número de erizos los bosques volvieron a multipilcarse.

Entonces los humanos reaparecieron, y a mediados del siglo XX su actividad en las poblaciones costeras aumentó considerablemente la contaminación. Muchos animales murieron por esta causa. Los erizos, carroñeros al fin y al cabo, se alimentaron de ellos.

Así, aumentó el número de erizos, que volvieron a depredar masivamente los bosques del kelp, pero aunque este desaparecía, los erizos habían hallado otra fuente de alimento en los animales muertos. Fue cuando los amigos de los animales tomaron cartas en el asunto y convencieron a los submarinistas deportivos para que con martillos mataran a los erizos. El resultado fue nulo.

Es destructivo y contradictorio querer ayudar a la naturaleza asesinando a golpes de martillo a un animal. Los humanos tratando de arreglar lo que ellos mismos habían destrozado iniciaron el desastre pensando conseguir de esta forma el equilibrio. Pero la verdadera solución es que humanos dejemos de comportarnos destructivamente disminuyendo la contaminación que provocamos y observando y aprendiendo las lecciones de equilibrio que a diario nos da la naturaleza. Más reducción de contaminantes y menos intervencionismos.

Reciclar

Es el arte de transformar algo viejo en algo nuevo, de cambiar algo contaminado por algo limpio, de destilar, filtrar y recrear. En lugar del «usar y tirar» propio de nuestra cultura, se trata de usar, usar, usar y volver a usar, esto sí, tal vez reciclando, añadiendo o transformando. De esta forma reducimos, al mismo tiempo, el nivel de residuos que generamos.

La muerte es una estrategia natural de reciclaje puesto que vuelve a poner en circulación los átomos, moléculas y minerales que la naturaleza necesita para continuar su desarrollo. Estos átomos se mantienen en número constante desde el Big Bang.[57] Si bien la muerte no es ningún regalo para el individuo sí que lo es para la especie puesto que le permite conservar un nivel óptimo de actuación. Cuando algo envejece o no está en condiciones adecuadas, cuando ya ha cumplido su función, muere y la naturaleza recicla sus átomos en otros seres. De igual forma es importante reciclar nuestro

mundo emocional. En nuestro interior existen emociones de las que debemos desprendernos para dejar espacio a algo mejor y más equilibrante. Así, es importante soltar la ira y reciclar su energía en fuerza para apartar obstáculos o en valentía para enfrentar problemas; transformar la tristeza en un espacio para elaborar los duelos; la envidia en espíritu de superación; los celos en desprendimiento; el miedo en una oportunidad para explorar espacios inciertos.

Para reciclar debemos aprender a observar, identificar y discriminar qué emociones son adaptativas, y cuáles nos desajustan y deben ser eliminadas por tóxicas, explosivas, inútiles o pesadas. Lo podemos lograr si somos conscientes de que es posible la transformación con trabajo, dedicación, autocontrol y buenas dosis de esperanza.

Hay artistas que a partir de materiales de deshecho crean verdaderas obras de arte. Lo mismo podemos hacer en nuestra vida y para ello debemos abrir la mente y dejar libre la imaginación, colocarnos el filtro del reciclaje y aplicarnos en el arte de la transformación. Juntar, unir, combinar materiales, cualidades, potencialidades, aptitudes, conocimientos y emociones para que de ello surja una persona nueva y mejor. Ésta es la verdadera magia.

Un peregrino le dijo al río Ganges:
—Río, si purificas a los hombres, tus aguas deben estar llenas de pecados.
—No —respondió el río—, yo las vierto en el océano.
El peregrino fue al océano y le preguntó:
—Océano, si tú recibes las aguas del Ganges, debes estar lleno de pecados.
—No —fue su respuesta—, yo evaporo esas aguas hacia las nubes.
Fue entonces a ver a las nubes y les preguntó:
—Nubes, si recibís las aguas del océano, debéis estar llenas de pecados.
—No —respondieron—, pues devolvemos el agua a los hombres en forma de lluvia.

Recuperar y reutilizar

Redescubrir aquello que existe pero se ha dejado de ver o valorar.

Usar y tirar favorece el consumo. Esta estrategia se defiende alegando que así generamos riqueza y lugares de trabajo, pero no deja de ser una trampa en sí misma. Todo es efímero y se mueve por los dictados de la moda. «Eso ya no se lleva» —nos dicen—. Y entonces lo desechamos aunque cumpla su función. Los valores que están implícitos en esta forma de funcionar son la moda, los criterios estéticos, el mercado, la imagen exterior, la novedad, lo moderno. Lo peor de todo es que se ha generalizado esta estrategia a las relaciones personales. Cuando alguien ya no nos «sirve», se elimina, aparta o rechaza como si fuera material desechable. Así acumulamos más y más residuos de todo tipo. Residuos que a menudo no gestionamos y que ocupan lugar en nuestra mente y en nuestro corazón hasta el punto que podemos acabar tan llenos de basura emocional que ya no puede entrar nada más en nuestra casa interior.

Es preciso eliminar lo que debe ser eliminado y recuperar todo aquello que es adaptativo en nuestra vida:

- El conocimiento y la aceptación de nosotros mismos.

- Lo que hemos sido y valorábamos pero que en algún momento perdimos.
- Las capacidades dormidas, la creatividad ahogada, la afectividad escondida, la ternura enmascarada.
- La calma.
- El tempo y ritmos adaptativos.
- Espacios interiores y exteriores.
- Lo bueno, bello, sabio y valioso que hemos dejado de ver.
- La capacidad de admiración y sorpresa.
- El gusto por aprender y experimentar.
- La magia de transformar lo inútil en útil, la fealdad en belleza, la tristeza en alegría, la ira en caminos de paz.
- El guión y la dirección de nuestra vida.
- La conexión con la energía interna.
- La armonía.
- El cuidado y la compasión por todos los seres que nuestro ecosistema natural y emocional

Vale la pena salvar de nuestra vida todo lo que no podríamos perder en un naufragio, aquello que no tiene precio pero sí mucho valor. No suele ser nada material sino los intangibles, aquellos valores que no envejecen, aptitudes, valores, emociones, experiencias, conocimientos y tradiciones... raíces hundidas en el saber de generaciones.

Reparar

> *Un día, me dio por transformar cosas pequeñas; transformaba un dolor en coma; convertía un alivio en signo de exclamación; transformaba una esperanza en interrogación. Me gustó. Me sentí medio hechicera*.
>
> LYGIA BOJUNGA NUNES

Reparar es el arte de curar, de cerrar, de completar y de aliviar el dolor emocional.

Ésta es la historia de una ostra que descubrió un día que un grano de arena se había alojado en el interior de su concha. Aunque era uno solo, le causaba mucho dolor, porque las ostras, a pesar de ser organismos muy sencillos, también tienen sentimientos.

¿Se quejó acaso aquella ostra del cruel destino que la condujo a su lamentable situación? ¿Maldijo al gobierno que lo había permitido? ¿Sostuvo que el mar tenía la obligación de protegerla? ¿Se sintió ofendida con las mareas por arrojarle la arena?

—No —se dijo la ostra dentro de su concha—. Puesto que no puedo sacar el grano de arena, trataré de mejorarlo.

Así pasaron los años y la ostra llegó a su destino final. En este caso llegó a manos de un pescador. El grano de arena, que tanto la había hecho sufrir, se había convertido en una hermosísima perla de brillo esplendoroso.

Un acto de venganza escribe un capítulo nuevo, un acto de justicia permite cerrarlo. Para reutilizar, a menudo debemos reparar. Para reparar, a menudo debemos transformar. Las cuatro «R» están interrelacionadas. En las épocas de mayores dificultades económicas era habitual que se zurciera la ropa que se agujereaba, que se pusieran nuevas suelas a los zapatos gastados, que la ropa o los libros de un hermano sirvieran para el siguiente. Los valores que están implícitos en esta estrategia son la sobriedad, la austeridad, la moderación, compartir.

48. Jaume Soler y Maria Mercè Conangla. *Corazón que siente, ojos que ven*. Editorial Amat, 2013
49. *El Periódico*, 26.10.09.
50. Vacunar en la frustración consiste «provocar situaciones de frustración en pequenas dosis controladas» a modo de inoculación, a fin de que la persona tenga mejores defensas cuando la vida le plantee situaciones frustrantes más graves.
51. Rotter, Julián B. (1916). Psicólogo norteamericano, uno de los principales teóricos del aprendizaje social.
52. Ver vocabulario psicoecoafectivo.
53. Reeves, Hubert, y otros. *La història més bella del món*. La butxaca, 1997.
54. Abrahm Maslow. Pirámide de necesidades básicas del ser humano.
55. *Ética a Nicomaco*, Editorial Tecnos, 2009
56. Conangla, Mercè. *Crisis emocionales*. Editorial Amat, 2013.
57. Reeves, Hubert y otros. *La història més bella del món*. La butxaca, 1997.

CAPÍTULO SIETE

EL CLIMA EMOCIONAL

El concepto de la lluvia es en sí mismo el de una enorme purificación. Lleva a cabo el sueño de cualquier higienista chiflado: lavar el cielo. Sus gigantescas fregonas y escobas parecen alcanzar las estrelladas vigas y los rincones sin estrellas del cosmos; es una limpieza primaveral cósmica.

C. K. CHESTERTON

METEOROLOGÍA EMOCIONAL

Bombas de desilusión masiva o cócteles emocionales repletos de esperanza activa.

El clima emocional es el resultado de la combinación de los intangibles que emanamos todas las personas que compartimos el ecosistema Tierra. Este clima también tiene un fuerte impacto en los territorios, energías y vínculos que creamos. En función de nuestro analfabetismo o de nuestra competencia emocional vamos a emanar equilibrio, serenidad, amor, comprensión, gratitud, alegría o bien miedo, irritabilidad, frustración, rencor o resentimiento. Estas diferentes gamas afectivas darán lugar a un clima emocional limpio que promueva la vida o uno contaminado que mueva a su destrucción. Como dice Manuel Vicent, «la humanidad entera es un sujeto pensante formado por miles de millones de cerebros individuales, tantos como seres racionales hay en el mundo, que expelen una especie de fluido magnético a la atmósfera. Éste va impregnando el universo de todo cuanto las personas conciben, una especie de salsa bien trabada compuesta de ínfimas partículas. A eso, a veces, se le llama espíritu». Nosotros lo llamamos clima emocional.

¿De qué clima emocional interno gozamos hoy? ¿Es un día nublado y gris sin esperanza; soleado lleno de alegría y felicidad; oscurecido por la niebla de la ofuscación que no nos permite ver nada; lleno de agresiones por chubascos y granizo; azul y luminoso repleto de paz; helado y frío por la

soledad; purificado por la lluvia fina de la tristeza; arrasado por huracanes de angustia y desorientación; cálido y amoroso...? ¿Cómo vivimos cada uno de estos fenómenos emocionales? ¿Cómo gestionamos nuestros estados internos? Porque, sin duda, nuestro adentro emanará hacia afuera y participaremos en la mejora o en el empeoramiento del clima emocional global.

VIENTOS HURACANADOS

Inesperadamente todo lo arranca el viento huracanado que la vida nos envía. Desconcertados e impotentes nos enfrentamos al vacío.

Se lo llevan todo. Anteceden a veces el período de fuertes lluvias. Todo aquello que parecía ir bien en nuestra vida, todas las seguridades, lo que considerábamos indestructible, lo que pensábamos estaba bien afianzado... todo desaparece de repente y nos sentimos impotentes y desconcertados al mismo tiempo. ¿Acaso no era sólida aquella relación? ¿Acaso no habíamos dado todo por ella? ¿Y qué decir de aquel trabajo o de aquel proyecto en el que habíamos invertido tanto tiempo y esfuerzo? Y, de repente, pasa algo inesperado que en un momento rompe el engranaje que con tanta precisión creíamos haber construido. Desconcertados miramos el territorio donde antes anidaban ilusiones y proyectos y lo vemos desierto y lleno de materiales en ruinas. Es el paisaje de la devastación que nos conduce a un clima emocional lleno de emociones que será preciso atender y reconducir: desespero, frustración, impotencia, miedo, ira y rabia que antecederán las de pérdida y duelo. Alguien o nosotros mismos hemos sembrado vientos y recogemos tempestades. Sufrimos.

A VECES LLUEVE EN EL CORAZÓN

Lluvia-tristeza: ¡Tanta, tanta pena!

A veces llueve en nuestro corazón y no sabemos bien por qué[58], pero llueven tristezas, llueven lágrimas, llueven penas, llueven problemas... y tanta lluvia nos inunda por dentro. Y cuando vivimos momentos así, es importante dejar que todo fluya, que el agua nos recorra y que las emociones nos empapen pero permitir que continúen su camino sin retenerlas en presas ni cerrarlas con compuertas.

Hay períodos de tormentas emocionales fuertes que además de con lluvia van con relámpagos que caen inesperados y que consumen y queman lo que encuentran y truenos que levantan miedos. Metafóricamente, hay períodos de la vida en que nos convertimos en países monzónicos desbordados e inundados. En ellos de nada sirven los paraguas y debemos estar preparados para mojarnos del todo y vivir a fondo la situación que mueve tanta pena y tristeza. Eso sí, sin quedarnos anclados en ellas conscientes de que en algún momento volverá a salir el sol.

NIEBLA INTENSA

Que no lo veamos no significa que no esté.

Desapacible y gris. Espesa niebla que parece levantarse de la tierra y que sube y baja tapando el paisaje. Dejamos de ver. Y sin ver no sabemos dónde estamos ni a dónde vamos.

Indecisión, desconcierto, desorientación, ofuscación. Nuestro mundo emocional refleja un territorio sin coordenadas ni señales que nos orienten. Son momentos en los que nos sentimos perdidos y solos. Sin referentes a los que acudir igual decidimos quedarnos parados, sin avanzar, por miedo a equivocar el paso y caer por algún precipicio.

En estos casos es preciso tener bien memorizado nuestro mapa de ruta y recordarnos que, aunque ahora no vemos nada, todo sigue estando allí. Siguen allí nuestros valores, nuestros recursos, nuestra experiencia y aprendizajes. De forma parecida a una habitación conocida que de repente se queda a oscuras y no dudamos que, aunque no veamos los objetos conocidos, nuestros libros o muebles, siguen estando ahí.

CIELOS DESPEJADOS Y SOL

El sol del amor nos acaricia el rostro. Todo está bien.

Hay que gozar estos momentos. Tiempo agradable, todo está en su lugar. Parece que es lo normal y a veces no lo valoramos ni lo agradecemos. Y es curioso porque cada día con un clima emocional así es un don que es preciso saber apreciar.

Nuestra vida personal y nuestra convivencia social tiene períodos en los que lo que iniciamos va bien y aparecen personas y respuestas que nos ayudan a avanzar hacia nuestros objetivos. La vida misma es nuestra aliada y nos empuja con alegría. ¿Nos damos cuenta? En este clima aparecen emociones como la confianza, la plenitud, la satisfacción, la gratitud, la generosidad... especies singulares que permiten el cultivo del amor.

EL CONTAGIO EMOCIONAL

> *El bien y el mal tienen el mismo rostro. Todo depende del momento en que se cruzan en el camino de cada ser humano*.
>
> PAULO COELHO

> *Quien se acerca al bermellón se vuelve rojo y quien se acerca a la tinta negra se vuelve negro*.
>
> PROVERBIO CHINO

La globalización se da en todas las facetas de nuestra vida. Las distancias geográficas son cada vez más fáciles de superar y las comunicaciones más rápidas. No obstante, mayor velocidad no supone

siempre una mejora del nivel de calidad de comunicación. Las nuevas tecnologías pueden facilitar el contagio de costumbres, formas de ver el mundo, deseos, ansias, ideas y emociones. Y estos contagios tanto pueden ser contaminantes como llegar como vientos de libertad generando movimientos sociales y cambios a mejor.

Nuestra estabilidad emocional depende en buena parte de las relaciones que establecemos con los demás. La empatía nos permite sintonizar con las emociones de los demás, tanto en lo que se refiere a emociones desagradables —mal humor, irritabilidad, pesimismo, ira— como placenteras —alegría, armonía, calma, buen humor—. Gracias a fenómenos como las neuronas espejo, la imitación y la solidaridad emocional, sentimos con el otro. ¿Quién no ha contagiado su alegría, su ilusión por vivir, su curiosidad, su mal humor, su irritabilidad, su tristeza o su desánimo? ¿Quién no ha sido contagiado? Tanto la simpatía como la aversión, la tristeza como la alegría, la desesperanza o la ilusión son tan contagiosas que no podemos vivir cerca de alguien que las padezca sin que se nos pegue un poco de su manera de sentir.

Todas las emociones que emanamos llegan al otro y se reflejan en él. Es tal la importancia de este fenómeno que en función de cómo sean los colores y tonalidades del medio ambiente emocional vamos a gozar de su clima o a sufrirlo. La ventaja es que si nos rodeamos de personas positivas y respetuosas, nuestra sensación de bienestar personal mejorará por el simple mecanismo de impregnación emocional.

Los camaleones adoptan el color del medio para protegerse y también para camuflarse y conseguir los alimentos que necesitan para vivir. Esta estrategia les es útil para sobrevivir. Los humanos también nos camuflamos consciente o inconscientemente y llegamos a esconder lo que sentimos, pensamos y somos, para no llamar la atención, para no ser rechazados, agredidos, interpelados o exigidos. Así reducimos y ahogamos nuestro mundo interior.

A veces, nos cuesta diferenciar qué emociones son nuestras y cuáles nos han sido contagiadas. El *contagio positivo* se da cuando compartimos con personas generosas y creativas. Su influencia nos mejora y permite un intercambio equilibrante de energía emocional.

El contagio negativo es la *contaminación emocional* y fluye a mayor velocidad que el contagio positivo. Un *clima emocional* es altamente contaminante cuando las personas con las que nos relacionamos son poco respetuosas, egoístas y rutinarias. Entonces tenemos muchas posibilidades de acabar adoptando conductas parecidas.

Nuestra mente tiene el poder de filtrar aquello que recibimos, el criterio para seleccionar lo que nos quedamos y lo que permitimos que nos resbale, la capacidad para autocontrolar nuestras emociones y la voluntad para actuar conforme al modelo de ser humano que hemos elegido. Una de nuestras responsabilidades es elegir el medio psicoecoafectivo más adecuado para nosotros. No somos camaleones y podemos mejorar nuestro clima emocional.

GESTIÓN DESADAPTATIVA DEL CLIMA EMOCIONAL

> *Si cada día nos arreglamos el cabello, ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón?*

La gestión desadaptativa de nuestras emociones se produce cuando no aplicamos la «Regla de Aristóteles» del autocontrol. ¡Cuántas veces nos enfadamos con una persona y descargamos la tensión emocional en otra distinta, o bien expresamos lo que sentimos pero sólo para descargar nuestra tensión o vengarnos! Cuando prescindimos de esta regla, de forma habitual y sin ningún tipo de precaución, hacemos daño, actuamos de forma irresponsable y dañamos el clima emocional global.

PELIGRO: CALENTAMIENTO EMOCIONAL GLOBAL

Nuestro mundo se ha convertido en «zona irritable».

El calentamiento emocional global es una alteración del clima causada por las emisiones emocionales contaminantes que cada uno de nosotros desprende.

Estos tóxicos emocionales se acumulan en el medio y por contagio nos vamos impregnando con ellos. Su impacto es importante ya que produce un aumento de la destructividad a todos los niveles: violencia, enfermedades ansiosodepresivas, y problemas sociales, corrupción, racismo, degradación del medio natural, guerras.

De la misma manera que ya no consideramos admisible que alguien lance residuos tóxicos y contaminantes a un río, no podemos permitirnos el lujo de ir lanzando partículas emocionales tóxicas al exterior. El clima emocional global se deteriora cada vez más debido a nuestro analfabetismo afectivo y a nuestra irresponsabilidad. En el momento actual no sólo padecemos un calentamiento del clima, sino también un peligroso *calentamiento emocional global* por contagio de *tóxicos emocionales*: las ofensas, la irritabilidad, la violencia, el miedo, la crítica negativa, el desaliento, la ansiedad, la queja, la venganza y la destrucción. De hecho, hay personas emocionalmente tan contaminadoras que deberían abonar una tasa especial que cubriera la descontaminación y el impacto negativo y doloroso que causan a los demás.

En definitiva, —escribió Pessoa— *lo que sentimos es lo que vivimos*[59] *y lo que más nos duele es lo que no comprendemos, lo que no controlamos y lo que para nosotros no tiene sentido: el ansia de las cosas imposibles, la añoranza por lo que jamás ha existido, el deseo de lo que podía haber sido, la pena de no ser otro o la insatisfacción ante nuestra vida. Todos estos medios tonos de la conciencia del alma crean en nosotros un paisaje dolorido en el que sentirnos es como un campo desierto al oscurecer*.

Nos preguntamos si inmersos en semejante paisaje emocional podemos aportar alegría, luz, ilusión o felicidad a nuestros semejantes. Pensamos que posiblemente, no. Todos padecemos los efectos del calentamiento emocional global y todos participamos en que así sea. Sólo si tomamos conciencia y actuamos en consecuencia podrá mejorar el clima de nuestro ecosistema y con él la salud y bienestar emocional de los seres que lo habitamos.

LA CONTAMINACIÓN EMOCIONAL

Usamos a los demás como contenedor donde volcar nuestra basura emocional.

La confianza «da asco».

EXPRESIÓN POPULAR

La contaminación emocional es el fenómeno por el cual somos capaces de lanzar al exterior, de forma totalmente indiscriminada e irresponsable, nuestras *basuras emocionales*. Esta conducta tiene un impacto en el *clima emocional global* puesto que cuando contaminamos extendemos el sufrimiento y la negatividad.

Cuando el caos emocional nos inunda, lo más fácil es descargar en los demás esta tensión buscando culpables en vez de erigirnos como responsables y autogestionar nuestro caos emocional. Rebotamos la agresión —que creemos haber recibido— en quien nos ha ofendido o en quien, por pura casualidad, pasaba por ahí. Realmente, podemos hacerlo mucho mejor. Lo más triste de todo es que los que reciben nuestra ducha de basura son las personas que «decimos amar», y que hemos elegido como compañeros de vida. Convencidos de que «lo van a aguantar todo», los utilizamos como contenedor de residuos emocionales y esto es muy injusto y se salda con enormes precios de relación.

EMOCIONES TÓXICAS

Está por ver si la masa magnética formada por miles de millones de cerebros es racional o se expande por el universo con un destino ciego. Si el pensamiento es materia, sin duda estará lleno de virus y bacterias contaminantes.

MANUEL VICENT[60]

Pensamiento tóxico, emociones tóxicas, acciones tóxicas.

Hay emociones desagradables pero necesarias como el miedo, la tristeza, la ira o el asco. Sin ellas no sobreviviríamos. Nos informan y nos protegen y nos permiten tomar decisiones adaptativas ante un peligro, una pérdida, un obstáculo o algo insano. Bien atendidas y gestionadas mejoran nuestra vida. Las necesitamos presentes, aunque bien controladas.

Hay emociones desagradables e innecesarias que no tienen ningún lado positivo y son totalmente prescindibles. Son tóxicas y peligrosas: el sentimiento de ofensa, el rencor, el resentimiento y el odio son buenos ejemplos. Imaginemos por un momento que una fábrica tiene una avería en su cadena de montaje a causa de la que se produce un producto intermedio tóxico que deja escapar sin filtrar a la atmósfera. Sería realmente peligroso puesto que a través de un medio compartido puede llegar a afectar a muchas personas. Algo muy parecido puede ocurrir en el mundo emocional.

BASURAS EMOCIONALES

A diario generamos residuos emocionales.
Debemos gestionar nuestra basura emocional de forma responsable.

Imaginemos por un momento que llevamos con nosotros una mochila virtual colgada a la espalda. En ella vamos colocando todas las tensiones, emociones reprimidas, problemas por resolver, palabras no dichas, preocupaciones... materiales que deberían ser gestionados a diario para volver a empezar a la mañana siguiente sin carga añadida. ¿Acaso no lo hacemos con la basura doméstica? La sacamos de la casa para que sea procesada, reciclada o eliminada.

A nadie se le ocurriría ir acumulando bolsas de basura en una habitación de su casa, apilándolas día a día y cerrando, eso sí, bien la puerta. Está claro que esta estrategia acabaría provocando, a parte de un fuerte mal olor que sería motivo de queja para los vecinos, problemas de salud. En una casa así no se podría vivir.

No obstante cuando se trata de la gestión de nuestro mundo emocional ya no está tan claro. Hay quien acumula residuos emocionales tóxicos durante años o carga pesos y problemas que no son suyos. ¡Hay mochilas realmente pesadas de llevar! Llegados a determinado punto, puede pasar que el peso y la toxicidad de tanta basura provoque enfermedad en quien la lleva o bien que, en determinado momento de tensión, acabe abriendo su bolsa y descargándola en forma de lluvia ácida sobre las personas que tiene alrededor. Ambas son conductas irresponsables y poco inteligentes. La abulia, la ansiedad, los celos, el desánimo, el enojo, el mal humor, el rencor y el resentimiento, así como la preocupación, la agresividad, la posesividad y el egoísmo tienen un elevado riesgo de contagio y son basuras emocionales peligrosamente contaminantes que es preciso manejar con prudencia[61] y aprender a reciclar positivamente. De no hacerlo así tenemos muchas posibilidades de que la destructividad se instale en nuestra vida.

Como bien decía Gandhi: Si cada día nos arreglamos el cabello, ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón?

¿Qué tóxicos emocionales debemos aprender a gestionar? ¿Cómo distinguirlos y tratarlos de forma eficiente? ¿Es posible prevenir que se instalen en nuestras vidas? Vamos a definirlos y a conocerlos un poco más[62]. Éste es siempre el primer paso.

Abulia

La voluntad se debilita.
Flojedad y aburrimiento de la vida.

Falta la energía que nos permite construir un puente de unión entre lo que deseamos, queremos y hacemos; la voluntad brilla por su ausencia. Cuando aparece la abulia nos desactivamos, nos volvemos perezosos y cómodos. Buscamos ante todo la facilidad, lo que no nos exige demasiado esfuerzo, rehuimos las dificultades y adoptamos actitudes pasivas ante los problemas que se presentan. Nuestros sentidos cerrados, nuestra mente dormida, nuestras emociones desconectadas... medio vivos o medio muertos. Sin admiración por nada, desaparecida la capacidad de sorpresa, en un estado vegetativo peligroso. Urge cultivar la curiosidad y la voluntad.

Ansiedad

Problemas con el control.

Deseo impaciente.

Nos preocupamos por todo, pero no nos ocupamos de nada. Nos movemos mucho pero sin ninguna dirección. Nuestra agitación interna es tal que no podemos mantener nuestra atención en el presente puesto que cargamos con el peso del pasado y con la anticipación negativa de nuestro futuro. En la espiral de la ansiedad perdemos el control de nuestras emociones y podemos llegar a ser agresivos, hipocondríacos o víctimas. Dificultad para respirar, olvidos, errores, desatención, se pierden cosas, se escapan ideas, se colapsan sentimientos, se contraen músculos. ¡Más rápido, más rápido! Una voz interna marca un ritmo que no es posible seguir, inhumano, irrespetuoso. Des-centramiento; des-control; des-trucción. Neutralizador: ritmos más lentos, respiración, atención al aquí y al ahora.

Celos

El otro como posesión.
Inseguridad sobre nuestro valor como persona.

Una extraña criatura, un animal prehistórico, un aguijón de veneno que se clava en nuestras entrañas... Sospechamos que la persona «amada» puede haber depositado su afecto en otro. Nos sentimos amenazados e inseguros, desconfiamos; sentimos miedo y desasosiego. Heridos en nuestro orgullo. Alguien nos quiere desposeer y se nos despierta una energía destructiva que puede empujar a la venganza. Cuanta más inseguridad sobre la propia valía, más posibilidades de cultivar celos puesto que es el hecho de «tener al otro» lo que nos revalida ante los demás. Perderlo es perderlo todo. Antídoto: confianza en nosotros mismos y convencimiento real de que nadie puede ser posesión de nadie.

Desánimo

Sin energía útil.
Todo se vuelve arduo y pesado.

Como si nos hubiéramos desconectado del flujo de la vida. No disponemos de energía para resolver los problemas y enfrentar las dificultades y frustraciones. Pasivos, cedemos el control a los demás. Sin alicientes, los proyectos que nos ilusionaban pierden luz y color y parece que ya no merece la pena invertir esfuerzos en ellos. Nos planteamos si vale la pena continuar. Se contagia fácilmente: *No vale la pena, total para qué..., dejémoslo correr, para qué voy a esforzarme a explicárselo*... Si cedemos al desaliento todas nuestras emociones pierden color y brillo. Este humor no suele limitarse a una faceta de nuestra vida. Se difunde con facilidad y diluye nuestro impulso general. Es preciso conectarnos a fuentes de energía emocional ecológicas que nos aporten sentido de vida.

Enojo

Familiar de la ira.
Algo no va como deseamos y nos sentimos agredidos.

Irritación, enfado, oleada de energía negativa útil para apartar o destruir el obstáculo que interfiere en nuestros deseos. La energía de la ira bien canalizada puede ayudarnos, pero vivir enojados puede ser muy destructivo y tóxico. Como dijo el poeta Buckowski, no son las grandes cosas las que acaban llevándonos al psiquiátrico sino el cordón del zapato que se rompe cuando ya no tenemos tiempo para arreglarlo. Pequeños estresores acumulados pueden acabar en un gran estallido de furia. Así lo explica Schopenhauer:[63] «Así como un arroyo corre sin remolinos mientras no halla ningún obstáculo, de la misma forma en la naturaleza humana, como en la animal, la vida se desliza inconsciente y discretamente cuando nada se opone a la voluntad. (...) Todo lo que se alza ante nuestra voluntad, todo lo que la atraviesa o se le resiste, es decir, todo lo que hay de desagradable o doloroso, lo sentimos enseguida con una claridad extrema». Es clave reconocer que nuestro mapa no es la realidad y que los obstáculos forman parte de la vida, entrenando estrategias para salvarlos sin apelar a la destructividad.

Envidia

Cuenta la leyenda,[64] que una vez, una serpiente empezó a perseguir a una luciérnaga. Ésta huía con miedo de la feroz depredadora, pero la serpiente no pensaba desistir. Huyó un día, y la serpiente no desistió, dos días, y la víbora seguía tras ella. En el tercer día, ya sin fuerzas, la luciérnaga paró y le dijo a la serpiente:

—¿Puedo hacerte tres preguntas?

—No acostumbro a hacerlo pero como te voy a devorar, puedes preguntar, respondió la Serpiente:

—¿Pertenezco a tu cadena alimentaria? —preguntó la Luciérnaga—.

—No

—¿Te hice algún daño?

—No.

—Entonces, ¿por qué quieres acabar conmigo?

—Porque no soporto verte brillar.

Nos comparamos con los demás. Deseamos de lo que el otro posee y nosotros no tenemos y, en lugar de luchar para conseguir el objetivo deseado, preferimos infravalorar al otro o destruir su posesión. Toxicidad, pues, debida a no valorar ni lo que somos ni lo que tenemos. Esta emoción se asienta en nuestra inseguridad y baja autoestima. Sus antídotos son la conciencia de que somos valiosos y tenemos potencial para crecer, la generosidad con nosotros mismos y los demás y la disposición a realizar un trabajo personal en vistas a incorporar aquello que envidiamos si es que realmente consideramos que merece la pena.

Mal humor

Tóxico emocional aparentemente suave pero altamente contaminante.
Tonalidad anímica gris que se desprende en capas finas y continuadas.

Visión negativa, tendencia a ver lo feo, lo desagradable. Buscamos expresamente lo que confirma nuestra negatividad, y es fácil hallarlo. Se cumplen las peores expectativas, nada marcha como deseamos. Es parecido a un cóctel emocional que contiene un poco de cada uno de estos ingredientes: enojo, frustración, impaciencia, ansiedad, baja tolerancia a las frustraciones, queja y susceptibilidad. El malhumorado gruñe, habla entre dientes, critica, arremete, busca culpables, sea el otro, el mundo, el tiempo, los políticos, la suerte... Afecto altamente contagioso y peligroso. Precisamente porque no se le da demasiada importancia puede acabar invadiéndolo todo. Toca cambiar el filtro mental y aplicar el pensamiento positivo buscando lo bueno, lo bello y lo sabio que también está presente en nuestra vida.

Rencor

Sentimiento agrio subproducto de algo pasado mal gestionado.
Tóxico peligroso que puede desembocar en resentimiento y odio.

Acumulación de ofensas reales o imaginarias a las que no se ha dado curso. Intenta esconderse pero aflora a la superficie en forma de lluvia ácida que corroe. La ira se transforma en rabia cuando se reprime y si la *rabia* no se canaliza bien, envejece en nuestro interior y se deteriora hasta producir el *rencor*. Quien siente rencor no manifiesta honesta y directamente lo que piensa, siente, necesita o desea. Residuo difícil de eliminar. En su territorio no puede habitar el amor. La mejor estrategia es la prevención. Evitar incubar ofensas y drenar a diario los tóxicos emocionales evitando dejar tensiones sin gestionar.

Resentimiento

Uno de los últimos eslabones que llevan al odio.

Re-sentir: sentir aquello que nos ha dañado una y otra vez de forma obsesiva. La mente rebobina la situación y nos envuelve en un bucle emocional de sufrimiento. El amor muere cuando se instala el resentimiento. Este sentimiento parte de una emoción primaria y mediante un proceso de tiempo y dedicada elaboración, se transforma en un subproducto tóxico y destructivo. Es una forma destructiva y dañina de gestionar la tensión y los conflictos internos puesto que no da salida ni deja partir lo que corroe por dentro. Puede adoptar la forma de maltrato y desprecio, de rumores, difamaciones o sabotajes al que se identifica como culpable de la situación. Antecesor del odio. ¡Alarma! Podemos entrar en un proceso obsesivo de repetición de la ofensa y ataque al ofensor. Es difícil de desarticular y requiere un proceso largo de perdón y reparación personal.

Odio

Máxima toxicidad emocional.
Corrosivo y destructor.

Exige, como el amor, dedicación completa para su elaboración. Ataca al ser. Mueve el deseo de destrucción a todos los niveles. Es un sentimiento totalmente innecesario producto de un analfabetismo emocional irresponsable. No cumple ninguna función adaptativa. Los odiantes se roen a sí mismos y mueren de metástasis de odios.[65] Generar odio equivale a tomar a diario una dosis de veneno emocional que lenta pero imparable nos puede acabar destruyendo. El sentimiento de odio conduce a la venganza y cuando la ley de la venganza sustituye a la ley de la justicia, tenemos graves problemas personales y sociales. Cuando está instalado es realmente difícil anularlo. Requiere mucho trabajo de gestión emocional individual y colectivo. A veces se traspasa entre generaciones. Sólo el amor puede neutralizarlo.

Ofensa

Divididos y en conflicto.

Territorio ofensa:[66] síndrome sentimental compuesto por cansancio, falta de alegría, una base de ira retenida, resentimiento, decepción por la vida, desengaño, sufrimiento, descontento por los resultados de los proyectos que se emprenden y relaciones personales insatisfactorias. La ofensa deja a la persona anclada en el pasado y es un lastre que le impide avanzar. Funciona como un filtro que deja afuera todo lo bueno, lo noble y lo amable; detecta y destaca las huellas de desconfianza, los indicios de mezquindad y los restos de basura emocional del medio. Las ofensas son tierra abonada donde crecen el rencor y el resentimiento; crean un clima emocional enrarecido y contaminador y bloquean la energía emocional creativa. Se pueden prevenir y tratar mediante trabajo a nivel mental, emocional y de acción siguiendo la ruta del perdón y la reconciliación.[67]

El muro de las lamentaciones

Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos hallamos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.

VIKTOR FRANKL

En lugar de lamentos, proacción.

El muro de las lamentaciones más importante no se halla en Jerusalén sino en nuestro interior. Es el muro que levantamos cuando vivimos la vida pasivamente situados en el victimismo. La queja y los lamentos son conductas contaminantes. Las palabras cargadas de toxicidad que pronunciamos empeoran el clima emocional global y suponen una fuga de energía que podríamos invertir de forma más inteligente. Empiezan con un «Es que...»

—La vida es muy triste.

—He tenido mala suerte.
—Mi matrimonio no funciona.
—Pasan los años y no consigo lo que quiero.
—Mi jefe es un inepto.
—Son unos perdedores.
—Nadie me ayuda.
—El Gobierno gobierna muy mal.
También hay muchas palabras que inician lamentos:
—Si pudiera...
—Si hubiera...
—Debería haber...
—Ojalá...

Cuando nos quejamos, sufrimos. Lo peor de todo es que los lamentos no sirven de nada. Nos quejamos sobre todo cuando no estamos dispuestos a hacer lo que es preciso hacer para resolver el motivo de queja. Lo curioso es que nos lamentamos con quien no tiene poder para ayudarnos a solucionarlo: del trabajo con nuestra familia, de nuestra familia en el trabajo, de los políticos a nuestros amigos... y así sucesivamente. Una forma de volcar basura emocional en quien nos escucha y que adopta el papel de contenedor al recogerla. Es energía que podríamos invertir mejor en acciones dirigidas a solucionar el problema.

Lluvia ácida y autoestima

> *De algún modo habían conseguido repartirse la alegría, pero con el dolor no lo consiguieron y cada uno se lo arrojaba todo entero al otro o lo arrebataba todo para sí, no dejándole nada al otro, como si se tratara de su dolor particular*.
>
> TRUYÁ SHALEV

> *Quien recibe con frecuencia lluvia ácida acaba lesionado en su autoestima*.

La lluvia ácida está causada por emisiones emocionales tóxicas reprimidas que al no ser procesadas degeneran y se acumulan hasta que son lanzadas al medio dañando a las personas que las reciben y aumentando la tasa de contaminación y sufrimiento global. Es una modalidad de efecto bumerán: lo que se ha emitido se acaba recibiendo.

¿Cuál sería nuestra conducta si recibiéramos un aviso de que en una zona hay lluvia ácida? Tenemos claro que no iríamos allí o nos protegeríamos quedando a cubierto para no exponernos a su toxicidad. Curiosamente no lo tenemos tan claro en el ámbito emocional, pero hay palabras y conductas tan tóxicas que nos pueden quemar por dentro de forma similar a los efectos de la lluvia ácida que arrasa el territorio por donde cae. Es preciso, pues, tomar serias medidas y protegernos de ellas. Aun así, hay emanaciones que acaban traspasando cualquier protección y dañan nuestra autoestima.

Agujeros en la capa de ozono afectiva

Si algo no te agrada, cámbialo, y si no está en tus manos hacerlo, cambia tu forma de verlo.

Pérdida de protección emocional debido a que en una zona de nuestro espacio psicoecoafectivo hay una área desprotegida que hace que determinados estímulos sean recibidos sin el filtro mínimo necesario. Sin una buena autoestima no somos capaces de gestionar un comentario ofensivo, un juicio de valor, una crítica negativa, y notamos sus efectos dolorosos. La primera señal de alarma puede ser una exagerada susceptibilidad ante determinados comentarios o acontecimientos.

La autoestima es la capa protectora que nos protege, da confianza y permite discriminar qué críticas hay que considerar y cuáles permitir que nos resbalen. No nacemos con ella, se crea a partir de un buen conocimiento de nosotros mismos y una gestión adecuada de nuestras cualidades y recursos personales. Con esta base podemos trabajar la propuesta de modelo humano CAPA y convertirnos en personas creativas, amorosas, pacíficas y autónomas pasando de ser vulnerables a los juicios externos a ser competentes para autoliderar nuestra existencia.

Desierto y desertización

Sin nadie. Territorio inhóspito.
Crisis emocional.

Desierto emocional: Territorio interior yermo, falto de recursos. Situación crítica y extrema. Se sufre mucho y se duda de si se podrá superar. La vida emocional está en peligro. Metáfora de las situaciones de crisis. El miedo, la incertidumbre, la soledad, el cansancio, la impotencia y la sensación de abandono, son algunos de los colores emocionales de este paisaje.

Desertización emocional: Uno siente que en su interior no hay vida. Algo la ha arrasado. Devastación emocional: un hecho traumático como lluvia ácida lo ha quemado todo o tal vez se ha practicado una tala indiscriminada de relaciones y afectos eliminando aparentemente la posibilidad de volver a amar. Queda la esperanza: muy adentro, a veces escondidas por capas de ignorancia, pueden quedar semillas de vida que pueden brotar si se excava lo suficiente y se crea un medio emocional protegido donde puedan crecer. Dice Emili Lledó: «Nos han dicho que mientras hay vida hay esperanza. Yo digo que es al revés: sólo si hay esperanza, hay vida». Sabemos que es posible superar este paisaje. Somos seres resilientes capaces de convertir el dolor en aprendizaje y crecimiento.

GESTIÓN ADAPTATIVA DEL CLIMA EMOCIONAL

Si queremos que las cosas cambien, nosotros debemos cambiar.

Ya que no podemos cambiar nuestro pasado sí que podemos empezar a vivir cada día de una forma

más adaptativa e inteligente. Para mejorar nuestro clima emocional es importante dejar de lamentarnos por lo que va mal y buscar caminos mejores. La adaptación positiva al medio es necesaria para obtener bienestar emocional. La naturaleza nos regala muchos ejemplos de ello.

> El cactus es humilde, pero no sumiso.[68] Crece donde no es capaz de crecer ninguna otra planta. No se queja si el sol le quema en la espalda, ni si el viento lo arranca del acantilado o lo sepulta en la arena seca del desierto, ni si está sediento. Cuando llega la lluvia almacena agua para futuros tiempos difíciles. Florece lo mismo en el buen tiempo que en el malo. Se guarda del peligro pero no hace daño a ninguna otra planta. Se adapta perfectamente casi a cualquier medio. En Méjico hay un cactus que sólo florece una vez cada cien años y de noche. El cactus tiene propiedades que le permiten curar las heridas y se extraen de él pociones que pueden hacer que un hombre toque el rostro de Dios o se asome a la boca del infierno. Es la planta de la paciencia y de la soledad, del amor y de la locura, de la belleza y de la fealdad, de la dureza y de la suavidad.

No debemos confundir adaptación positiva con resignación. Quien se resigna deja de luchar para mejorar. La adaptación positiva supone proactividad, dar a cada momento las mejores respuestas, esforzarse y trabajar en el sentido de vida elegido. Quien huye de sí mismo, deja de ser quien es y abandona la esperanza de ser quien habría querido o podido ser. Elige «anestesiarse» para poder continuar en un medio desadaptativo, sin demasiado esfuerzo y, aparentemente, con poco riesgo. Como dice nuestro buen amigo y escritor Sergio Sinay: no es posible ser hoja sana en un árbol enfermo. O curamos el árbol o enfermamos todos.

CON-VIVIR

> *Sólo un medio emocional limpio nos permite convivir en armonía.*
> *Nuestro espacio de convivencia es nuestra reserva natural.*

Generosidad, respeto y empatía son elementos indispensables para convivir. Sin estos ingredientes la convivencia puede convertirse en un infierno de agresiones, descuidos y dolor.

La convivencia es un *edificio en construcción* el éxito del cual dependerá de nuestro trabajo, esfuerzo, capacidad de negociación, sensibilidad, respeto y confianza pero, sobre todo, de la capacidad de amar y de compartir de forma generosa. Convivir suele ser más fácil en momentos favorables y de alegría, puesto que compartir las cosas buenas es más sencillo que enfrentarse al conflicto y a las situaciones dolorosas o críticas. Lo cierto es que sin un consenso mínimo sobre valores, actitudes y normas resulta imposible una convivencia humana digna.

La convivencia emocionalmente ecológica requiere que seamos capaces de *autogestionar nuestras emociones sin contaminar*. Cuidar el clima de convivencia no significa dejar de expresar las tensiones y sentimientos desagradables. La oportunidad de expresar nuestro caos emocional siendo acogidos, escuchados, atendidos y recibidos con amor es uno de los aspectos de la convivencia más ricos y valiosos. Pero este clima emocionalmente beneficioso no se puede

improvisar cuando llega una crisis. Sería tan absurdo como intentar enseñar a nadar a alguien durante un naufragio. No encontraremos comunicación profunda si no la hemos ido construyendo día a día.

DEJA DE HACER EL LINCE

Se cuenta[69] que un joven preocupado por el cariz que, desde su punto de vista, estaba tomando su vida, se sentía decepcionado. Su amargura absoluta era por la forma tan inhumana en que consideraba que se comportaban todas las personas. Pensaba que ya nadie le importaba a nadie.

Un día, paseando por el monte, se quedó sorprendido al ver que una pequeña liebre le llevaba comida a un lince ibérico malherido que no podía valerse por sí mismo. Quedó tan impresionado al observar este hecho que regresó al día siguiente para ver si el comportamiento de la liebre era casual o habitual. Con enorme sorpresa pudo comprobar que la escena se repetía: la liebre dejaba un buen trozo de carne cerca del lince ibérico. Pasaron dos días más y la escena se repitió hasta que el lince recuperó las fuerzas y pudo buscar la comida por su propia cuenta.

Admirado por la solidaridad y cooperación entre los animales, se dijo a sí mismo:

—No todo está perdido. Si los animales, que son inferiores al ser humano, son capaces de ayudarse de este modo, mucho más lo pueden hacer las personas.

Decidido a vivir la experiencia se tiró al suelo simulando estar herido y se puso a esperar que pasara alguien y le ayudara. Pasaron las horas, llegó la noche y nadie se acercó a ayudarlo. Pasó otro día y nada. Ya se iba a levantar, mucho más decepcionado que antes de empezar, con la convicción de que la humanidad no tenía remedio, cuando sintió dentro de sí todo el desespero del hambriento, la soledad del enfermo y la tristeza del repudiado. Su corazón estaba devastado; ya casi no sentía ni el deseo de levantarse. Entonces, en aquel instante, oyó una voz interior que le dijo:

—Si quieres encontrar a tus semejantes, si quieres sentir que todo ha valido la pena, si quieres seguir creyendo en la humanidad, deja de hacer de lince ibérico y, simplemente, sé la liebre.

QUIÉN DECIDE CÓMO DEBEMOS SER

¿Quién manda en nuestra vida?

La *libertad* de expresar lo que sentimos debe ir siempre unida a asumir la *responsabilidad* del impacto que nuestra conducta tendrá en nosotros mismos, en los demás y en el mundo. Se trata de decidir qué tipo de persona queremos ser y, en función de esta elección, pasar a la acción coherente, aunque no sea fácil. Si tenemos claro quiénes somos y cómo queremos llegar a ser, no vamos a permitir que el mal humor de otro, su conducta irrespetuosa, su mala educación o sus comentarios nos contaminen ni nos hagan perder el control. En caso contrario, estaríamos en manos del azar y de los demás y nuestra estabilidad interior sería parecida a una veleta a merced de los vientos que soplaran.

¿Acaso queremos que decidan otros qué tipo de persona vamos a ser nosotros? Así sería si nos convertimos en personas agresivas cuando estamos ante conductas agresivas, o mal educadas cuando alguien se comporta así con nosotros.

HIGIENE EMOCIONAL DIARIA

Al iniciar la clase de química el maestro tomó un vaso medidor y le agregó agua hasta el tope. Dirigiéndose a sus alumnos dijo:

—Hoy vamos a aprender un principio universal, vamos a analizar el comportamiento de la materia. Materia es todo lo que ocupa un lugar en el espacio. He llenado este vaso de agua corriente. Observad lo que hago.

Mientras hablaba, el maestro con un cuentagotas tomaba una pequeña gota de un colorante que agregó al vaso de agua. Al mezclarse el líquido cristalino se convirtió en algo parecido a agua sucia. A continuación tomó una jarra de agua destilada y clara. Empezó a vaciarla en el vaso de agua sucia y el agua que estaba en el vaso empezó a derramarse a la vez que cada vez se volvía más y más clara hasta que una vez vaciada toda la jarra el agua del vaso volvía a ser cristalina y clara.

—¿Qué sucedió aquí? —preguntó a sus alumnos—. Primero teníamos una mezcla homogénea de agua y colorante, esta mezcla ocupaba todo el espacio disponible que en nuestro caso es de un vaso de 200 ml. Al no tener más espacio y agregar más líquido no tiene más salida que derramarse para abrir espacio al nuevo contenido. En la medida que se agrega más y más de agua pura nueva, el agua sucia es desplazada por esta materia que va a ocupar su espacio. El resultado es ¡un vaso de agua limpia!

Algo parecido podemos observar en nuestra vida. El universo nos ha dotado de agua limpia que nosotros a veces contaminamos. Cuando no gestionamos nuestras basuras emocionales, cuando cargamos con ofensas y propagamos rumores, cuando nos lamentamos y quejamos, cuando buscamos lo negativo... alteramos nuestro clima emocional. Lo hermoso de este principio es que no estamos condenados a quedarnos con esta agua sucia sino que podemos empezar a añadir agua clara en nuestra vida que con el tiempo y constancia acabará desplazando los contaminantes tóxicos.

58. Joan Manel Serrat, cantautor.
59. Pessoa, Fernando. *Libro del desasosiego*. Acantilado.
60. «Materia». Columna en el diario *El País*.
61. Ver «Gestión emocionalmente adaptativa y desadaptativa de emociones» en *La ecología emocional*, Soler & Conangla, de Editorial Amat.
62. Ver Anexo 4: Ejemplos de gestión emocionalmente ecológica de algunas emociones desagradables.
63. El *mundo como voluntad y representación*, Alianza Editorial, 2010.
64. Soler, Jaume y Conangla, Mercè. *Aplícate el cuento*. Editorial Amat, 2004.
65. Benedetti, Mario. El *mundo que respiro*, Alfaguara, 2001.
66. Tema tratado en profundidad en nuestro libro *Sin ánimo de ofender: la ofensa como contaminante emocional*, Integral.
67. Soler, Jaume y Conangla, Maria Mercè. Sin *ánimo de ofender*. Integral.
68. Versionado de framento narrado por Peekay, protagonista de *La potencia de uno*. Bryce Courtenay, El Aleph editores, (adaptación de los autores).
69. Soler, Jaume y Conangla, Maria Mercè. *La vida viene a cuento*. Integral, 2008.

CAPÍTULO OCHO

VÍNCULOS CON LOS DEMÁS Y CON EL MUNDO

PARADOJAS DE UN MUNDO GLOBALIZADO

El dolor y la necesidad de los demás humanos nos conciernen y nos interpelan.

Una cadena es tan fuerte como su eslabón más débil. Imaginad una cadena de treinta anillas de veinte centímetros y con una sola de tres centímetros. ¿Por dónde se romperá? Lo mismo ocurre en nuestro ecosistema social e individual: las anillas débiles son las que desequilibran el sistema si no las reforzamos.

Vivimos en un mundo lleno de oportunidades potenciales regido al mismo tiempo por fuerzas generadoras de exclusión y desigualdad que han alcanzado proporciones grotescas:[70]

- Una parte de humanidad padece desnutrición por falta de alimentos. Otra parte de humanidad padece obesidad y patologías asociadas a la sobrealimentación.
- Una parte de humanidad muere de sed. Otra parte la derrocha.
- Las tres personas más ricas del mundo tienen un patrimonio superior al Producto Nacional Bruto sumado de los 48 países más pobres del mundo. En estos países la gente se limita a sobrevivir como puede o a morir sin más.
- El inglés, idioma utilizado en el 80% de lugares de la web, sólo es hablado por el 10% de la población mundial. El nuevo analfabetismo cibernético excluye a muchas personas.
- Sólo el 5% del gasto mundial en investigación y desarrollo de la salud se dirige a solucionar los problemas de salud del 95% de población mundial.

Contradictorios e incoherentes por dentro, nuestra conducta divide y fragmenta nuestro afuera. ¿Cómo vamos a construir la paz desde tanta desigualdad? La tentación más fácil es evadirnos mediante las adicciones más variadas para no ser conscientes de lo que pasa y no escuchar la voz interior que nos

dice que podemos hacer algo para reequilibrar esta situación.

Si no reforzamos las anillas débiles, nuestra cadena se romperá.

POR UNA ÉTICA DE LAS URGENCIAS SOCIALES

> *Quien ayuda a otra persona se está ayudando a sí mismo. El otro soy yo y el otro eres tú. Somos responsables los unos de los otros*.

Hay cuestiones que ya no podemos dejar para mañana tal es su impacto. La pobreza es una de ellas, la destrucción del medio ambiente y el desamparo de algunos colectivos, otras.

La pobreza de muchos ante la riqueza descontrolada y ávida de unos pocos es el caldo de cultivo de buena parte de la conflictividad social. No es infrecuente que un individuo o una corporación se proclamen dueños de unos recursos que deberían estar al alcance de todos y los utilicen como formas de poder. Suerte tenemos de que el aire que respiramos aún no se pueda patentar, empaquetar ni vender, porque posiblemente el 80% de la humanidad moriría de asfixia. No es exageración, sólo tenemos que ver lo que sucede con el agua, otro recurso básico y necesario: muchos pobres están pagando hasta cuatro veces más que lo que paga la clase media para conseguir agua potable embotellada al no disponer en sus viviendas de suministro.

En este nuevo milenio debemos asumir la responsabilidad de reconducir esta situación inhumana y antiecológica. Nuestro ecosistema Tierra dispone de suficientes recursos básicos para que todos podamos sostenernos pero la soberbia de unos, la avidez y codicia de otros y la pasividad de muchos provocan que la injusticia social y la corrupción, estén llegando a niveles vergonzosos. El resultado es el hambre, el sufrimiento y la muerte de muchos para que algunos pocos vivan en la abundancia. Y ver morir a alguien por inanición, sed o malnutrición porque no puede acceder a unos recursos que una minoría derrocha, genera ira, rabia, resentimiento y odio. Y el odio mueve a la venganza porque cuando uno ya no tiene nada que perder y está desposeído de todo, se desespera y en su desesperación, destruye.

Las raíces de muchos de nuestros males residen en nuestra escasa conciencia de fraternidad. Es urgente replantearnos el modelo de sociedad que estamos construyendo y revisar las formas de relación y sus impactos. Como dato éste: en Japón, que no olvidemos es la tercera potencia económica mundial, uno de cada cuatro ciudadanos que ingresan en la cárcel tiene más de sesenta y cinco años.[71]

Parece ser que las personas mayores cada vez se sienten más vulnerables, solas e indefensas y por ello practican pequeños hurtos o delitos no violentos, no impulsados por afán delictivo sino por la necesidad de comunicarse y tener compañía. Una estancia razonable en la cárcel les permite conseguir su objetivo. El desarraigo, la soledad, los ritmos desadaptativos, la sociedad centrada en la tecnología y en el tener parecen ser los motores de esta preocupante conducta.

¿Cómo podemos dar respuestas emocionalmente ecológicas a estos retos? Convirtiéndonos en personas más conscientes y sabias. «Estoy convencida —escribe Rosa Montero—[72] de que en la verdadera inteligencia, en la sabiduría, no cabe la maldad. Puede haber malvados eruditos que aparentan ser listos, pero su brillo mental se queda sólo en eso, en una listeza chata y coja. Porque la

verdadera sabiduría implica una maduración global del intelecto y de las emociones; esto es, los humanos no podemos ser del todo humanos si no desarrollamos nuestra capacidad para ponernos en lugar del otro».

INTERSOMOS

Vivir es vincularnos.
Somos responsables de la persona que somos y de las relaciones que tenemos.
Nuestra capacidad emocional y nuestra capacidad de relación se desarrollan a la vez.

Los seres humanos nos construimos y humanizamos relacionándonos con los demás. El encuentro con el otro nos permite compartir sentimientos, pensamientos y ampliar nuestra visión de mundo y es toda una oportunidad para conocernos a nosotros mismos. Pero ¿qué tipos de vínculos creamos? ¿Nos sentimos unidos sólo a nuestra familia y seres más próximos o también a los demás seres? ¿Cómo influyen nuestras relaciones en nuestro bienestar emocional? Porque nuestros vínculos pueden basarse en la libertad responsable o pueden ser tóxicos y estar basados en relaciones de poder, sumisión o dependencia.

Los vínculos emocionalmente ecológicos son aquellos que se construyen con afecto, respeto y libertad responsable. Son flexibles, no hieren y no atan. Uno puede crecer y construir su vida en libertad y seguir vinculado afectivamente a las personas que ama. Las relaciones sanas no exigen exclusividad y animan a ampliar la red de afectos de cada uno. Una opción relacional abierta y responsable basada en el respeto a la autonomía de las personas es la mayor garantía de equilibrio emocional, madurez y plenitud afectiva porque podemos compartir el paso del otro pero nunca su destino.

JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES: EL PODER DE LA SOCIEDAD CIVIL

Ninguna aportación es poca y toda poca, necesaria.
A más ética más desarrollo. Kliksberg
El voluntariado es capital social en acción.

En nuestro mundo globalizado lo que sucede en cualquier punto estratégico puede tener un impacto inmediato en otros lugares y afectar sobre todo a los más vulnerables de la red humana. Por esto necesitamos un código ético que defina y legitime los proyectos teniendo en cuenta su sostenibilidad y servicio de la humanidad entera.

La sociedad civil puede hacer que el paradigma dominante actual, destructivo e injusto, sea sustituido por una nueva conciencia ecosistémica más justa y creadora. El voluntariado es una fuerza

de la que aún no somos conscientes que constituye la séptima economía del mundo en Producto Nacional Bruto.[73] En su capacidad de cooperación y de creación de sinergias radica un poder enorme para mejorar el mundo que se debe ejercer con responsabilidad.

Vivimos una época interesante. En el momento de redactar esta parte del libro, se está produciendo un fenómeno de contagio emocional en los países árabes. La sociedad civil de un país, harta de abusos, empieza manifestándose pacíficamente y acaba provocando un cambio de gobierno. El fenómeno, gracias a la facilidad e inmediatez de las nuevas tecnologías de la comunicación, se extiende rápidamente a varios países más. El pueblo sin miedo es poderoso y por ello el miedo es la gran arma utilizada por los dictadores y poderosos para manipularlo y mantenerlo quieto y pasivo. La valentía de la sociedad civil que se mueve por valores éticos y adopta conductas no violentas es el gran miedo de los que mandan. Tanto se teme a este efecto de contagio que algunos países llegan a vetar el nombre de otros en el buscador Google a fin de que su población no sepa, no conozca y así no se «contamine»; mientras tanto otros cortan o dificultan las comunicaciones con el mismo objetivo. Es la estrategia de aislar para contener y hacer que la población vuelva sumisa al redil.

Sin caer en la provocación de la violencia debemos defender los derechos humanos y la libertad de cada persona de expresarse y vivir. Fenómenos locales se convierten en globales: alguien decide por hartazgo que es el momento de decir «basta», muchos otros le siguen. Todo un pueblo que se alza. Es el poder de la sociedad civil. Gandhi con su *ahimsa* nos enseñó la lucha por lo que vale la pena y la protesta no violenta. Ahí reside nuestra fuerza.

VOLUNTAD DE SERVICIO

Nuestra sociedad humana aún es adolescente.
Debemos asumir nuestra mayoría de edad y madurar.

Muchas necesidades, algunas urgentes. Demasiada estructura, demasiados controles, demasiadas personas en la cadena de mando, demasiadas normas, apartados y subapartados; demasiados miedos a que alguien se sienta molesto, a que te invadan funciones, a equivocarte o a que te demanden; demasiada cultura centrada en aspectos formales y escasa en el fondo; demasiada fidelidad a la letra y poca al espíritu... losas, rigideces, lentitud, injusticia.

Cuando alguien está enfermo y solo, necesita una respuesta inmediata; cuando alguien no tiene nada que comer también; cuando a alguien le ocupan injustamente su casa espera rapidez de respuesta, cuando en una noche fría alguien está sin techo, también; cuando alguien se cae enfermo por la calle necesita una respuesta urgente; cuando un niño es maltratado, también... no es momento de rellenar impresos, acumular expedientes, de mirar la norma que habla de si corresponde a este centro atender en función de la distancia al mismo de la persona que ha caído. Hay momentos en los que la respuesta debe ser contundente y rápida. Las instituciones pueden permitirse la burocracia y la espera, las personas que sufren, no.

Conscientes de éstas y muchas otras necesidades, hay personas que deciden dar algo de sí mismos a los demás: conocimientos, dedicación, parte de su tiempo, acogida, escucha, compañía, servicio, humanidad y ternura. Algo humano para otros humanos, algo que mejora el mundo y lo

transforma. De adentro a afuera, cuando nosotros mejoramos todo nuestro ecosistema relacional mejora.

Invertir tiempo y energías en el ejercicio de algún tipo de voluntariado nos mejora como personas, aumenta la calidad de nuestras relaciones interpersonales y colabora en el equilibrio del mundo. La mayoría de edad de una sociedad se detecta por la capacidad de asociarse. El voluntariado civil puede dar respuestas más rápidas y eficaces a los problemas locales que se plantean sin esperar que alguien venga a solucionarlos, sean legisladores, políticos, economistas o fuerzas de seguridad. Es la autonomía que corresponde a la mayoría de edad social.

La energía del voluntariado bebe de una fuente ética y de conciencia y, por lo tanto, es emocionalmente ecológica, renovable y sostenible. El altruismo que practica es bueno para la salud corporal, emocional y del alma.

Priscila Blum observó en el aeropuerto de Westchester que los jets corporativos aterrizaban y despegaban casi vacíos. Se le ocurrió una idea. Ella, como enferma de cáncer de mama que había sido, sabía cuán costoso y difícil era transportar aquellos pacientes para realizar la quimioterapia de tratamiento en los hospitales correspondientes. ¿No se podrían llenar algunos de los asientos vacíos de dichos aviones? Esto ocurrió hace dieciocho años. Hoy la Red Corporation Angélica transporta a pacientes de cáncer sin costo alguno por los Estados Unidos. Este grupo tiene acceso a unos 1.500 jets de más de 500 compañías. Casi ya con ochenta años, ella aún hace de voluntaria en las oficinas de Corporation Angélica una vez por semana.

¿SERVIR PARA SERVIRME?

Dice Manuel Vicent: «Pertenezco a la ONG de mí mismo. Considero que una parte de mi cuerpo y de mi espíritu está bombardeada. En ella soy idéntico a cualquier individuo humillado del Tercer Mundo. La ayuda urgente que necesito sólo puedo prestármela yo: la otra parte saludable que resta de mi propio organismo».

Ayudarse uno mismo para poder ayudar a los demás pero teniendo bien claro que los demás nos han de ser un medio para ayudarnos a nosotros mismos.

El ejercicio de la solidaridad internacional se ha convertido hoy en una aventura, incluso en una moda de verano que a veces adopta un carácter individualista, una especie de método de salvación personal para aliviar la conciencia sin arriesgar demasiado. ¿Qué energía emocional nos mueve cuando actuamos desde el voluntariado? ¿Nos mueve la solidaridad, la empatía, el convencimiento de que lo que ocurre al otro nos atañe, la responsabilidad, la ternura, el amor acaso? ¿Nos mueve la necesidad de sentirnos útiles o el deseo de quedar con la conciencia tranquila porque ya estamos haciendo algo? ¿Lo hacemos para ocupar el tiempo, para presumir de lo generosos que somos y sentirnos bien? En función de que la fuente emocional a la que nos conectemos sea limpia y ecológica o esté contaminada de origen, las mismas acciones tendrán impactos bien diferentes en nuestra vida y en la de las personas que queremos ayudar. No hace falta cambiar de país para servir a los demás. En nuestra propia escalera de vecinos podemos practicar la solidaridad si realmente queremos integrar este valor en nuestra vida.

ECOSISTEMA RELACIONAL

Si tú no existieras, el mundo no sería igual porque eres una persona única.
Esto te otorga un gran poder y privilegio pero también una gran responsabilidad.

Ecosistema relacional:

Formado por nuestra casa interior y los afectos que nos vinculan a los demás.

Formado por nuestra casa exterior y las relaciones que entrelazamos unos con otros, a veces, con hilos sutiles pero fuertes que permiten el propio vuelo y, otras, con cadenas pesadas que nos inmovilizan.

Es un universo: una red de relaciones que se entrecruzan en espacios donde intercambiamos ideas, sueños, emociones, deseos, informaciones, afecto y contacto. En ellos compartimos o competimos por los recursos, dialogamos o discutimos, negociamos o imponemos; nos movemos por el amor o por el odio. Allí las personas nos aproximamos o nos alejamos hasta orbitar en planos diferentes o compartir la misma órbita, intentando mantener la distancia adecuada para no colisionar. Su clima emocional variado incluye todo tipo de fenómenos: meteoritos que caen y destruyen, nebulosas asfixiantes, lluvia ácida, o cielos azules con el aire limpio y bien oxigenado, con la lluvia adecuada, con sus alternancias de noche y de día, de luz y de sombra, sus cambios de estaciones, sus salidas y puestas de sol.

¿Cómo es nuestro ecosistema relacional? ¿De qué territorios disponemos? ¿Son amplios, somos libres de explorarlos, los compartimos? ¿Están amurallados? ¿Qué clima gozamos o sufrimos? ¿Padecemos el fenómeno del calentamiento global? ¿Es tóxico o limpio? ¿Fluyen las emociones o se retienen y reprimen?

TIPOS DE RELACIONES

El conflicto de intereses entre especies es lo habitual.
Todas las criaturas tienen el derecho a vivir en el planeta.

Un organismo vivo es un sistema capaz de asegurar la propia conservación, autoadministrarse y reproducirse.

Un organismo tiene la propiedad de comunicarse con su entorno.

Un organismo es una agrupación de células capaces de trabajar en equipo con otras con el objetivo común de mantenerlo vivo.

Acaso, ¿podríamos existir aislados de los demás? ¿Qué tipo de convivencia construimos? ¿En qué tipo de relaciones la basamos? ¿Cómo vemos a los demás? ¿Son enemigos y rivales o colaboradores? ¿Qué impacto tienen en nuestra calidad de vida las diferentes formas en que nos relacionamos? ¿De cuáles deberíamos desprendernos y cuáles fomentar?

Elegimos nuestras relaciones en función de nuestras creencias, valores e historia personal. A veces aprendemos una forma de relacionarnos y perseveramos en ella aunque sea una fuente de sufrimiento y desequilibrio para nosotros. Es importante revisar cuáles son las creencias asociadas a

nuestras relaciones porque en función de ellas nos vamos a conectar con la alegría, el amor y la creación o a emociones tóxicas que nos van a causar desequilibrio. Así, si vemos a los demás como competidores en el acceso a los mismos recursos, sentiremos celos, envidia, ira, miedo, frustración o ansia mientras que si los vemos como colaboradores sentiremos alegría, confianza y gratitud, emociones que nos aportan bienestar y energía. La naturaleza nos ofrece numerosos ejemplos de formas de relación que podemos trasladar al ámbito humano.

VÍNCULOS PELIGROSOS

> *Sólo cuando me relaciono desde la aceptación de mí mismo se vuelven reales mis relaciones con los demás*.
>
> CARL ROGERS

¿Por qué a veces nos equivocamos en la elección de nuestras relaciones?

Es difícil elegir lo que nos conviene si no *nos conocemos a nosotros mismos*, y no sabemos qué necesitamos y qué queremos. Esta ignorancia nos mueve a buscar personas que llenen nuestro vacío y refuercen nuestras zonas de inseguridad. Y cuando las personas con las que nos vinculamos también se sienten incompletas y están necesitadas, es muy fácil que se cree una relación de mutua dependencia que bloqueará el desarrollo de todos.

Dice el personaje de Werther de Goethe: «Nadie me dará el amor, la alegría y el goce de las felicidades que yo no siento dentro de mí. Y aunque yo tuviera el alma llena de las más dulces sensaciones, no sabría hacer dichoso a quien en la suya careciese de todo». El sentimiento de plenitud es el resultado del trabajo interior de cada uno. Nadie puede llenar nuestras carencias, ni el vacío fruto de la falta de desarrollo personal, relacional o profesional, pero en lugar de trabajar en uno mismo para sentirse pleno, hay quien se vale de estrategias emocionalmente poco adaptativas utilizando al otro o yendo en su contra.

LA TALA INDISCRIMINADA DE AFECTOS

> *No vincularse para no sufrir*.

Los árboles son vida, seres pacíficos y generosos que dan sombra y cobijo. Nos regalan flores, frutos. Son sólidos y agradecidos. En nuestro planeta no nos sobra ni un solo árbol. Los necesitamos con urgencia y ni plantando un árbol cada humano cada día podríamos compensarles los servicios prestados. Cuando el monte Himalaya estaba cubierto de árboles, Bangladesh sufría un par de inundaciones importantes cada siglo. Actualmente sufre una gran inundación cada cuatro años. Cuando talamos los árboles, el desierto avanza porque la tierra no logra retener ni el agua ni los nutrientes. Entonces se inicia la desertización.

De forma similar ocurre en nuestro mundo emocional. Los árboles simbolizan los afectos y las relaciones que nos vinculan a nuestras raíces. No sobra ninguna relación afectiva en nuestra vida porque cuando limitamos nuestra capacidad de dar y recibir amor podemos acabar desertizándonos

por dentro.

La tala indiscriminada de afectos consiste en eliminar toda posibilidad de crear lazos afectivos a fin de evitar un posible sufrimiento futuro si la relación no acaba funcionando. Es la consecuencia de experiencias previas frustradas o dolorosas de las que se ha extraído un aprendizaje desadaptativo. Entonces, en lugar de revisar el proceso que ha seguido la relación fracasada para evitar repetirlo y mejorarlo en el futuro, la persona atribuye el sufrimiento que experimenta al hecho mismo de relacionarse.

En estos casos la mente integra la creencia desadaptativa de que lo mejor es evitar todo amago de vínculo afectivo... porque si nada nace, nada puede morir, porque si no se cultiva amor no se puede perder, porque si no hay responsabilidad no habrá compromiso y si no se explora, no habrá posibilidad de equivocar el camino. Se prefiere la seguridad de vivir sin sentir al riesgo de amar y confiar en el otro. Así, talando y talando, afectos, oportunidades, relaciones... mutilamos nuestro paisaje afectivo hasta dejarlo desértico. Entonces, cuando la vida nos envía tempestades, el agua descontrolada de las crisis arrasa con todo lo que se halla sin sostén ni contención. Lo peor de todo es que en aquellos difíciles momentos es imposible agarrarse a lo que no se ha permitido nacer: no existe una red de afectos ni relaciones de calidad que puedan sostenernos.

La estrategia de *tala indiscriminada de afectos* se asemeja a la del propietario de un frondoso bosque que, debido a que unos árboles se le quemaron, decidió cortarlos todos para no volver a tener nunca más un incendio. Visto así uno se da cuenta de su absurdidad. Hay quien muere en vida negándose la oportunidad de volver a amar y aislándose emocionalmente de las personas que tiene alrededor.

La frialdad emocional de esta persona, su distancia y sentimiento de superioridad, la falta de calidez y el orgullo forman parte de un terreno emocional desértico en el que ninguna relación podrá crecer.

La aptitud para gozar y la aptitud para amar es también la aptitud para sufrir; la aptitud para ser felices es, al mismo tiempo, la aptitud para la infelicidad. Somos capaces de reconocer la infelicidad porque hemos sido felices, y el desamor porque hemos amado y hemos sido amados y esta polaridad forma parte de la vida.

DEPENDENCIA

> *Una persona se convierte en la víctima de las víctimas cuando su necesidad de ser amada eclipsa su necesidad de ser respetada*.

Adicción es cualquier cosa que reduce la vida aunque en apariencia pueda hacerla parecer mejor. Tendemos a buscar lo que nos falta y, cuando encontramos a alguien que reúne estas cualidades, pretendemos tener la exclusividad de acceso a aquello que nos aporta y de lo que carecemos. A menudo se establecen relaciones asimétricas entre personas en las que, visto desde fuera, parece que hay uno que siempre pierde con ellas: uno manda y otro obedece, uno exige y otro le sirve, uno grita y el otro se somete... y son relaciones que pueden mantenerse a lo largo del tiempo.

Nada hay peor que convivir con alguien tan egoísta y autocentrado que sólo pida y exija pero no comparta nada. La asimetría puede llegar a ser tan grande que sólo se mantendrá si existe una relación insana de dependencia. Lo cierto es que el que dice que nada recibe de una relación así

suele tener algún tipo de ganancia secundaria necesaria para que este sistema injusto pueda seguir. A veces ya ha integrado un rol de «víctima» y se siente gratificado al ser compadecido; otras veces se siente poderoso al considerarse el «salvador» del otro. También puede ser que este continuo «dar sin recibir nada a cambio» sea la forma de huida de alguien inseguro y con baja autoestima que no se considera digno de ser bien amado. Aquí se inicia la dependencia, una forma patológica de relación que persevera en el tiempo a pesar de que se ha demostrado que es fuente de desequilibrio, sufrimiento y destrucción personal.

PARASITISMO

Viven a expensas de otro ser y no le aportan más que desventajas.

Los virus son ejemplos de parásito. A lo largo de su evolución se deshicieron de sus estructuras reproductivas a fin de simplificarse y conseguir el mínimo vital. Su finalidad: obtener una mayor eficacia energética —resultados máximos con inversión mínima—. Dependen totalmente de otras células para reproducirse, utilizándolas de forma parecida a una máquina fotocopiadora. Lo curioso es que, a la vez que necesitan usar a otro organismo para reproducirse, también pueden acabar matándolo de infección muriendo con él.

El éxito de su estrategia acaba provocando su muerte.

Los humanos también utilizamos como estrategia la relación parásita. Por ejemplo, aquellas personas que buscan a alguien que les ame pero no están dispuestas a hacer ningún esfuerzo para contribuir al crecimiento del otro. Se comportan de forma egoísta, viven de lo que aporta el otro, de sus relaciones, de sus aficiones, de sus iniciativas y de su afecto, pero no dan nada o dan muy poco. Los egoístas parásitos están pendientes de sus propias necesidades y tan autocentrados en su narcisismo que, fuera de ellos, el mundo no existe. Podría parecer que sólo se aman a sí mismos, pero lo cierto es que tampoco lo hacen al elegir vincularse así.

POSESIVIDAD

Afectos en exclusiva. Posesión.
La exclusividad reduce nuestro territorio emocional y nos limita.
El otro se convierte en prisionero o esclavo.

El esclavismo sigue siendo una lacra en este nuevo milenio. Algo que debería ser un residuo del pasado, fruto de nuestra minoría de edad social, sigue perseverando en el tiempo y aún no hemos conseguido erradicarlo. ¿Cómo hacerlo si nosotros mismos practicamos en cierto grado formas de esclavismo en nuestras relaciones personales? ¿Cómo erradicarlo si aún consideramos que «alguien puede ser nuestro» ni que sea afectivamente?

El esclavismo subsiste en el siglo XXI. En Estados Unidos cada año más de veinte mil personas son víctimas del esclavismo. Mediante falsas promesas terminan incorporados en redes de prostitución o en trabajos forzados. Según la ONU, doscientos cincuenta millones de personas viven en situación de esclavitud y, de ellas, ciento cincuenta millones son niños. Las víctimas son las mismas que hace siglos: servidumbre por deudas, explotación sexual, salarios ínfimos, reclutamiento

forzoso, niños trabajadores o soldados, matrimonios forzados. El objetivo que se persigue no ha variado: sigue siendo el poder y el dinero.

La codicia se nutre del miedo a perder y de la inseguridad por la falta de conciencia de nuestra valía personal. Encuentra el terreno abonado en una sociedad como la nuestra, abocada al dinero, en la que nuestras posesiones definen lo que somos. *El otro* puede pasar a ser una adquisición o una pertenencia más y al cosificarlo dejamos de verlo como persona. A partir de ahí, ya es fácil maltratarlo, coartarlo, manipularlo o utilizarlo.

Nadie es de nadie y es clave aplicar en nuestras relaciones personales los principios de libertad y respeto, pues sólo en este territorio puede crecer el amor. El amor se autogenera si dispone de territorio libre de tóxicos y posesiones. Su práctica nos hace más generosos y mejor adaptados; nos permite disponer de mayores y mejores estrategias de supervivencia y, además, aumenta nuestra capacidad de ser felices y de crear felicidad. Aunque amemos a muchas personas, tenemos la capacidad de amar a muchas más y amarlas mejor. Lo expresa poéticamente Antonio Gala: «El amor verdadero nunca consistirá en un foso que aísle; nunca será una reducción del universo al incomparable tamaño de unos ojos. Sería como usar prismáticos por el extremo inadecuado. El amor no empequeñece, amplía. Como en las bolsas mágicas de los cuentos, no se consume por más que se dé.»

DEPREDACIÓN

Para que él sea, el otro debe dejar de ser.

Estrategia agresiva. Los demás son medios para conseguir los propios objetivos.

El depredador destruye al depredado incorporándolo a su cadena de alimentación. Para conseguirlo otea el horizonte y busca su presa entre las más vulnerables del grupo, las más fáciles de cazar. Una vez detectada, espera paciente el momento adecuado, con frialdad, sobre la base de un plan, sin precipitarse. Cuando llega el momento, ataca rápido, sin dejar margen a la capacidad de reacción del otro que lo mira con sorpresa. Actúa y se hace con la presa. Luego, se la come.

También hay humanos así. En su vocabulario no existe el concepto de piedad o compasión. No son empáticos. Su propia existencia está por encima de la del resto y está en su naturaleza cazar. En las familias, en las empresas y en todo tipo de organización aparece el depredador que invade territorios ajenos y se apropia de lo que necesita para sus fines. Y si para conseguirlos le es necesario destruir al otro, lo hace sin inmutarse. La agresividad es su estrategia habitual aunque su repertorio también incluye la manipulación.

COMPETICIÓN

Territorialidad.
Gana uno, pierde el resto.

Nacemos y competimos:

Por la atención y afecto de los adultos.

En las escuelas por estar en la lista de los mejores.

En los patios de recreo.
Por el mismo empleo, por un cargo, por un aumento.
Para recibir reconocimientos y premios.
En el deporte.
Para conseguir pareja.
Para ser los más listos, los más guapos, los mejores.
Para acceder a determinados recursos limitados...
¿Es inteligente competir?

Por un lado, los que compiten pueden desarrollar un instinto depredador: hay unos medios, un prestigio, un premio y unos recursos en juego que no pueden ser para todos. Sólo el que gana los recibirá, con lo cual alguien se sentirá desposeído y perdedor. Si sólo gana uno, los demás pierden. Esto puede mover emociones como la envidia, la frustración o el desánimo que deben ser bien reconducidas si no queremos que muevan a quien las siente a adoptar conductas agresivas hacia los demás.

Para prevenirlo es importante educar el autocontrol emocional y promover valores humanos que clarifiquen el sentido de lo que está «en juego». De hecho, una competición dentro de un territorio de respeto a la persona, con reglas claras y personas educadas emocionalmente, puede promover la mejora de determinadas características personales. El problema es cuando se compite «en contra del otro» en lugar de «a favor de lo que se juega». Esta visión, si se une a un estilo personal poco capacitado en la regulación emocional y valores desadaptativos, puede ser el origen de conductas violentas en las que «la cosa» que se juega pasa por encima de las personas y del respeto que merecen.

Se dice que la competición promueve que las personas saquen lo mejor de sí mismas y se pongan a prueba. Indudablemente ocurre así en determinados deportes individuales pero puede ser una estrategia dudosa si se aplica dentro del mismo equipo, sea familiar, escolar, deportivo o laboral.

A veces hay estrategias mixtas que durante un tiempo pueden funcionar. Dos empresas compiten por un contrato. Estrategia: dentro de la empresa todos trabajan en colaboración para ser los mejores y competir con mayores posibilidades contra el equipo de la empresa rival. Pero incorporar la competitividad como valor supone incorporar el ansia en nuestro interior y con ella un eterno descontento.

MERCANTILISMO

Condicional.
Se mueve por principios de mercado.
El valor de la relación depende de las leyes de la oferta y de la demanda.

Es propiamente humana. Cálculo del nivel de inversión *versus* el nivel de beneficio obtenido. Requiere el concurso del razonamiento y la contabilidad emocional. «Yo te doy y a cambio tú me das...». A veces, mirada desde fuera puede parecer explotación o absurdidad y, no obstante, no serlo y beneficiar a ambos. No todo lo que vemos es todo lo que hay. Un relato humorístico que llegó a nuestras manos así lo explica:

Un conejo estaba sentado ante una cueva escribiendo en su ordenador cuando apareció un zorro.

—¡Hola conejo! ¿Qué haces?

—Estoy escribiendo una tesis doctoral sobre cómo los conejos atrapan zorros.

—¡Ja, Ja! ¿Pero qué dices? ¡Ningún conejo puede conmigo!

—¿No te lo crees? Anda ven conmigo dentro de la cueva...

Entran los dos y al cabo de un ratito sale con la calavera del zorro y se pone a escribir. Al rato llega un lobo.

—¡Hola conejo! ¿Qué haces?

—Estoy escribiendo mi tesis doctoral sobre cómo los conejos atrapan zorros y lobos.

—¡Ja, ja, qué chiste tan divertido! ¿Cómo vas a poder conmigo?

—¿No te lo crees? Anda, ven conmigo dentro de la cueva que te voy a enseñar algo.

Al cabo de un rato sale el conejo con una calavera de lobo y empieza de nuevo a escribir. Más tarde llega un oso.

—¡Hola conejo! ¿Qué haces?

—Estoy acabando de escribir mi tesis doctoral sobre cómo los conejos atrapan zorros, lobos y osos.

—Esto no te lo crees ni tú.

—Bueno, ¿a que no te metes en la cueva conmigo?

De nuevo se meten los dos en la cueva y, como era de esperar, un león enorme se echa sobre el oso y se lo come. El conejo recoge la calavera del oso, sale fuera y acaba su tesis.

Dado que este tipo de relaciones se mueven por los principios de mercado, tienen fuertes oscilaciones. Si el valor de mercado baja, la relación se deteriora, aparece el descontento y deja de invertirse en ella. Esto puede pasar entre padres e hijos: «Tú haces esto para que yo pueda sentirme orgulloso de ti ante mis amigos. A cambio yo te compro... esto otro»; entre parejas: «Debes estar siempre guapa para que pueda presumir de ti y me hagas quedar bien. A cambio no te faltará de nada». También en el ámbito emocional: «Yo te doy atención, estoy pendiente de ti, te alabo, te consuelo, te cuido. A cambio espero que tú me pidas permiso para quedar con otras personas, tener total prioridad y ser el centro de tu mundo».

El principio es pues de relación condicional: Si esto... entonces esto otro. El hecho de que una de las premisas se incumpla genera desequilibrio en la relación: malestar, frustración, insatisfacción, ira... que puede mover a quien se siente así a buscar otra fuente de inversión relacional que le dé mejores beneficios y rentas.

Así, muchas veces llamamos amor a un sucedáneo alterado que se mueve en el *mercado de valores emocionales* y por el que acaba pagándose grandes cuotas de interés y nos puede llevar a la ruina afectiva.

VÍNCULOS ADAPTATIVOS

Todo el mundo puede ser grande porque todo el mundo puede servir.

LUTHER KING

Nos hacemos humanos con los demás y, por tanto, relacionarnos no es opcional si nos planteamos una vida activa, responsable y emocionalmente ecológica. Al relacionarnos tenemos la oportunidad de ser aceptados, respetados, cuidados, estimulados y amados, base para aprender a darnos aceptación, respeto, cuidado, estímulo y amor a nosotros mismos y a los demás.

Disponemos de la capacidad de amar a muchas personas y amarlas bien. Pero de nada sirve una capacidad cuando no se ejerce. Para pasar de amor a amar debemos empezar a tomar conciencia de que amar es un arte que requiere tiempo y disciplina. Muchos se quedan «a las puertas». Entrar a fondo en el amor significa estar dispuesto a correr riesgos y, esto, da miedo. La rutina y la seguridad de lo que ya se conoce puede ahogar nuestro impulso creativo y dificultar la activación de nuestra capacidad para dar y recibir sorpresas. Salir de lo establecido, abandonar nuestra franja de comodidad y convivir con la incertidumbre y el misterio del otro es un reto extraordinario. Lo curioso es que, a pesar de que algunas personas no se sienten satisfechas con sus relaciones superficiales, prefieren resignarse antes que arriesgarse a cambiarlas. Amar es un viaje en el que es necesario estar dispuesto a perderse para reencontrarse; aprender a soltar para recuperar y a irse para no asfixiar.

SIMBIOSIS

Alianza entre dos seres de la cual ambos salen beneficiados. Interés mutuo.

Nadie cuenta con la información suficiente como para emitir un juicio de valor sobre relaciones ajenas. Sólo los que se relacionan simbióticamente pueden decidir si su relación puede definirse así.

Los animales marinos, a diferencia de los terrestres, no pueden limpiarse lampiel por sí mismos ni combatir sus parásitos. Por este motivo van a los «Centros de limpieza». En cada arrecife hay un rincón donde algunos animales se encargan de esta tarea. Cada vez que un pez quiere que lo limpien se dirige a dicho sector y se queda quieto. Al pez mariposa lo atiende un camarón que se encarga de picotearle los parásitos. A veces los camarones también limpian las heridas de los peces comiéndose los tejidos muertos y facilitando su cicatrización.

Algunos camarones son tan audaces que llegan a introducirse en la boca de las morenas para limpiar su interior. Uno queda limpio, el otro se alimenta. Los dos ganan. El mar está lleno de preciosas historias como ésta.

En el reino vegetal hay muchos ejemplos de simbiosis. En la Patagonia argentina se llaman «farolillos chinos» a unas plantas bromeliáceas que viven del aire y que necesitan soportes donde crecer. Las bromelias, de color amarillo, verdoso o rojizo, forman esferas de diferentes tamaños que cuelgan con elegancia de los árboles y causan admiración. Ellas extraen de estos árboles su savia sucia, dejando intacta su savia limpia. A su vez, los árboles patagónicos las alojan y les sirven de sostén. Ambos, ofrecen al viajero una imagen de gran belleza.

Otro ejemplo significativo de simbiosis es la interrelación en el intercambio de gases entre los seres humanos y el mundo vegetal. Las plantas verdes, gracias al mecanismo de la fotosíntesis, liberan oxígeno a la atmósfera en gran cantidad y esto permite que crezca una capa protectora de ozono que a modo de escudo evita que nos dañen las radiaciones ultravioletas solares. Los seres humanos utilizamos este oxígeno para respirar y expulsamos el gas carbónico que las plantas transforman de nuevo gracias al proceso de la fotosíntesis.

Hasta hace un tiempo la convivencia armónica de los seres humanos y las plantas ha sido de beneficio mutuo y un ejemplo de simbiosis. Pero nosotros hemos alterado el equilibrio talando árboles indiscriminadamente, hemos perdido grandes masas forestales debido a incendios, y contaminado la naturaleza. Ahora, en lugar de vivir en simbiosis, somos parásitos del mundo vegetal, lo dañamos y lo utilizamos a beneficio propio.

COLABORACIÓN

Todos somos necesarios.
Todos ganamos.

Un objectivo común, claro, definido y compartido. Mentes y corazones sincronizados crean sinergias en vistas a lograr algo.

Juntos somos más fuertes y nos complementamos. Lo mejor de cada uno en un único cóctel emocional puesto a disposición de objetivos que valga la pena y con la fuerza de una visión compartida puede ser la chispa que cambie nuestro mundo.

Para colaborar debemos partir de nuestro autoconocimiento y activar la mayor parte de nuestro capital emocional: autocontrol, automotivación, empatía, habilidades de relación, generosidad, humildad, interés por el otro, responsabilidad. Es preciso administrar bien los tempos, ser capaces de tolerar frustraciones y entender que no se trata de hacer todos lo mismo sino de gestionar la diversidad y riqueza de cada persona del equipo de tal forma que todos ganemos. Aportando cada uno nuestra chispa de luz podemos conseguir resultados espectaculares.

Aquella noche Martin Luther King ofrecía una conferencia. Quería convencer a los asistentes de la importancia de desarrollar un profundo sentido de colaboración entre las personas, a fin de alcanzar objetivos valiosos para la comunidad. El líder de los derechos humanos había esuchado repetidamente la misma queja estéril:

—Pero ¿yo qué puedo hacer?

Aquel día mandó apagar las luces del estadio. Cuando todo estuvo en tinieblas, preguntó:

—¿Alguien prodía ayudar a iluminarnos?

Todos permanecieron en silencio. Él sacó su mechero y lo encendió.

—¿Veis esta luz? —preguntó.

El público asintió en silencio.

—¿Nos sirve para algo?

Silencio nuevamente.

—Sacad ahora cada uno de vosotros vuestro mechero, y cuando yo os dé la señal,

encendedlo.

El estadio se iluminó con miles de pequeñas luces.

Todo esfuerzo sirve. Toda luz, por pequeña que sea, es necesaria. Y cada vez que uno de nosotros mejora, todo el mundo se ilumina un poquito más.

RECIPROCIDAD

Transacción no es reciprocidad.

En Argentina hay una planta de la familia de los cactus que se llama cardón. El cardón produce una fruta de color verde llamada pasacana que guarda en su interior unas cuatrocientas semillas. El cardón se desprende de su fruta. La regala a los pájaros, a los huanacos y a los indios que viven en aquella región que se alimentan de este rico fruto. Todos ellos, al defecar, devuelven las semillas de la pasacana a un suelo dispuesto a recibirlas. Al poco tiempo, nuevos y pequeños cardones nacen por toda la extensión del valle. Es necesario que el cardón sea generoso y se desprenda de lo mejor que tiene, para que él mismo perdure y dé lugar a una gran cosecha.

Raramente la generosidad se incluye en las transacciones, pero siempre se halla en la reciprocidad. Para que exista la posibilidad de reciprocidad y, por lo tanto, de construir relaciones sanas, debemos partir de la generosidad con nosotros mismos que nos permitirá la sensibilidad y empatía hacia las necesidades del otro.

Una relación emocionalmente sana debe partir del principio de reciprocidad. La incondicionalidad, darlo todo sin recibir nada, es un atentado a nuestra esencia. Si bien lo que nos ha de mover para hacer lo que consideramos es correcto hacer es una energía limpia, renovable y sostenible como el amor, la gratitud o la generosidad, sin estar pendientes de si lo que hemos invertido nos es inmediatamente devuelto, sería injusto para nosotros relacionarnos con seres egoístas incapaces de compartir. La falta de reciprocidad en nuestras relaciones nos descapitaliza y agota emocionalmente.

SOLIDARIDAD Y ALTRUISMO

Unión para un fin común.
Cuando la causa es noble cambia el mundo, lo hace mejor y más habitable.
Contravalores del egoísmo, de la avaricia, la ambición, el poder y el desenfreno.

La solidaridad es una conducta desinteresada, alegre y generosa dirigida a conseguir el bien de los demás empezando por los más cercanos a nosotros. No se trata de dar lo que nos sobra sino lo que los demás precisan. Es compartir con todos los que nos rodean.

El altruismo supone un paso más: es el desprendimiento incluso de uno mismo para conseguir el bien ajeno y por motivos puramente humanos. Se cree que puede formar parte de nuestro instinto básico de supervivencia.[74] La tendencia altruista parece formar parte del proceso de recuperación en grandes desastres naturales así como el apoyo mutuo es un gran preventivo de problemas psicológicos en situaciones traumáticas.

Lo cierto es que no podemos construir nuestra felicidad al margen de la de los demás. Estamos

inscritos en una red relacional que necesita un equilibrio psicoecoafectivo para funcionar de forma fluida, o aunque sea por puro egoísmo positivo, debemos preocuparnos y solidarizarnos con los demás seres vivos.

Nuestra sociedad favorece más el valor de la competición que el de la colaboración. Éste último puede ser ridiculizado y las personas que lo aplican ser etiquetadas de «tontas». Visto así, no es extraño que haya quien se sienta presionado para triunfar, para ganar y para superar a los demás. Y en este objetivo puede invertir toda su vida. Es muy fácil contagiarse con tantos mensajes recibidos en esta línea. Y, no obstante, cada vez nos necesitamos más. Algunos estudios relacionan el estilo de relación centrado en uno mismo con una mayor propensión a desarrollar factores de riesgo coronarios. De hecho, se cree que la tendencia a establecer estrechos vínculos con los demás actuando a favor del bienestar colectivo tiene ya sus raíces en el pasado remoto cuando aquellos que pasaban a formar parte de un grupo tenían mayores posibilidades de supervivencia dado que eran menos vulnerables.

Muchas experiencias nos enseñan que solos no podríamos subsistir y que es esencial crear redes de colaboración y solidaridad entre personas y colectivos. Sólo si lo hacemos así nuestra vida será más fácil de vivir y nuestro mundo más habitable.

Hace algunos años, en las Paraolimpiadas de Seattle, nueve participantes, todos con discapacidad mental o física, se alinearon para la salida de la carrera de los cien metros lisos. Cuando se disparó la señal, todos partieron tan rápido como sus capacidades lo permitieron deseosos de dar lo mejor de sí, terminar la carrera y ganar el premio. Todos, excepto un muchacho que tropezó, cayó rodando por la pista y comenzó a llorar. Los otros ocho participantes escucharon el llanto, disminuyeron el paso y miraron hacia atrás. Vieron al muchacho en el suelo, se detuvieron y regresaron... ¡Todos!

Una de las muchachas, con Síndrome de Down, se arrodilló, le dio un beso al muchacho y le dijo: -Venga no pasa nada. Esto se va a curar. ¡Continuemos juntos!

Y los nueve participantes entrelazaron los brazos y caminaron juntos hasta la línea de llegada. El estadio entero se puso de pie y no había un solo par de ojos secos. Los aplausos duraron largos minutos.

En el fondo todos sabemos que lo que importa en la vida es el amor y que este difícil y apasionante camino comporta ayudar a que los demás también consigan sus objetivos con nosotros, aunque ello requiera ralentizar nuestro paso y dar algún rodeo para acabar llegando al mismo lugar. Somos poseedores de las semillas de la compasión y la ternura que si crecen pueden hacer que nuestro mundo sea más humano y mejor.

NUESTRA FAMILIA ELEGIDA

Una relación no se encuentra, se construye.
Cuando se inicia, no existe espacio emocional conjunto y

puede no llegar a existir jamás.

Nuestra familia elegida es el conjunto de personas que forman parte de nuestro ecosistema relacional elegido en libertad. Son aquellos que nos acogen, acompañan y ayudan a crecer en libertad y responsabilidad, con las que nos unen lazos de afecto y amor mutuo.

Hay vínculos que nos vienen dados y otros que elegimos libremente. No elegimos a nuestros padres ni a nuestros hermanos o familia biológica pero podemos escoger qué tipo de relación establecemos con ellos: quedarnos o irnos, continuar vinculados o desvincularnos, trabajar para mejorar y hacer crecer nuestra relación o coartarla. A través del ejercicio diario del amor podemos ser capaces de vincularnos afectivamente desde la libertad y construir conjuntamente un ecosistema familiar que nos empuje a crecer juntos. Así pasarán de ser de familia obligada a familia elegida.[75]

La pareja forma parte de la familia elegida. No es una obligación, sino una elección libre. Y esta elección va a ser un factor esencial en la dinámica de nuestro desarrollo. Cada uno llega al otro con una «mochila» repleta de costumbres, hábitos, rutinas, intereses, experiencias, aprendizajes, deseos, emociones, sueños, ilusiones, desengaños, pérdidas y nuevos proyectos. Cada uno llega con una concepción de territorio, de estatus y de poder así como con determinada capacidad para dar y para recibir. Dos territorios diferentes, interesantes los dos. No se debe ni se puede renunciar o cambiar aquello que ha formado parte de uno mismo hasta este momento, pero podemos iniciar la construcción de una nueva nación, común a los dos. No hace falta perder la propia integridad ni tampoco diluirnos en el otro. Tenemos la posibilidad de tender puentes amorosos entre nuestras dos existencias manteniendo, al mismo tiempo, cada una de ellas intacta.

NUEVAS FAMILIAS PARA EL NUEVO MILENIO

Es necesaria una tarea diaria, consciente y constante de creatividad.

Pueden ser mejores y más fuertes; diversas, variadas y diferentes; más abiertas al mundo, más sólidas en su flexibilidad; más equilibradas en sus dinámicas internas, más acogedoras, emocionalmente más ecológicas e inteligentes.

Son las nuevas familias, aquellas que nacen del amor, del deseo de construir un proyecto conjunto de crecimiento mutuo; aquellas que de una casa hacen un hogar donde no es preciso protegerse con máscaras, donde cada persona es vista como única y respetada. Familias emocionalmente ecológicas,[76] basadas en vínculos de afecto más que en los vínculos genéticos o de sangre. Redes sutiles que nos permiten construir la confianza necesaria para vivir en entornos cada vez más cambiantes e inciertos.

Familias formadas por «personas» sean cuales sean su edad, sexo, procedencia o creencias que se eligen libre y responsablemente y que no están ancladas en estructuras ni esquemas prefijados en las raíces de los tiempos. Núcleos protegidos de la contaminación emocional externa, donde uno puede crecer y ser y donde, una vez crecido, puede echar a volar para desplegar el propio plan vital.

Personas de diferentes razas, colores de piel, de culturas, procedencias y lenguas diferentes que en algún momento se encuentran y deciden compartir un proyecto de familia conjunto. ¿Qué importa el modelo y estructura que elijan si parten de principios emocionalmente ecológicos? Amor y ética

son la mejor garantía para vincularse en equilibrio.

En el nuevo milenio debemos revisar con profundidad las creencias y estereotipos familiares que aún hoy en día arrastramos y que pueden llegar a ser altamente disfuncionales y limitantes. Para nosotros lo importante no es la familia de origen sino aquella que ya de adultos decidimos construir y que puede o no incorporar a la anterior en su totalidad o en parte, una elección desde el afecto y no desde la genética.

ADOPCIÓN

Paso libre al otro a nuestra nación interior.

Adoptar es viajar sin mapa a un destino desconocido confiando que el amor hallará el camino.

Una escuela de pintura. Los niños miran un cuadro con la profesora. En él hay pintados cinco niños, uno de los cuales tenía el pelo totalmente diferente al de los demás. La profesora les pregunta cuál debe ser el motivo.

Uno de los niños dice:

—Puede que sea adoptado.

Una niña del grupo dice:

—Yo sé de adopciones porque soy adoptada.

—¿Qué significa ser adoptada? —pregunta otro de los niños—.

—Que tú creces en el corazón de tu madre en lugar de crecer en su vientre.

Crecer dentro del corazón... ahí reside nuestro futuro. En el nuevo milenio la biología y la genética no lo explicarán todo. La familia importante es la que elegimos libremente con la mente y el corazón.

Adoptar es un acto voluntario y libre. Esta palabra viene de *ad* y *optare* = *desear a*. Ser padre o madre es una elección libre y responsable que sobrepasa el hecho de «tener» un hijo, algo por otro lado mucho más fácil que educarlo.

Cuando adoptamos afectivamente un niño, o un adulto o una familia, nos comprometemos realmente a construir algo de valor conjuntamente. Los hijos pueden adoptar a su vez a sus padres biológicos o adoptantes. En algún momento de la vida, ya de adultos, los reelegimos y reconocemos «padres» o no. Por este motivo es absurdo considerar sólo las adopciones en un único sentido. Adoptar siempre es una vía de dos sentidos y si no es así, no funciona.

Hay todo un cóctel emocional a gestionar en el proceso de adopción de otro ser: por un lado, ansia, miedos, inquietud, frustración, desesperanza, desespero, renuncia... todas ellas fuentes de sufrimiento y estrés; por otro, la alegría, la ternura, la ilusión, el amor, la esperanza, la gratitud... De igual forma le ocurre a la persona adoptada. Ésta aporta un equipaje emocional desconocido, todo un riesgo para el que lo recibe, toda una carga para ella. Las emociones que forman parte de su memoria emocional pueden tener mucho que ver con el abandono, el rechazo, el miedo, la rabia, la soledad, la desilusión, la desesperación, la tristeza y la pena, que pueden condicionar el proceso de vinculación y adaptación a las personas que la acogen. También deben ser acotadas las expectativas acerca de la persona, yendo con un guión abierto y flexible, conscientes de que la relación no es algo unilateral sino un tapiz en el que tejer conjuntamente. Tiempo, conciencia, paciencia y todas las capacidades mentales y emocionales puestas al servicio de una acción diaria de acogida al otro, distinto, diverso,

deseado, buscado, para aprender y crecer conjuntamente en el proceso.

MESTIZAJE

Contamíname... mézclate conmigo.
Bajo mi rama tendrás abrigo.

Mestizaje: encuentro biológico y cultural de etnias diferentes.

Compartiendo el mundo interior y exterior. El mestizaje es el futuro y nos puede salvar. Nada hay más pobre que la uniformidad de lo igual; nada más peligroso que alguien que sólo tiene una idea que defender. Nada más aburrido que quien viaja en vía única. Nada más triste que alguien que se limita y condena a sí mismo a un mundo pequeño y cerrado.

¡Somos tan diversos, tan ricos! ¡Podemos aprender tanto de los demás! Compartiendo razones, preguntas, costumbres, emociones, experiencias, recursos, cultura, miradas, arte... nos haremos mejores.

Es preciso buscar entornos estimulantes para cargarnos de energía positiva y alimentar nuestras relaciones. Es esencial abrirnos al mundo y a todo lo que en él sucede. Podemos compartir actividades culturales, sociales, debatir sobre libros, teatro, política, deporte; abrirnos a otras personas; darnos cuenta de que hay otras formas de pensar, de ver y mirar; explorar conjuntamente otros paisajes distintos y llenarse de colores y sonidos nuevos.

No es fácil mezclarse, pero el mestizaje ha sido una estrategia que muchas culturas han utilizado para sobrevivir. La mezcla puede mejorar las razas, puede dar lugar a bellas y mejores combinaciones genéticas, puede evitar enfermedades, puede ser una mezcla de lo mejor de cada mundo.

El mestizaje funde, re-crea algo nuevo con materiales existentes. Será una de las características definitorias de este nuevo milenio. Si aprendemos a verlo como una oportunidad, será una fuente de crecimiento humano.

SIETE PRINCIPIOS PARA LA GESTIÓN ECOLÓGICA DE LAS RELACIONES

> *Vivimos nuestra vida ante los demás; todos crecemos con testimonios. Se trata de una gesta solitaria que se realiza en público.*
>
> ROSA MONTERO

1. Principio de autonomía personal.
2. Principio de prevención de dependencias.
3. Principio del bumerán.
4. Principio del reconocimiento de la individualidad y la diferencia.
5. Principio de moralidad.

6. Principio de autoaplicación previa.
7. Principio de limpieza relacional.

Desde que en el 2003 se publicó *Ecología Emocional*, estos siete principios para la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones han sido ampliamente divulgados. Muchas personas han decidido aplicarlos a su vida y nos han hecho llegar su experiencia. En los diferentes libros en los que tratamos los vínculos de pareja, padres e hijos o grupos familiares, los hemos ido adaptando a cada ecosistema en concreto y comprobando su validez para conseguir relaciones de más calidad. A partir de esta experiencia hemos elaborado un cuestionario de reflexión sencillo para que cada persona valore en que punto se halla respecto a cada uno de ellos.[77]

Defendemos que su universalización y aplicación en el ámbito personal y social provocaría un descenso de los niveles de conflicto y permitiría que aflorara lo mejor de cada persona y colectivo; son útiles para prevenir problemas, equilibrar energías, mejorar la comunicación, incrementar el respeto por uno mismo y por los demás, evitar las dependencias y las relaciones de poder. Fáciles de describir, difíciles de poner en práctica... todo un reto para nosotros. Sus resultados: espectaculares.

1. PRINCIPIO DE AUTONOMÍA PERSONAL

Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán

Vivir consiste en conjugar, día tras día, el verbo vivir.

SANTIAGO LÓPEZ PETIT

Autonomía = ni individualismo ni autosuficiencia. Es el camino del medio.

Dice un proverbio que el ave que se ayuda con sus alas es alimentada por los dioses. Ayudarse a uno mismo es el principio clave para realizar la buena gestión psicoecoafectiva. Este primer principio se asienta en el conocimiento de quienes somos y de lo que necesitamos para crecer con bienestar y equilibrio. A partir de esta base podemos construir los tres niveles de autonomía necesarios: funcional, cognitivo y emocional.

Cuando uno no se ayuda a sí mismo suele esperar que los demás le salven, que le faciliten todo, le eviten los problemas, le solucionen los conflictos, estén pendientes de sus necesidades y deseos, y le procuren la felicidad que ansía. Vivir con una persona tan dependiente y necesitada acaba cansando, a no ser que uno también lo sea. Sólo si nos cuidamos y asumimos la responsabilidad de desplegar nuestros potenciales humanos, podremos cuidar y favorecer el desarrollo positivo de otras personas.

Si queremos relacionarnos de forma sana, es esencial trabajar para ser la mejor versión de persona que podemos ser y luchar por nuestro proyecto de vida. Y si bien esto no es fácil es la premisa *sine qua non* para conseguir relaciones de calidad. Nuestra autonomía personal tiene algunos precios. Dejamos de ser fáciles de manipular y, a veces, nuestras decisiones no son

comprendidas y no gustan, por lo que puede haber alguien que nos destierre de su vida porque no seguimos sus consignas. Por otro lado, si renunciamos a nuestro proyecto de desarrollo personal para agradar a los demás y no enfrentar los conflictos que se derivan, seremos nosotros mismos los que nos habremos condenado al destierro, y eso es lo más terrible que nos puede pasar.

Sólo si somos capaces de ayudarnos a nosotros mismos, encontraremos ayuda externa sana y no ahogaremos a los demás con demandas excesivas ni con reclamaciones constantes.

Había un incendio en un gran bosque de bambú. El incendio formaba llamaradas impresionantes, de una altura extraordinaria. Una pequeña ave, muy menuda, fue al río, mojó sus alas, regresó sobre el gran incendio y las empezó a agitar para apagarlo. Una y otra vez iba al río y volvía a las llamas dejando caer las gotitas.

Los dioses que la observaban hacía rato, la mandaron a llamar y le dijeron:

—Oye, ¿por qué estás haciendo esto? ¿Cómo es posible? ¿Cómo crees que con estas gotitas de agua puedes tú apagar un incendio de tales proporciones? Date cuenta: no lo vas a lograr.

Y el ave, humildemente contestó:

—El bosque me ha dado tanto, lo amo tanto. Yo nací en él, este bosque me ha enseñado todo, me ha dado mi ser. Es mi origen, mi hogar y voy a continuar lanzando gotitas de amor con mis alas hasta que ya no pueda más.

Los dioses entendieron que el ave hacía el máximo de esfuerzo para salvar su bosque amado. Entonces, conmovidos, la ayudaron a apagar el incendio. El bosque se salvó porque el ave no se rindió.

La autonomía personal no se consigue directamente. Es el resultado de vivir de forma coherente con nuestros valores, luchando y poniendo los medios para realizar nuestros sueños y cumplir nuestro proyecto vital. La persona que aplica este principio gana en poder de seducción porque transmite confianza, coherencia y proactividad. Entonces, halla personas dispuestas a colaborar con ella.

2. PRINCIPIO DE PREVENCIÓN DE DEPENDENCIAS

No hagas por los demás aquello que son capaces de hacer por sí mismos

La libertad sólo llega después de la lucha por conquistarla. Cuando privamos a alguien de su lucha, también le privamos de su libertad.

Es mejor cumplir con nuestro deber que con el deber de otro, por bien que lo podamos hacer.

BHAGAVAD GITA

Nos anticipamos demasiado. Salvamos demasiado. Nos inmiscuimos demasiado. Invadimos demasiado. Pecamos por exceso, y esto no es bondadoso. Cuando ayudamos sin que se nos haya

pedido o respondemos nosotros a lo que se pregunta a otro, estamos evitando y entorpeciendo su desarrollo.

Cuando no aplicamos este principio promovemos relaciones de dependencia en las cuales una de las personas cede el control y la otra lo asume; uno es competente y el otro no. Así se facilita en el otro la sumisión, el estilo pasivo que «deja de hacer» y que espera que un salvador le solucione la vida.

Los que salvan actúan a partir de la creencia distorsionada de «*soy imprescindible, sin mí los demás están perdidos*». El sentido de su vida reside en ser necesitados y en satisfacer demandas no formuladas. A veces la anticipación es tanta que ya ni permiten que el otro desee o necesite. Y sin déficit uno no se mueve para nada. Así algunas abulias, y estilos pasivos de niños, adolescentes y adultos actuales pueden tener su origen en la falta de deseo causado en parte por una desmedida «generosidad». La sobresaturación y la anticipación han ahogado el impulso.

Los peligros son grandes: por un lado, el nivel de energía que invierten para cumplir este mandato es tan grande que pueden llegar a sentirse explotadas y pasar de salvadores a víctimas. Por otro lado, los que esperan pasivamente la salvación dejan de liderar su vida, se convierten en personas exigentes y egoístas, en unos menores de edad emocionales, permanentemente vegetando en un entorno de comodidad que no favorece su crecimiento. Con el tiempo crece el resentimiento o el alejamiento. El «ayudado» entra en conflicto porque se sabe deudor.

Este principio nos plantea la importancia de respetar el crecimiento propio de cada persona de tal forma que sea ella la que asuma el control de su vida y tome decisiones de forma congruente con sus recursos, su historia y sus estrategias personales. En la educación de las nuevas generaciones debemos fomentar la cultura de la responsabilidad. Se trata de dejar que asuman sus responsabilidades, la toma de decisiones cotidianas y no anticiparse dando ayudas que no se han pedido. Evitar decir al otro lo que debe pensar, sentir, expresar o hacer puesto que es una falta de respeto a su persona y hacia sus capacidades. Nuestro mayor fracaso es conseguir que nuestras relaciones sean meras copias de nuestra voluntad, y calcos de nosotros mismos. Un: *¡Déjame a mí!* suele cerrar un camino. Un: *¡Venga, confío que vas a poder con ello!* puede abrir un camino de superación.

3. PRINCIPIO DEL BUMERÁN

Todo lo que haces a los demás también te lo haces a ti mismo

«De lo que se siembra se recoge».

SABIDURÍA POPULAR

«Quien siembra vientos, recoge tempestades».

SABIDURÍA POPULAR

¡Es la vida! Jorge Luis Borges decía que «no hay hecho, por humilde que sea, que no implique la historia universal y su infinita concatenación de efectos y causas».

La vida propaga como un eco lo que surge de cada uno de nosotros. Y si no nos gusta lo que recibimos, será preciso estar más atento a lo que emitimos.

Lo que sembramos en nuestra vida acaba volviendo a nosotros nuevamente. Lo que emitimos, recibimos. Si damos alegría nos llegará alegría, si sembramos ira nos llegará ira y si sembramos amor recogemos amor. Es inteligente, aunque sea por puro egoísmo positivo, obrar conforme a este principio y sembrar nuestro territorio vital con nuestras mejores semillas.

Un pobre campesino escocés escuchó un lastimero grito de auxilio que venía de una ciénaga cercana. Acudió a ayudar y encontró a un muchacho atascado hasta la cintura en el lodo negro. Extendiendo su cayado, el campesino logró sacar de allí al muchacho.

Al día siguiente, un carruaje de caballos llegó a la pequeña choza del escocés y de él se apeó el padre del muchacho, un caballero elegantemente vestido que le ofreció una recompensa a modo de agradecimiento. El campesino rehusó aceptarla. Justamente en aquel momento su joven hijo entró por la puerta.

Al verlo, el noble le hizo un nuevo ofrecimiento al hombre:

—Deje que me lleve a su hijo. Le daré una buena educación y si este joven es como su padre, crecerá para ser un hombre del cual se sentirá orgulloso.

Esto agradó al escocés y cerraron el acuerdo con un apretón de manos. Con el tiempo, el joven se graduó en la escuela médica del St. Mary Hospital de Londres y años más tarde fue conocido como Sir Alexander Fleming, el notable descubridor de la penicilina. Bastantes años más tarde, el hijo del noble enfermó de pulmonía. Fue salvado aplicando como tratamiento la penicilina recién descubierta.

El noble era Randolph Churchill y su hijo, Winston Churchill.

Éste es el principio del bumerán: ¡Ojo con lo que emites porque acabarás recibiéndolo y, en ocasiones, con intereses! aunque no proceda de la misma persona ni ocurra inmediatamente. Todo lo positivo que sembramos a nuestro alrededor nos es devuelto con creces. Si sembramos alegría, reconocimiento positivo, agradecimiento, cuidado, ternura, acogida, empatía, comunicación, generosidad y amor... estos sentimientos, valores y acciones se enraízan creando un entorno emocional protegido donde crecen y dan fruto. Pero si lo que sembramos es egoísmo, malhumor, enfado, frialdad, crítica, queja, resentimiento, pesimismo, desánimo, desconfianza, celos... el microclima emocional de la relación estará contaminado por estas emociones que retornarán en forma de lluvia o tempestad que todo lo arrasa.

«Porque cuando una mariposa mueve sus alas, una brisa recorre el mundo; cuando una mota de polvo cae al suelo, el planeta entero pesa un poco más; y cuando das un pisotón, la tierra se sale ligeramente de su curso. Siempre que ríes, la alegría se propaga como las ondas de un estanque; y cuando estás triste, nadie, en ninguna parte, puede ser realmente feliz.»[78]

4. PRINCIPIO DEL RECONOCIMIENTO DE LA DIVERSIDAD

No hagas por los demás aquello que te gusta a ti: pueden tener gustos distintos

Somos iguales en derechos pero diferentes en esencia.

Éste es el principio del respeto a la diversidad. Cuando no admitimos esta realidad, obramos como si todas las demás personas y el universo entero se tuvieran que regir por nuestras normas, principios y criterios.

> El padre del pintor sevillano Javier de Winthuyssen, cuando tenía que pintar la fachada de su casa, que en Andalucía es costumbre pintarla para la primavera, mandaba al pintor a casa del vecino de enfrente a preguntarle de qué color quería que la pintara. Decía el viejecito encantador: «Él es quien ha de verla y disfrutarla; es natural que yo la pinte a su gusto.»[79]

La diversidad humana es una gran fuente de riqueza y todo un reto en la construcción de nuestras relaciones interpersonales. Podemos intuir lo que el otro necesita, lo que le gusta y lo que le disgusta; podemos captar con mayor o menor precisión sus sueños o deseos, pero sólo si le preguntamos y escuchamos con interés y atención vamos a conocerle bien.

A veces queremos sorprender agradablemente a alguien preparando algo especial. Entonces nos podemos basar en aquello que nos gusta a nosotros o investigar qué le agrada a esta persona. En el primer caso puede ocurrir que ésta no reaccione entusiasmada ni valore nuestro esfuerzo. Aparecen emociones de decepción, incomprensión, enfado, ingratitud... evitables si tuviéramos presente que:

> —*Yo soy yo y tú eres tú, diferente a mí. Lo que a mí me gusta puede no gustarte y tienes todo el derecho de no preferirlo. Si yo quiero hacer algo por ti debo conocer qué deseas, qué te place y prepararlo en base a ti, en lugar de proponerme a mí mismo como referencia*.

> Cuenta Esopo que en épocas antiguas, cuando los hombres podían tener varias esposas, un hombre de mediana edad tenía una esposa vieja y otra joven. Las dos le querían mucho a su manera y cada una de ellas deseaba que el hombre tuviera una edad parecida a la suya. El cabello del hombre empezó a encanecer con el tiempo, poco a poco. Esto no gustaba a la mujer joven porque lo hacía demasiado viejo para ella. Así que todas las noches lo peinaba y le arrancaba todas las canas. La vieja, en cambio, veía complacida cómo el cabello de su marido encanecía, ya que a ella no le gustaba que, a veces, la tomasen por su madre. Por este motivo, todas las mañanas, lo peinaba y le arrancaba todos los cabellos negros que podía. La consecuencia es fácil de adivinar. En poco tiempo la cabeza de aquel hombre se quedó sin pelo.

Es desadaptativo pretender que los demás funcionen de acuerdo con nuestro guión. Ellos tienen el suyo. No es de extrañar entonces que rechacen nuestro modelo y huyan, o bien si se quedan con nosotros vivamos inmersos en una continua batalla. ¿Cómo gestionamos este principio en nuestras relaciones personales? Todo cambio en la línea de reconocer, aceptar y valorar nuestra diversidad de

formas de ser mejora la calidad de las mismas.

5. PRINCIPIO DE LA MORALIDAD NATURAL

No hagas a los demás aquello que no quieres que te hagan a ti

Ley universal antigua que debe aplicarse, por principio de prudencia.

No hacer a los demás aquello que no deseamos que nos hagan a nosotros mismos es un principio moral básico muy arraigado en el ser humano. Lo hallamos en todas las civilizaciones y tradiciones religiosas. Y si bien las cosas que uno considera positivas y deseables varían en función de la persona, del momento y etapa vital, hay una serie de hechos que nadie desea para sí mismo y que son compartidos universalmente: agresiones, falta de respeto, abandono, ofensas, gritos, amenazas, olvido...

En nuestra sociedad pluricultural es clave buscar juntos aquello que nos une, lo que es posible compartir y los puntos de confluencia, en lugar de centrarnos en lo que nos separa. Este principio nos dice: «No controles, no invadas, no intimides, no grites, no maltrates, no te quejes, no hagas juicios de valores, no juzgues, no ignores, no menosprecies, no infravalores; no critiques, no utilices al otro, no seas desleal, no te aísles, no insultes, no le agobies». Porque todas estas acciones generan emociones caóticas que nos hacen sufrir, son difíciles de gestionar y pueden provocar situaciones en las que la convivencia se vuelva imposible.

Cuando la aplicamos favorecemos la convivencia y un entorno relacional de sosiego y equilibrio.

6. PRINCIPIO DE LA AUTOAPLICACIÓN PREVIA

No podrás hacer ni dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo

No puede escuchar quien no se escucha, no puede tranquilizar ni dar paz, ni transmitir afecto a otro ser humano quien no se estima y valora a sí mismo.

¡Cómo vamos a educar, salvar, curar, consolar y acompañar a los demás, a decidir el curso que debe tomar su vida o cuidarlos si a veces somos incapaces de hacer lo mismo por nosotros mismos!

Hay personas que han sido educadas con la creencia de «primero los demás y después —si queda tiempo— yo». Y este si... condicional raramente se cumple. Sin tiempo para ellas: ni para descansar, ni para crear, relacionarse, escuchar o ser... acaban agotados y es este agotamiento el que trasladan a los que pretenden ayudar.

Quien no se ocupa de sí mismo no está capacitado para ocuparse de otro ser. Porque ¿qué tipo de cuidados, de calidad de relación y de intercambio van a establecer? Si bien es posible que esta

estrategia parezca satisfactoria al principio, a la larga es insostenible y esta persona se quedará sin capital energético, se sentirá «explotada», descontenta y resentida hacia sí misma por el caos acelerado en que se ha convertido su vida. Quien quiera cuidar a otro debe empezar por respetarse y cuidar su salud en el sentido más global del término.

Un padre llevó un domingo a sus dos hijos, de nueve y once años de edad, a un parque de atracciones. En la taquilla había un cartel que decía con grandes letras: «Entrada general cuatro dólares, y dos dólares para los niños hasta diez años».

El padre pagó diez dólares, diciendo al empleado:
—Por favor, dos entradas generales y una, de niño.
El taquillero miró a los dos niños y dijo sorprendido:
—Pero, señor, los dos son niños.
—El mayor tiene once años —dijo el padre—.
—Bueno, claro... —insistió el empleado— pero usted puede ahorrarse dos dólares y nadie se va a dar cuenta.
El padre miró a su hijo mayor, miró fijamente al taquillero y le dijo:
—Es que él sí se va a dar cuenta.

El principio de coherencia de la ecología emocional explica que debemos partir de una buena alineación con nosotros mismos. Lo cierto es que uno podrá dar amor, si se ama; cuidado, si se cuida; calma, si se calma; comunicación, si se comunica consigo mismo. Podrá ser generoso, si es capaz de serlo consigo; podrá dar tiempo de calidad, si se lo da a sí mismo; pausa si se para; ánimo, si es capaz de automotivarse. Podrá acariciar si es capaz de acariciarse; de sonreír, si tiene en su propia vida algo por lo que sonreír. Podrá dar un hogar acogedor, si es capaz de aceptarse y acogerse a sí mismo, y colaborar en la felicidad de los demás tan sólo si se responsabiliza de construir la suya.

7. PRINCIPIO DE LA LIMPIEZA RELACIONAL

Tenemos la responsabilidad de hacer limpieza de las relaciones ficticias, insanas y que obstaculizan nuestro crecimiento como personas

Quien se acerca al pescado seco apesta; quien se acerca a una orquídea huele bien.
Quien se acerca al fuego es el primero en quemarse.

Elegir bien y saber apartarnos para no ser engullidos.

Dijo Mark Twain: «Aléjate de la gente que desestima tus ambiciones. La gente pequeña siempre hace eso, pero los que en realidad son grandes te hacen sentir que tú también puedes llegar a ser grande».

Una de las pocas cosas que sabemos con certeza es que tendremos que vivir toda nuestra vida con nosotros mismos. Por ello es importante cuidarnos, aceptarnos, respetarnos y amarnos y formar

parte de ello proporcionándonos espacios de relación adecuados para evolucionar y mejorar.

Somos responsables de nuestras elecciones. No vale quejarnos de nuestra familia o de los errores cometidos por nuestros padres para justificar una vida vacía de amor o llena de relaciones de baja calidad. Tampoco vale quejarnos de nuestra relación de pareja o hundirnos con ella. Si bien no hemos escogido a nuestros padres, sí que somos responsables de nuestra elección de pareja y de la decisión de continuar o no con ella. Lo mismo valdría para nuestros amigos.

¿Construimos relaciones basadas más en lo que deseamos que sean que en lo que son en realidad? ¿Por qué a pesar de ser conscientes de que una relación tiene un impacto nocivo en nuestra vida puede ser tan difícil desprendernos de ella? ¿Qué es lo que nos ata?

Cuando el contacto con determinada persona nos desequilibra, es fuente de sufrimiento, nos agota y sentimos que frena nuestro crecimiento, es nuestra oportunidad para revisar qué aportamos y qué nos aportan y si favorecen o dificultan, facilitan o bloquean nuestro desarrollo.

¿Cuando pensamos en esta relación qué emociones sentimos? ¿Sentimos alegría, confianza, gratitud, valentía, ternura, plenitud? Es realmente buena para nosotros y hay que continuar nutriéndola para que crezca. ¿Sentimos ansia, miedo, soledad, desánimo, pérdida, desesperanza, frustración, abandono...? Esta gama emocional nos informa de que es urgente hacer limpieza relacional. Debemos apartar de nuestra vida a quienes abusan de nuestra buena fe, a las personas egoístas, irrespetuosas, maltratadoras y deshonestas que nos invaden, vampirizan nuestra energía o contaminan nuestro clima emocional con sus basuras. Una vez dado el paso y vencidas las fuertes resistencias —el miedo, la inseguridad, la soledad, la ruptura de la rutina, el juicio social o la comodidad—, nos sentiremos fuertemente liberados, como si hubiéramos alzado el andar de nuestro barco e iniciásemos un nuevo viaje con más libertad.

Cuando la gente nos quiera dejar, dejémosla ir. Quien nos deja es porque no se siente unido a nosotros y si no están unidos no podemos retenerlos. Dejémosles partir. Si nuestra historia compartida se acabó, no intentemos resucitar algo que ha muerto. No nos aferremos a quien desee cambiar de ruta. Ésta es su decisión y su responsabilidad. No matemos nuestros sueños para seguir los de otros. Cuando alguien que amamos desea partir es bueno desearle lo mejor en su nuevo camino, darle un adiós con el corazón cerrando el círculo de nuestra relación como también en su momento lo abrimos recibiéndole con un gran hola de acogida.

¿De qué nos sirve forzar una relación, atar a la pata de nuestra silla a una persona que no quiere estar ahí? Podemos retener cuerpos pero no mentes ni corazones. ¿Qué tipos de relaciones vamos a construir con personas de cuerpo presente y alma ausente? Cerrar bien una relación, despedirla sin dejar heridas abiertas es un arte que podemos perfeccionar. Si alguien nos dice adiós, o decimos adiós a alguien, deseémonos que nos vaya «bonito» y démonos las gracias por todo aquello de valor que hemos compartido en el camino conjunto que en aquel momento finalizamos.

EL SECRETO PARA MANTENER RELACIONES SANAS: DISTANCIA ADECUADA

Territorialidad aplicada a la mejora de las relaciones.

Distancias, comunicación, riesgo y protección.

En la Tierra hay vida porque nuestro planeta se halla a la distancia adecuada del Sol: lo suficientemente cerca como para recibir los beneficios de los rayos infrarrojos y ultravioletas pero lo bastante lejos como para que no nos quememos.

El equilibrio es adaptativo, el desequilibrio destruye y enferma. Podríamos buscar muchos ejemplos de la importancia de saber adoptar las distancias adecuadas.

Relacionarse es exponerse y arriesgarse. La proximidad nos hace vulnerables: a la burla, al desprecio, a la agresión, a ser ignorados o rechazados, pero la alternativa de no hacerlo nos lleva al resultado más peligroso y triste: la muerte en vida.

¿Sentimos frío en nuestras relaciones? Tal vez estamos demasiado lejanos. ¿Sentimos ahogo, necesidad de más espacio, se nos clavan algunos pinchos emocionales? Tal vez estemos demasiado cercanos. Entonces debemos poner cierta distancia porque ha habido una aproximación excesiva, hemos invadido territorio ajeno o alguien ha hecho una incursión en el nuestro sin haberle dado permiso.

Si elegimos bien nuestras relaciones, progresivamente iremos encontrando el punto de equilibrio: ni demasiado lejos como para sentir frío ni demasiado cerca como para sentirnos asfixiados. De forma parecida a los erizos danzantes,[80] iremos tanteando y descubriendo qué nos va bien y qué nos altera, qué acepta el otro y qué le provoca desagrado. Cada relación tiene su propio mapa de cercanía y alejamiento que debemos aprender a gestionar. La misma regla no vale para todo el mundo. Así, aprendemos el difícil arte del respeto que nos permitirá cultivar la base de la confianza a partir de la cual podremos sembrar el amor.

Hay un secreto muy sencillo aunque difícil de cumplir: Evitar dar consejos a los demás, aunque sea con el intento de ayudarles puesto que cada persona tiene su propio proceso y ritmo de aprendizaje. El hecho de no inmiscuirnos en su vida sólo tendrá efectos positivos y nos va a evitar mucho sufrimiento además de tener otras ventajas:

- Favorecemos la construcción de un modelo autónomo de persona.
- Respetamos la forma de ser propia y única de cada persona.
- Fomentamos la construcción de la confianza en uno mismo y en el propio criterio e intuición.
- Desdramatizamos los errores, que pasan a ser parte del camino del aprendizaje, y los integramos para que lo aprendido sea aplicable en el presente y en el futuro.
- Realizamos la prevención de reacciones agresivas, dado que no pontificamos ni hacemos bandera de nuestras ideas y forma de ver el mundo.
- Fomentamos un estilo de comunicación más abierto y flexible que permite incorporar visiones alternativas y complementarias a las nuestras.
- Trabajamos la humildad, la generosidad, el desprendimiento, la tolerancia y las relaciones igualitarias.

Necesitamos un territorio adecuado para crecer, sin contaminaciones o interferencias. Un proverbio chino dice que las personas somos como montañas cubiertas de nieve, es necesario retroceder mucho para poder apreciar nuestra verdadera dimensión e inmensa belleza.

PARA VER UN SER HUMANO

Robert trabajaba en una tienda mientras estudiaba en la Universidad de Texas. Su trabajo consistía en hacer entregas en algunos hogares de ancianos en la zona de Austin. Cada cuatro días tenía que llevar una gran botella de agua y la llevaba a una clienta. Era una anciana de setenta años que vivía sola en una habitación oscura, con escasos muebles y falta de aseo. Robert dejaba el agua, recibía el pago, daba las gracias a la señora y se iba, pero algunos días se quedaba a charlar brevemente con ella.

Con el transcurso del tiempo empezó a sentirse extrañado por esta única compra. Se enteró que la mujer no tenía otra fuente de agua y que dependía de su entrega para lavar, bañarse y beber durante cuatro días. Extraña elección si se tenía en cuenta que el agua municipal era más barata. Mientras que la cuota municipal hubiera sido de unos quince dólares al mes, su pedido suponía casi unos cincuenta. ¿Por qué no elegía el aprovisionamiento más barato? Descubrió la respuesta: la ciudad enviaba el agua pero no enviaba una persona. Ella prefería pagar más y ver un ser humano a pagar menos y no ver a nadie.

Para ver un ser humano, para oírlo, para escucharlo, para ser oídos y escuchados, para notar su calor, para sentir sus pasos, para mirarlo a los ojos, para sentir su calor, para ser mirado, para recibir un gracias, para sentir que estamos ahí y ser reconocidos humanos... ¿qué estamos dispuestos a hacer?

Vivimos en la ciudad como en pequeñas colmenas, cada unidad familiar en una celdilla, a menudo desconocemos a las personas con las que hace años compartimos un edificio. Próximos físicamente y alejados emocionalmente. ¡Tan cerca y tan lejos! No obstante, necesitamos presencia física y emocional.

¿Por qué reprimimos nuestra humanidad? ¿Por qué retenemos la compasión? La soledad en compañía es la peor modalidad de soledad. ¿Cómo estar con los demás con atención y humana y emocionalmente presentes?

70. Datos proporcionados por Kliksberg, Bernardo. *Más ética más desarrollo*. Temas Grupo Editorial, 2008.
71. Carlos Carnicero. *El Periódico*. «El torn», 01.02.11.
72. Columna diario El País. «Idiotas».
73. Ver Kliksberg, Bernardo. *Más ética más desarrollo*. Temas Grupo Editorial, 2008.
74. Doctora Linda Wilson, socióloga.
75. Soler, Jaume y Conangla, Maria Mercè. Tema ampliamente tratado en los libros de la trilogia «De la familia obligada a la familia elegida»: *Juntos pero no atados, Ámame para que me pueda ir, Juntos pero no revueltos*, de Editorial Amat,
76. *Juntos pero no revueltos*, Editorial Amat.
77. Ver Anexo 6: Busca tu perfil relacional aplicando los siete principios de la Gestión Emocionalmente Ecológica de las Relaciones.
78. Juster, Norton, *La cabina mágica*. Barcanova, Barcelona 1998.
79. Lama Hernández, Miguel Ángel, *El trabajo gustoso*. Editora Regional de Extremadura.
80. Relato de Schopenhauer: En una noche oscura y fría, algunos erizos descubren que si se juntan tienen menos frío. Se acercan cada vez más, pero son erizos y se pinchan unos a otros. Asustados, se apartan. Cuando se alejan, se lamentan de haber perdido calor, pero al mismo tiempo temen pincharse. Pasado un tiempo, y venciendo el miedo, vuelven a juntarse y se pinchan de nuevo. Así siguen durante algún tiempo hasta que descubren una distancia que les permite darse calor sin pincharse.

TERCERA PARTE:

ECOLOGÍA EMOCIONAL Y LOS NUEVOS RETOS SOCIALES

Lo más extraordinario es lo ordinario

RAIMON PANIKKAR

CAPÍTULO NUEVE

LA ECOLOGÍA EMOCIONAL, NUEVAS FORMAS DE COMUNICACIÓN E INTERNET

Tras todo lo físico hay energía más información.../... Todo es una vibración, on-off, on-off... *en este* off *está toda la creatividad del universo, todas las posibilidades*.

ULRICH BECK

ENSIMISMAMIENTO: ¿CONECTADOS PERO INCOMUNICADOS?

Ensimismados = personas perdidas en el propio mundo interior.
¿Alejadas de ellas mismas? ¿Alejadas de los demás?
Presencia física, ausencia emocional.

En la calle, andando conectadas... pero no entre ellas ni consigo mismas. Unidas a artefactos que emiten palabras, música y voces que inundan la mente cerrándola a lo demás. No ven a la persona con la que se cruzan, no se fijan en si está alegre o triste, en si llora o está cansada. Ensimismadas, dirigidas hacia adentro, o inundado su adentro con interferencias: huidas, nada más. ¿Cómo escuchar lo que la voz interior clama con tanto ruido de fondo? Tal vez sea precisamente para no oírla que, en lugar de hacer silencio y escucharla, prefieren la conexión.

Una casa, una familia, varias personas. No se oye nada. Cada uno en una habitación. Un televisor y un ordenador por persona. Uno chatea, otro mira la tele, otro trabaja en su ordenador, otro con los cascos de música colocados disfruta en soledad. No hay comunicación, no hay intimidad, el espacio compartido es ausencia. Viven juntos pero están solos. Soledad, ausencia, extrañeza... como islas sin puentes que las unan. Físicamente cerca, emocional y mentalmente ¡tan lejos! En el fondo ¡tan solos!

¿Dónde queda el *nosotros?* ¿Dónde la palabra que fluye, que llega, se intercambia, se transforma,

se medita, se reflexiona y se devuelve? ¿Dónde la curación por la mirada tierna, el contacto cálido de una mano, una sonrisa o el calor que emana el cuerpo cercano del otro?

Varias personas pueden compartir piso y proximidad y sentirse totalmente aisladas emocionalmente entre ellas. Al mismo tiempo pueden desnudarse en todos los sentidos ante desconocidos que, a través de una pantalla, comparten su mundo virtual.

Contradictorios, en un mundo acelerado, en el que la velocidad de lo que se inventa y crea supera en mucho nuestra, aún antiquísima, capacidad emocional de gestionarlo, podemos enfermar de soledad. Es necesario detenernos, movilizar nuestro pensamiento crítico y valorar el impacto en nuestro mundo afectivo de todas estas nuevas tecnologías y actuar en consecuencia. Así estas herramientas servirán para comunicarnos en lugar de convertirse, debido a nuestra inconsciencia e incompetencia emocional, en barreras que nos acaben aislando o medios que sigan reproduciendo las disfunciones que hemos creado en el mundo físico que habitamos.

CONECTADOS AL MÓVIL

Contaminados por ruidos.
Invadidos nuestros espacios por mensajes, consignas y publicidad de todo tipo.

No estamos obligados a *tener* teléfono móvil o alguna de sus variantes evolutivas, pero las pocas personas que están «sin» son etiquetadas de raras o reaccionarias. Mientras tanto algunas de las que los tienen ni se plantean la posibilidad de desconectarlos, inconscientes de que el botón *on-off* nos permite ejercer nuestra libertad. Con lo cual, si alguien afirma sentirse prisionero de estos aparatitos es porque ha elegido serlo. En la piscina, en la playa, en el bus, por la calle, en el teatro, en el cine, en un concierto, en medio de un curso, no importa dónde, hay disrupciones: musiquitas pidiendo que alguien descuelgue el teléfono, personas respondiendo, interrumpiendo y hablando de temas personales o íntimos ante desconocidos. Como si los demás no estuvieran allí, como si fueran un mueble o una pared, prescindiendo de su presencia, llenan con ruidos y palabras espacios de convivencia que deberían ser respetados.

Es preciso poner límites al incivismo exhibicionista. No tenemos por qué aguantar las opiniones no solicitadas de otra persona, ni sus relatos, sus lloriqueos o conversaciones privadas. Reivindicamos el derecho a no saber y a no oír lo que no nos incumbe. Y de la misma forma que cuando uno tiene necesidades fisiológicas busca el sitio adecuado para satisfacerlas, este tipo de contaminación acústica debería gestionarse en zona personal en lugar de hacerlo en el territorio común.

Realmente este uso irresponsable de esta tecnología tiene un impacto emocional que a veces no consideramos.

Una pareja en un restaurante. Ella habla por el móvil. El otro espera pacientemente que acabe la conversación. Dura más de diez minutos. Al finalizar, ninguna disculpa por la interrupción. El móvil vuelve a sonar. Sin ningún pudor ella contesta y empieza a charlar con alguien. Comparte con el resto de personas del comedor varias ofensas inferidas

por un familiar y sus planes para la tarde. Su pareja aguanta aparentemente impertérrita esta conducta toda la comida. Las llamadas se repiten y con cara de sufrimiento «la hablante» dice a cada momento: «¡Es que no me dejan...! ¡Son tan pesados...!».

La solución de tamaño problema es tan sencilla como hacer un *off* porque incluso en su *aparatito* hay un botón para cerrar el artefacto que tanto dice que le molesta.

¿Una forma de llamar la atención? ¿Un sistema para evidenciar su importancia o su popularidad? En todo caso, una falta de respeto a su pareja y a los demás que comparten el hábitat del restaurante.

Análisis desde la ecología emocional:

Territorio: invasión de territorios ajenos con ruidos y conversaciones privadas.

Striptease emocional: expresión de emociones íntimas ante desconocidos.

Energía: atención a alguien no presente y desatención a la persona presente. Implícitamente le comunica: «Me importa más esta llamada que hablar contigo. No eres prioritario».

Clima: creación de un clima emocional poco acogedor y generador de emociones de disgusto e impaciencia o enfado, sensación de soledad y abandono.

Vínculos: efecto bumerán. Su conducta revertirá en su contra, ya que está tratando al otro como no le gustaría ser tratado. Dependiente de un objeto, lo prioriza al sujeto. Menosprecio, falta de educación.

MÁQUINAS PARLANTES

Invasión de intimidad agresiva.

Estamos descansando, o comiendo, o hablando tranquilamente o trabajando, o leyendo un libro apasionante. Suena el teléfono. Dejamos lo que hacemos, andamos hasta el aparato, descolgamos y entonces... suena una voz metálica que nos habla como un robot y nos quiere vender algo; o nos pide que esperemos, que alguien quiere hablar con nosotros. A veces, el interlocutor es una persona que nos recita algo aprendido intentando convencernos de que nos conviene adquirir algo no solicitado. En otras ocasiones, empieza sin más un interrogatorio para saber cuántas personas vivimos allí, qué consumimos, qué seguro tenemos o qué nos agrada y que no. Y esto un día y otro hasta el hartazgo. Estas faltas de respeto a nuestra intimidad continúan, imparables, por más que pidamos el cese de esta invasión. Suponen un consumo de energía por ambas partes y su utilidad es muy dudosa a no ser que uno se sienta tan solo que hasta una llamada impersonal le consuele.

Debemos ponerles límites mediante una buena estrategia. Tenemos el derecho a nuestra intimidad y a no ser interrumpidos y las empresas que funcionan de esta forma merecerían estar en una lista pública por invasoras y, a partir de aquí, cada consumidor elegir si quiere tener tratos con ellas. Reivindicamos la idea de pedir el «permiso»: ¿Me permite que le llame cuando crea que tengo un producto que le pueda interesar? ¿Sí? Entonces ningún problema. ¿No? Entonces respetamos su decisión y le dejamos tranquilo.

EL CIBERESPACIO COMO ECOSISTEMA VIRTUAL

Un mundo recién descubierto.
Una creación propiamente humana.
Una oportunidad para partir de cero y no repetir los errores del mundo real.

Ecosistema virtual: un mundo paralelo que vamos definiendo y conformando; un universo inacabado que, partiendo de la nada, se expande como un big-bang. En él se crea y se destruye, se nace y se muere; contiene inicios y finales, proyectos que se abortan o expanden. Este mundo virtual, insertado entre el mundo real y el mundo imaginado, sigue la misma lógica de la evolución natural y la selección de especies. Esta creación inicial de unos pocos es ahora una cocreación de todos los que participamos en él. Internet está creando el alma de la humanidad —afirma Manuel Vicent—, una sopa donde en forma de electrones flota todo, desde los versos de Homero hasta el último juego comecocos. Todo está allí, lo real y lo inventado, y cada vez es más difícil distinguir lo uno de lo otro.

En el ecosistema virtual podemos detectar los mismos elementos que en el real:

- Habitantes de todo tipo, variados, diferentes, inventados, reales, grandes, pequeños, vivos y *avatares*. Cada vez en mayor número, más de 1.000 millones de usuarios.
- Un territorio virtual, infinito, cambiante y accesible sin movernos físicamente de casa. En sus diferentes hábitats se encuentran especies características con dinámicas propias.
- Energías que se intercambian en forma de datos, imágenes, palabras, sonidos, pensamientos, emociones, experiencias, visiones, sueños, deseos, publicidad, dinero.
- Vínculos de todo tipo y profundidad. Tienen características diferentes a los que se establecen por contacto directo.
- Un clima emocional resultado de cómo se gestionan los territorios, las energías y los vínculos en el ecosistema.

Dado que cada día mayor número de personas invierte energía y tiempo en este medio, es importante analizar y valorar su impacto. La ecología emocional proporciona una visión ecosistémica aplicable a estos nuevos territorios. El reto es gestionar de forma inteligente este medio. Internet puede ser útil para que personas que habitan en zonas lejanas accedan a determinados recursos, puedan formarse a distancia, ser diagnosticados *on-line* o comunicarse con familiares y amigos lejanos con rapidez y facilidad. Al mismo tiempo, puede ser un vehículo fácil para propagar rápidamente rumores, difamar a alguien sin defensa posible, engañar, facilitar ataques terroristas o generar nuevas patologías y dependencias además de la mayor soledad. El problema no son las nuevas tecnologías sino el uso que les damos, y esto depende sólo de nosotros.

¿Hemos reflexionado sobre el uso ético de estas nuevas tecnologías o nos estamos limitando a transferir al mundo virtual los mismos defectos y contaminaciones que causamos en territorio real? Lo cierto es que su gestión desadaptativa origina nuevos problemas que requieren nuevas preguntas y nuevas miradas. El *mundo exterior, real o virtual, es un reflejo de nuestro mundo interior* y, si queremos mejorar estos mundos, deberemos mejorar nosotros.

TERRITORIOS A CONQUISTAR

Exportamos afuera lo que somos por dentro.

Como exploradores de un nuevo continente nos adentramos y conquistamos el espacio virtual. El ciberespacio es un territorio más a gestionar. En él hay zonas conocidas, cómodas y seguras en las que nos movemos con fluidez y también espacios a explorar, algunos inseguros y de moral dudosa y otros atractivos y con muchas posibilidades. El acceso es cada vez más fácil, pero algunas personas se quedan marginadas del mismo sea por analfabetismo informático o porque su pobreza les impide las condiciones mínimas para penetrar en el sistema.

¿Qué especies habitan el ciberespacio? Hay aventureros y exploradores que dominan cada vez más territorio, policías que intentan controlar lo que ocurre en la red, piratas *hackers* que invaden y atacan propiedades, delincuentes que explotan, engañan, estafan, coaccionan, listillos que se hacen suyo el material de otros, imprudentes que abren las puertas de sus espacios sin medir las consecuencias, profetas, soñadores, utópicos, criminales, educadores, políticos, artistas, farsantes...

Nacen espacios virtuales nuevos, crecen, se reproducen y mueren. Se abren y se cierran cada día webs. Permanecen las más visitadas y populares, mueren otras por descuido o por poco interesantes. Hay limbos virtuales que nadie visita y residuos que continúan navegando en el éter sin que nadie los elimine ni le preste atención.

HÁBITAT *MAIL*

Nuestros procesos emocionales son más lentos que nuestras manos al teclado.

Había vida antes del *boom* tecnológico en los sistemas de comunicación. La gente estaba más o menos localizable y no pasaba nada si se tardaba varios días en contactar con alguien. Las cartas iban y venían y, desde el momento en que uno las escribía hasta que recibía la respuesta, había un tiempo que permitía elaborar procesos emocionales internos tanto al emisor como al receptor.

Se valoraba la necesidad de escribir una carta porque era toda una inversión de energía: se debía tener claro el mensaje, redactarlo, elegir el papel, tener a mano sobre y sello, desplazarse hasta el buzón, tirar la carta y esperar pacientemente la respuesta. Esta dinámica tenía su importancia puesto que, a menudo, la opción final era encontrarse directamente con el corresponsal. Y cuando uno se decidía a escribirla, era preciso ordenar la mente a fin de que el discurso tuviera coherencia y expresara realmente lo que se quería comunicar. El nivel de esfuerzo y tiempo invertido en el proceso requería que aquella comunicación fuera necesaria o, por lo menos, deseada.

No afirmamos que «todo tiempo pasado haya sido mejor», tan sólo diferente. Ni todo lo nuevo es malo, ni todo lo antiguo innecesario o peor. Debemos preguntarnos qué es importante conservar de lo que tenemos y qué ya no vale la pena mantener. También es esencial analizar qué es más adaptativo emocionalmente y qué impacto tienen no ya los nuevos medios sino el uso que estamos dando a los mismos. Se calcula que algunos padres están dedicando por término medio el doble de tiempo a gestionar su correo electrónico que a jugar con sus hijos ¿Qué impacto puede tener esta conducta en

su ecosistema familiar? ¿Y nosotros, cómo gestionamos este recurso tan útil? Pensado para «ahorrar» tiempo, ¿permitimos que se convierta en su ladrón?

La rapidez y facilidad del *mail* frente al correo postal genera el intercambio de muchos mensajes que no siempre son necesarios ni deseados. Además, en muchos casos, son desafortunados y aumentan los niveles de conflicto. La velocidad con que el mensaje llega al interlocutor, tan sólo con apretar un botón, no se corresponde a la requerida por determinados procesos emocionales que pueden dejarse de hacer, con el consiguiente impacto desadaptativo en nosotros mismos y en nuestras relaciones.

MAILS BASURA

No nos referimos al famoso *spam*, correo que el propio sistema detecta como indeseado o publicidad no solicitada y que pone en cuarentena, sino aquellos *mails* que cruzan los filtros y están repletos de basura emocional no gestionada y materiales tóxicos y contaminantes del clima emocional global.

Surgen de la incompetencia para expresar por escrito lo que se piensa, siente y desea; de la precipitación, de la falta de filtros mentales y emocionales, del escaso autocontrol, de la falta de empatía y de la poca sensibilidad y atención a los detalles. Son producto del escaso dominio de la comunicación escrita, del desprecio por la forma y de la rapidez. También falta la conciencia de que, aunque el ciberespacio nos permite acceder a la privacidad del otro sin invitación previa, es preciso aplicar el principio de prudencia y ser respetuosos al máximo en este acceso a los territorios ajenos.

Los problemas causados por los *mails* basura son reflejos de las dificultades que tenemos de comunicarnos en la realidad. No obstante, cuando el contacto es directo, estos déficits pueden quedar compensados por nuestra presencia física ya que nuestro lenguaje corporal modula, compensa, confirma, suaviza o reafirma lo que expresamos. Al faltar el soporte no verbal, es fácil que aumenten los malos entendidos y así pasa que lo que para uno es brevedad, y una forma de aprovechar el tiempo, para otro puede ser mala educación, exigencia o agresividad. Y así, presuponiendo unos y otros, se van encadenando correos de ida y vuelta cada vez más reactivos y agresivos. Los contenidos emocionales implícitos que cada uno traduce del texto condicionan los procesos de decisión y mueven a actuar de una forma determinada. Urge aplicar los principios de precaución, de responsabilidad y ser conscientes del impacto emocional de los mismos.

CUANDO NO SE APLICA EL PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN

Proceso, tiempo... lectura, reflexión, relectura, reflexión.
¡Contenidos emocionales fuera de los mails!
Lo que se escribe en un mail debería poderse publicar en la primera página de un periódico.

Hay errores que se repiten y que nos perjudican. El principio de precaución nos pide prudencia en la gestión de nuestras comunicaciones. Evitar la reactividad y el impulso inmediato que nos puede hacer actuar desde fuentes emocionales contaminadas de origen como el enfado, la ofensa, el miedo o

el rechazo. En caso de duda, abstenerse y esperar. Veamos algunos ejemplos.

¡RESPÓNDEME YA!

Desadaptativo: Inmediatez y exigencia.
Adaptativo: paciencia y respeto.

Diferencia de tempo entre el que envía y el que recibe el *mail*. Hay personas que se creen con el derecho de exigir una respuesta inmediata. Están convencidos que todos están permanentemente conectados a un ordenador y pendientes de la bandeja de entrada. Y si así fuera, esto tampoco significa que la respuesta deba ser automática. Para algunas personas puede ser normal tardar varios días o incluso alguna semana en responder un correo, sobre todo si es valorado como no urgente ni prioritario o bien consideran que la respuesta merece reflexión.

Tenemos el *derecho de tomarnos tiempo para responder* y también a no *responder*. Esto último ni tan sólo es contemplado por algunas personas que se sienten con la libertad de exigir que el otro responda a sus perentorias necesidades. Por esto se ofenden cuando deben esperar.

¡SE ME HA ESCAPADO EL *MAIL*!

Desadaptativo: reactividad, imprudencia y prisas.
Adaptativo: reflexión, autocontrol y atención.

La prisa es causa de errores cuyo impacto puede ser enorme. Es frecuente equivocarse entre las teclas de *responder* y *reenviar*. Una respuesta como: «Mira lo que se ha creído el muy cretino» que en lugar de ser reenviada a una persona de confianza vuelve por error al que ha emitido el *mail* puede causar graves daños.

Y no digamos si esta persona es el jefe «cretino».

¡Se ha escapado el *mail* y no se puede recuperar! La sensación de impotencia es enorme. ¿Qué podemos aprender de esta situación? En primer lugar, que es importante adoptar tiempos más lentos que permitan la reflexión. Las prisas conducen a la violencia.

INVASIÓN DE LA PRIVACIDAD

No deseados. No solicitados. Abusivos. Exigentes. Reiterativos.

Formas de invasión, agresivas para el que las recibe, y focos de frustración para el que los emite indiscriminadamente con la expectativa de recibir una atención personal que no se le da.

Personas conocidas gracias al trabajo que realizan, como por ejemplo escritores, conferenciantes, profesionales mediáticos, actrices o deportistas ven invadido a menudo su *espacio virtual por personas desconocidas* que les mandan todo tipo de correos, peticiones y comentarios agradables o desagradables, amenazadores o halagadores. Quienes se dirigen a ellos, aunque no les conozcan personalmente ni les ligue ningún tipo de relación real, se creen con la libertad de

tutearlos, de opinar sobre su vida, su apariencia, pedirles cosas, emitir juicios de valor o insultarles.

Dado que los receptores no siempre tienen tiempo para responder, deben priorizar, y hay demandas que no se atienden y respuestas que no se dan. Agobio, inquietud, ansia, miedo, preocupación pueden combinarse con el orgullo y la satisfacción por el éxito —por parte de unos—, o ira, frustración, rechazo, ofensa, impotencia —por parte de otros—. Estas emociones circulan por la red colaborando en la formación de un clima tempestuoso.

EL CLIMA EMOCIONAL EN LA RED

Hay zonas libres de contaminación, hay zonas de elevado peligro de exposición.

También el espacio virtual tiene un clima emocional, fruto de las aportaciones de cada uno de sus ciberhabitantes. Esta meteorología emocional de la red está relacionada con la gestión emocional que cada uno de nosotros hace cuando transita por su territorio, y dado que nos llevamos a nosotros mismos donde vayamos, también aportamos allí nuestra creatividad o nuestra destructividad. La rapidez, la facilidad y el anonimato facilitan contagios y éstos pueden ir en la línea de mejorar el mundo: movimientos a favor de la paz, el medio ambiente, iniciativa de mejora, solidaridad, creación, compartir recursos, acompañar, apoyar; o en la línea de la destrucción: *mobbing*, rumorología, ciberterrorismo, ideologías perversas, espionaje, delincuencia. Como siempre, podemos elegir el territorio y el clima emocional por el que transitaremos. Y nuestra elección condicionará nuestros resultados.

CONTAMINACIÓN EN EL CIBERESPACIO

Si nuestro interior está contaminado, todo lo que generemos también lo va a estar.

En el ciberespacio hay territorios llenos de basura emocional de todo tipo. Si transitamos por ellos nos arriesgamos a contagiarnos con ideas perversas, creencias desadaptativas, rumores falsos, engaños tipo y emociones tóxicas. El anonimato en la red permite agredir a otro sin asumir responsabilidades, propagar bulos y mentiras sin dar la cara y asumir personalidades falsas según conveniencia. Se pueden destrozar reputaciones, hundir negocios, acosar a alguien, dar publicidad a datos íntimos o privados; se puede hacer publicidad de conductas o productos dañinos para la salud física o moral y destruir por destruir prácticamente en total impunidad.

Desahogarse utilizando a los demás como basureros emocionales muestra falta de autonomía en la gestión emocional, indica poca prudencia y falta de asertividad.

De la misma forma que no debemos lanzar basura en nuestro medio físico para evitar daños en la salud individual y social, tampoco debemos lanzar basura emocional en la red porque contaminamos y el impacto es impredecible. La contaminación está presente en el ciberespacio porque lo está en las personas que participamos en él. Su nivel de toxicidad es consecuencia de lo que cada uno de

nosotros producimos y dispersamos. El problema no es el mundo virtual, somos nosotros en dicho mundo, es nuestro posicionamiento, nuestros valores y nuestro código ético.

COMPLOT EN EL CHAT

Reproducción del bulling *y del* mobbing *en la red*.
Exportamos nuestras deficiencias personales.

En los territorios virtuales uno puede sentirse mucho más valiente que en los reales. Débiles y timoratos se pueden convertir en engreídos agresivos cuando no tienen que enfrentar una mirada directa. Así no es de extrañar que en los chat ocurran fenómenos desadaptativos similares a los que tienen lugar en el hábitat familia, escuela o trabajo, pero incrementados en agresividad ya que la protección del anonimato facilita que se promuevan rumores, se discrimine, se critique, machaque, ridiculice o aísle a otro. En el ciberespacio reproducimos nuestros modelos patológicos de relación porque exportamos nuestras carencias y deficiencias personales a todos los hábitats en los que participamos.

Hay abundantes ejemplos de niños que se han visto sometidos a la presión del grupo de iguales en el chat con impactos emocionales importantes a consecuencia de ello. Algunos padres esperan que sean los profesores quienes se ocupen y resuelvan estos problemas pero es en el espacio familiar donde estos niños se conectan al chat y por ello deben ser los padres, como figuras de referencia, quienes con la colaboración de la escuela se ocupen del buen uso de esta nueva tecnología y eduquen para un uso pacífico y positivo.

LANZAMIENTOS DE BASURA

Conductas peligrosas.
Inconsciencia y falta de responsabilidad.

La facilidad para deshacerse de tensiones acumuladas sin diferenciar lo que debe ser eliminado o reciclado de lo que debe de ser elaborado y transformado antes de comunicarse genera adicción. El enganche procede de la sensación gratificante automática que se produce al soltar la basura emocional sin consecuencias aparentes. La descarga emocional genera un «chute» de placer que aún se incrementa más cuando se encuentran aliados que refuerzan, felicitan o justifican la bomba de basura lanzada. Se genera así dependencia de esta tecnología y de las personas que reciben la basura emocional tóxica alentándola y reforzándola.

Es una dinámica peligrosa al crearse relaciones de poder y poner materiales delicados que pueden ser utilizados en contra del emisor al alcance de otros.

VIRUS QUE LO INFECTAN TODO

Hemos creado barreras, filtros y antivirus, pero los virus mutan, se vuelven fuertes y nos toman desprevenidos.

Hay virus en el mundo natural. Son seres que viven a costa del huésped donde se alojan. Sin él no podrían reproducirse ni valerse por sí mismos. Cuando se introducen en el cuerpo pueden causar enfermedades y muerte. Cierto que hemos generado vacunas para protegernos de algunos de ellos, pero son imprevisibles, mutan fácilmente y a menudo nos cogen desprevenidos.

Hay virus informáticos que se introducen en los discos duros de los ordenadores y alteran o borran la información. Quien ve invadido su ordenador por ellos se siente enfadado e impotente al ignorar de dónde le ha venido el ataque, por qué y, sobre todo, cómo puede neutralizarlo. Aunque lo consiga, a veces es tarde y las pérdidas de información irrecuperables.

De forma similar a los virus, hay informaciones tóxicas y basuras emocionales que se cuelan por los resquicios de nuestra mente y cruzan todos los filtros. Entonces, pueden aflorar de nuestro interior y ser expulsados como lluvia ácida que cae en el territorio por el que transitamos produciendo sufrimiento y enfermedad. Seamos emisores o receptores de estas partículas peligrosas, sufrimos las consecuencias. Los rumores que se expanden de forma imparable en la red son una muestra de estos virus emocionales. No sabemos su origen, de las fuentes de donde han surgido, no podemos controlar su expansión, no podemos responder a las falsedades que propagan. Podemos sentir impotencia ante la despersonalización y la intangibilidad de los espacios de la red. ¿Dónde reclamar o protestar? ¿Quién está detrás de la página donde se han colgado calumnias o falsedades? ¿Cómo desactivar algo que se reproduce imparable como si de un virus se tratase invadiéndolo todo?

La despersonalización y el anonimato protegen en la red a los contaminadores y la basura se expande y no puede ser recogida. El clima se calienta y en muchos casos puede ser que la venganza acabe sustituyendo a la justicia. Y si permitimos que el problema llegue a este punto tendremos serios problemas.

GESTIÓN DESADAPTATIVA DE MATERIALES PELIGROSOS

Basura emocional. Calentamiento del clima emocional. Falta de responsabilidad e inconsciencia del impacto de su conducta. Efecto bumerán y lluvia ácida.

Mery[81] tiene una forma de gestionar su correspondencia virtual bastante contaminante y con un impacto importante en sus relaciones aunque no es consciente de ello. Suele expresar por escrito lo que siente en un momento dado sin ningún tipo de filtro previo, de forma reactiva. Escribe no sólo las emociones desagradables que siente sino también sus juicios de valor sobre la persona que lo recibe o sobre otras que con nombres y apellidos menciona en sus escritos. Opina, etiqueta, insulta, menosprecia y busca la complicidad de su interlocutor a fin de reforzar su postura. Atribuye la responsabilidad de sus emociones a los demás. Le «hacen» enfadar, se portan mal con ella, son injustos, impresentables, estúpidos, incompetentes... En ningún caso se atribuye a sí misma ningún punto de mejora.

No es consciente de que está llenando de basura emocional el espacio virtual de su receptor, ni de que lo que propaga de forma similar a los virus se contagia y tiene consecuencias inesperadas.

Con su manera de funcionar, Mery está contaminando el clima emocional global y a la vez se expone a que en determinado momento esta basura que ha lanzado se vuelva en su contra en forma de lluvia ácida que le queme. Su forma hiriente de comunicarse puede ser transmitida a miles de personas y colgada en la red si su interlocutor en algún momento decide que quiere desprestigiarla. Demasiado peligroso y harto imprudente.

Relaciones de dependencia desadaptativas. Basuras emocionales. Invasión territorial. Falta de ética.

Sonia tiene relaciones conflictivas con diversas personas. Aun así sigue manteniendo estos lazos sin decidirse a hacer cambios o a cortarlos. Intercambia correos basura varias veces al día llenos de faltas de respeto, exigencias y recriminaciones. Ella recrimina, lloriquea, insulta, se reconcilia, pasa lista de sus deudas emocionales, negocia, rompe pactos, se trata de forma agresiva. Además tiene el peligroso hábito de mandar con copia oculta los *mails* que envía o recibe a varias personas que considera «de su confianza» a fin de que le den la razón acerca de lo que plantea o cómo lo plantea y así vean cuán destructivo o impresentable es su *«comailiano»*. Sonia está violando la intimidad de la correspondencia, este pacto no escrito por el que confiamos que no se hará un uso incorrecto de lo que mandamos dirigido a alguien concreto. ¿Es legítimo que algo que va dirigido a una persona concreta pueda ser leído por otros sin consentimiento? ¿Dónde está el límite, donde la ética? Además, el hecho de ser receptor de correos así no exime de responsabilidad puesto que la aceptación de los mismos implica un consentimiento tácito tanto de su contenido como de la acción contaminante.

Engaño. Manipulación. Fragmentación.

Roberto tiene la costumbre de hacer llegar y comentar con otros los correos que recibe, pero no envía la totalidad del texto recibido. Hace *corta-pega* seleccionando determinados fragmentos que descontextualiza a conveniencia. Manipula, fragmenta y parcializa. Es una conducta injusta que genera consecuencias. A veces quienes reciben sus correobasura incrementan la carga emocional de los mismos añadiendo con su respuesta más basura de cosecha propia y deducciones sin fundamento. Así se va haciendo una *bola basural* que como si fuera una bola de nieve en una pendiente puede acabar convertida en un alud.

Palabras dardo. Acumulo de basura emocional como arma.

Jonás tiene un archivo de *mails* bien organizado. Es una persona que aplica el «por si acaso». Guarda copias de los que son comprometedores en los que el emisor refleja algún aspecto negativo de su personalidad o de su manera de actuar y los archiva cuidadosamente. Lo hace *por si acaso* en algún momento ha de «defenderse» o «vengarse» de la persona que en estos momentos «tiene una buena relación con él» y que se le muestra imprudentemente sin filtros. Alguien podría pensar que Jonás es una excepción pero no es así, bastantes personas tienen conductas parecidas. Son individuos con valores éticos dudosos, que anticipan lo peor y que están dispuestos a «jugar sucio» y a destruir a alguien contaminando su reputación. Internet se lo pone fácil.

Lo mío va a interesar a todos. No se aplica el principio de diversidad: «No hagas a los demás lo que te guste a ti. Ellos pueden tener gustos distintos».

Algunas personas tienen la mala costumbre de agrupar las direcciones de todos sus conocidos y hacer grupos de correo sin pedir al interesado si quiere estar ahí.

Además tienen la costumbre de enviar con excesiva frecuencia a todos ellos aquello que les ha llamado la atención, sea un chiste, un escrito, una presentación, un aviso, etcétera. A veces con la agravante de olvidar poner las direcciones en copia oculta, motivo por el cual las direcciones acaban en manos de desconocidos o de empresas de publicidad, que haciendo corta-pega y recopilación ilegal de datos, los utilizan para enviar miles de informaciones no solicitadas sobre cursos, viajes, ofertas y tentaciones para que uno compre lo que no necesita para nada.

Resultado: bandeja de correo llena de basura variada, susto cada vez que se abre al ver cuántos correos están pendientes de respuesta e impotencia porque aunque se solicite repetidamente que se dejen de hacer los envíos se siguen perseverando en ellos.

POR UNA GESTIÓN ADAPTATIVA DEL HÁBITAT *MAIL*

A los que hacen envíos:

- Aplicar el principio de la diversidad: Lo que nos interesa a nosotros no tiene por qué interesar a todos los demás.
- Invertir tiempo en conocer a los demás y diferenciar claramente lo que a unos le puede ser útil o interesar y lo que a otros no. Es señal de respeto no poner a todos en el mismo «cajón».
- Personalizar los mensajes. Saludar con el nombre de cada persona, comunicar el porqué del envío, dar la oportunidad de dejar de recibirlos.
- Esta opción puede ayudar a mejorar las relaciones personales y, aunque supone un mayor esfuerzo, muestra sensibilidad y atención a la diversidad.
- Utilizar la copia oculta cuando se realizan envíos a más de una persona, primero por respeto y segundo porque se pueden tener problemas por faltar a la ley de protección de datos.

A los que reciben envíos masivos:

- Hay algo muy fácil de hacer: todo lo que es envío masivo, no solicitado ni personalizado va directamente y sin leer a la papelera.

Los buenos amigos nos personalizan y discriminan bien lo que nos va a gustar o servir y las personas educadas piden permiso antes de inundar a alguien con *mails*. De todo lo demás podemos prescindir. Esto es economía energética.

RELACIONES VIRTUALES GASEOSAS

Algunas relaciones virtuales fracasan al conocer la realidad del otro.

Lo virtual y lo afectivo son dos conceptos bastante incompatibles entre ellos. Para huir de la soledad y evitar encontrarse consigo mismas algunas personas están dispuestas a sacrificar su individualidad sometiéndose a nuevas formas de autoridad o dependencia, en lugar de invertir en relaciones reales y sólidas.

La virtualidad es aséptica, distante y menos arriesgada; no requiere contacto físico, preserva el anonimato, permite el camuflaje y ahorra tiempo. En cambio, una relación real implica riesgo, tacto, contacto, miradas, rituales, lentitud, paciencia, tiempo y respeto al proceso.

Así podemos ir:

De relaciones sólidas a relaciones líquidas.

De relaciones líquidas a relaciones gaseosas.

Relaciones sólidas: vínculos de amor y amistad basados en el respeto, la responsabilidad, el compromiso, la solidaridad y el conocimiento. Es necesario respetar los tempos de cada uno, recorrer un largo proceso y dedicar mucha energía para lograrlos. El resultado es la certeza interna de que aquella persona forma parte de nuestra vida y no nos «fallará» porque hemos entretejido nuestra vida con la suya y sabemos que estará allí en los buenos y los malos momentos.

Relaciones líquidas: sin demasiada consistencia, basadas en los intereses de cada cual. En ellas se comparten espacios de vida siempre y cuando «a uno le vaya bien» o no tenga algo más atractivo o importante por hacer. Uno sabe que en determinado momento el otro puede desaparecer y esto genera cierta inseguridad y desconfianza. En principio se puede contar con él, pero al final nunca se sabe.

Se confunde libertad con falta de compromiso y uno puede percibir que el otro puede escaparse como puñado de agua entre las manos.

Relaciones gaseosas: todo humo, sin cuerpo ni sustancia. Con la misma facilidad con la que han aparecido desaparecen de nuestras vidas. Se evaporan. En ellas no hay conocimiento, ni respeto a los tiempos, ni compromiso, ni verdad. Pueden aportar una elevada carga adictiva por la facilidad de desnudarse y descargar la basura mental y emocional. En ellas no existe solidez, sólo dispersión de partículas afectivas que pueden circular de una forma rápida y peligrosa por la web si no sabemos administrarlas. Es peligroso invertir energía en ellas porque podemos quedarnos afectivamente descapitalizados y frustrados.

DEPENDENCIA VIRTUAL

El mundo virtual fagocita el mundo real.

Al *ciber* le encanta vivir en la piel del personaje creado y puede llegar a sentirlo tan suyo y legítimo que se identifique con él. El *feedback* que recibe su personalidad virtual le crea una progresiva dependencia con lo que cada vez vive menos su vida real y más en el espacio-red. Se pega al ordenador pendiente de los mensajes que recibe o envía y, mientras tanto, se olvida de lo cotidiano, de comer, de descansar, de cuidar de sí mismo y de los demás.

Cualquier interrupción puede sacarle de quicio. No asume responsabilidades. Se aleja de su familia y descuida sus relaciones reales. El personaje virtual acaba fagocitando el real. Así se convierte en un adicto a la virtualidad y es allí donde invierte su energía y habita. Lo que queda en la

silla es sólo un envoltorio de un alma perdida en el ciberespacio.

ME BUSCO EN EL BUSCADOR

Si no estás en la red, no existes.

Cada día se busca en el buscador esperando encontrarse. Se busca entre comillas y sin comillas, se busca con nombre y un apellido o con los dos. Se busca y, si no se encuentra, se decepciona porque es como si no existiera.

¿Te has buscado en el buscador, ni que sea por curiosidad? ¿Qué dicen sobre ti en la red? ¿Es verdadero, es falso, agradable, desagradable? ¿Tienes muchos seguidores, muchas entradas? ¿Eres popular, impopular o, lo que es peor, ignorado? Hay quien cree que su nivel de importancia está correlacionado con el número de entradas que existen sobre su persona. Hay quien ya empieza a contratar personas que hagan que su nombre y sus acciones tengan mayor resonancia en la red. Nuevas profesiones, nuevas oportunidades, nuevas estrategias para amplificar algo, para dejar «huella» en algún sentido, para sentir que «uno está». ¿Inseguridad, necesidad de reconocimiento externo, narcisismo, vacío, deseo de popularidad, éxito o triunfo?

Una herramienta de doble filo: es difícil controlar la información sobre uno mismo. Cualquiera puede decir, inventar, mentir, afirmar, engañar sobre algo que atañe a otro. La indefensión puede ser total. Y, aun así, a muchas personas les inquieta no estar o que su persona se confunda entre tantos nombres iguales, tanta uniformidad.

Nos buscamos en el buscador. ¿Nos buscamos en nuestro interior? ¿Con qué palabras clave nos encontraríamos? ¿Cuáles nos definirían? ¿Cuál es nuestro impacto en nosotros mismos? ¿Qué legado habremos dejado en el mundo? Todo esto nos debería ocupar. ¿Y si realizamos un estudio de impacto de nuestra persona en el mundo real?

LOS *HIKIKOMORI*

Regreso a un útero virtual.

Adolescentes. Para evitar todo tipo de presión externa se encierran en su habitación. Dejan de salir de su casa. Abandonan sus estudios. No se relacionan directamente con nadie. Se instalan en un hábitat pequeño reduciendo su mundo real a su dormitorio, manteniendo contacto con el mundo exterior solamente mediante el ordenador, la televisión o los videojuegos en línea. Compensan la reducción de su territorio físico con el acceso a través de la red a un mundo virtual sin límites, frío e impersonal, donde no se les exige nada y donde su responsabilidad queda totalmente diluida.

Su hábitat se sostiene porque hay elementos externos que lo alimentan. Sin ellos los hikikomori morirían. Los adultos, padre o madre, les llevan a diario la comida, les dejan la bandeja en la puerta y la recogen después. Además pagan las facturas de luz, agua y conexión a Internet que les permite continuar invirtiendo tiempo y energías en vivir una vida virtual alejada cada vez más de la realidad.

Su mundo es pequeño, aislado y egoísta. Alguien les satisface cuál lactantes sin exigirles

devolución alguna. Ellos no se preocupan de dónde sale el dinero que les alimenta física y virtualmente, quién trabaja, qué pueden pensar, necesitar, sentir o querer sus padres o resto de su familia. No empatizan, no simpatizan, no sienten compasión. Sus múltiples miedos y desconfianza en sí mismos y en los adultos referentes, hacen que vean el exterior como un territorio comanche en el que no tienen ningún control porque no han desarrollado anticuerpos emocionales para defenderse de lo que puede dañarles. Su habitación se convierte en su feudo, su «fuerte» y su castillo protector. El mundo virtual les proporciona estímulos variados para alimentar su mente, aventuras sin peligro físico, relaciones sin necesidad de compromiso, muchas vidas que no requieren el esfuerzo de ser vividas.

¿Cómo han llegado a este extremo? ¿Por qué jóvenes que han nacido con la capacidad de explorar, evolucionar, aprender, desarrollarse como personas y aportar algo creativo y mejor al mundo, acaban descolgados de la vida, encerrados entre cuatro paredes, en un microsistema endogámico, adictos a una tecnología sin la cual se desesperan o fuera de la cual no hallan estímulos que les muevan a vivir?

Tendríamos que revisar qué ha pasado: ¿los valores de referencia que les hemos proporcionado mueven a la creatividad o a la destructividad? ¿Les hemos sobreprotegido y primado la seguridad a la aventura de explorar, de equivocar, perder, rehacer y continuar el camino? ¿En qué tipo de energías les hemos conectado? ¿En el amor, la gratitud, la alegría o la obligación, la coacción, la exigencia de perfección, belleza o éxito? ¿Les hemos dado afecto y presencia o cosas y órdenes? ¿Hemos practicado la generosidad y la compasión para que aprendan a serlo o les hemos enseñado a comportarse de forma egoísta e individualista? ¿Hemos dado pautas, marcado límites o hemos sido permisivos y ambivalentes? ¿En qué clima emocional han crecido? ¿Han mamado frialdad, críticas, agresividad y toxicidad emocional o bien calidez, ternura, serenidad y coherencia? ¿Qué tipo de relaciones hemos construido con ellos? ¿Hemos favorecido su autonomía o su dependencia de nosotros, su integración o su exclusión, el amor o la deuda emocional?

Estamos convencidos de que si somos capaces de responder a todas estas y muchas otras preguntas hallaremos muchas pistas sobre qué puede mover a estos adolescentes a hacer esta especie de regresión a un vientre virtual que entreven mucho más seguro que el mundo real. Se ha producido un fallo sistémico en su proceso de crecimiento emocional. Y éste algo es complejo. No se trata de culpabilizarlos a ellos ni a sus padres sino de reflexionar conjuntamente qué tipo de sociedad es capaz de generar personas así de enfermas e improductivas.

Evidentemente, una sociedad enferma. El fenómeno afortunadamente no está extendido pero debemos tomarlo como síntoma avisador al que es importante prestar atención.

DISOCIACIÓN YO VIRTUAL-YO REAL

¿Quién soy? ¿Quién creo que soy?
¿Quién siento que soy? ¿Quién me gustaría ser? ¿Quién voy a pretender ser? ¿Por qué?¿Para qué?
La ilusión del otro. La ilusión de ser otro.

El deseo de lo que uno no tiene y por lo que no se está dispuesto a luchar; de vivir otras vidas sin

abandonar la propia; de olvidar el vacío de la propia existencia, el sin sentido o el aburrimiento. Muchas relaciones exclusivamente virtuales no parten de la verdad sino de la ilusión y la falta de respeto a los procesos que requiere, la construcción de una relación basada en la confianza fomenta la vulnerabilidad.

Es peligroso permitir que desconocidos accedan a nuestro material más delicado —emociones e intimidad— sin filtros ni rituales. En la red uno se pone la máscara de quien dice ser y el otro suele aceptarla sin mayores precauciones. El ciberespacio facilita la mascarada, allí la apariencia no tiene por qué coincidir con la realidad.

Uno puede crear un yo virtual, un avatar, un *alter ego*, que sea la antítesis de su realidad: un hombre convertirse en mujer, un anciano en niño, un introvertido en «el rey del mambo», un pobre en rico, un empleado de fábrica en superejecutivo, un casado en soltero, una persona poco agraciada físicamente en un modelo de atractivo.

La virtualidad permite activar la imaginación y soñar sin necesidad de crear nada sólido, viviendo una vida paralela al gusto de cada cual. No es preciso tardar años para mejorar física, mental o emocionalmente. En un momento se puede colgar una imagen en el perfil de red que encaje con lo imaginado y nadie exige que se acredite su verdad. Rapidez, facilidad y superficialidad son valores fáciles de incorporar en este territorio virtual.

Hay quien se conecta para alimentarse de otras vidas, de otros contenidos y de otras energías y lo puede hacer sin dar nada real a cambio, sin comprometerse ni responsabilizarse. Hay quien invierte mucho más en las relaciones virtuales que en las reales porque siente que en ellas tiene mucho más control y menor nivel de exigencia. Sólo tiene que apretar un botón para esfumarse. Algo que en la vida real no es posible hacer.

No es malo soñar, ni imaginar, ni mostrar lo mejor de uno mismo o desear una vida mejor, pero confundir el espacio virtual con el real y lo imaginado con lo existente; engañar a otros haciéndose pasar por alguien que no se es generando expectativas y emociones basadas en un personaje ficticio y gaseoso, sí que tiene consecuencias de las que aún no somos plenamente conscientes. Se podría alegar que la mentira y el engaño también se dan en las relaciones reales dado que cada uno muestra a los demás sólo lo que quiere mostrar. Y si bien así es, el lenguaje corporal y la proximidad completan hasta cierto punto esta carencia.

Cuando alguien no se siente satisfecho de su vida, lo más adaptativo es luchar para mejorarla. Para lograrlo será preciso realizar un largo proceso de crecimiento personal durante el cual deberá hacer balance de cualidades y puntos fuertes y detectar qué puede y quiere cambiar. A partir de aquí, será necesario trabajar día a día para construir sentido, invirtiendo esfuerzo, tiempo, dedicación, estudio, entrenamiento en la exploración de los nuevos territorios interiores. Así, lenta pero imparablemente, el yo real mejora y aumenta la autoestima al convertirse en un «yo creador» que activa lo mejor de uno mismo. Situados en nuestro yo real, las relaciones que construimos también lo son. Es la aplicación práctica del principio de realidad y del principio de libertad responsable.

EXHIBICIONISMO VIRTUAL

O te muestras o no existes.

Las comunidades virtuales trascienden espacio y tiempo. Territorios reales y virtuales se enlazan hasta el punto que ya es difícil saber qué corresponde a qué dimensión y se retroalimentan unos a otros. No obstante, la libertad que prometen estas formas de nuevas relaciones exige pagar determinados peajes. Más allá de problemas que van surgiendo como adicciones y otros delitos, hay otro peligro a destacar:[82] el exhibicionismo del que hacen alarde muchos navegantes ya no es una opción sino casi una obligación.

Peligra la intimidad. La exposición de la vida privada, de imágenes, comentarios, anécdotas, preferencias, experiencias... puede ser el peaje para acceder a determinada comunidad virtual. Claro que es cada uno el que libremente decide qué mostrar y que no, pero no olvidemos que hay un efecto contagio y que a fuerza de repetir algo este algo se transforma en normal.

Se comenta, se cotillea, se opina, se alienta, se felicita, se critica, se fomenta, se ignora... se refuerza positiva o negativamente. Lo más visto, la web más visitada, el blog más leído, la entrada más provocadora, la que más vende... no es forzosamente la mejor. ¿Dónde queda el misterio? ¿Dónde el gozo de ir descubriendo algo de una persona mediante un proceso de conocimiento mutuo?

Exhibirse es peligroso. Exhibir cuerpo y alma, poco inteligente. Es preciso preservar lo íntimo, lo valioso de lo que somos, nuestra humanidad y nuestro misterio. Es necesario proteger a los nuestros de tanta mirada, seleccionando muy bien qué, a quién, en qué grado y para qué mostramos lo que mostramos. En definitiva, ni son todos los que están, ni están todos lo que son. Estar presente es importante pero bastante diferente a exhibirse.

Nuestro cuerpo, nuestras experiencias, nuestras palabras, nuestras ideas y muy especialmente nuestras emociones deben preservarse. Como material sensible que son, es poco inteligente poner estos intangibles al alcance de un «clic», de tal forma que nuestra información personal sea accesible para cualquier desaprensivo.

A más exhibicionismo mayor necesidad de reconocimiento externo y de pérdida de conciencia de los propios límites. Como si su figura se difuminara por dentro, los exhibicionistas precisan anclarse a algo externo que les recuerde quiénes son, identificando imagen con esencia. Si no dibujan algo de ellos cada día, tienen la sensación de volverse cada vez más borrosos. Curiosamente el sector más conectado a algunas de estas redes tiene en algunos países tasas de paro superiores al 40%[83] y está empezando a ser una herramienta predilecta de activismo entre las masas de jóvenes desesperados. El grupo virtual les da la sensación de un poder y fuerza que no se reconocen en el ámbito personal.

COMUNICACIÓN VIRAL Y MANIPULACIÓN EN LA RED

No es la herramienta. Es el uso que le damos.

Redes sociales como transmisores virales y su neutralización, censura o desconexión como forma de ejercer el poder y evitar el contagio de emociones e ideas que saltan fronteras y barreras impactando globalmente. Filtraciones de datos e informes, información, contrainformación y consignas revolucionarias, ataques con troyanos a puntos clave, preludio de ciberguerras que pueden dejar inoperante un país sin necesidad de invadirlo físicamente.

Eficacia, rapidez, poder, inmediatez, resonancia son características valiosas que permiten hacer llegar una información de forma rápida a un numeroso grupo humano. Por este motivo, las redes

sociales son tan apreciadas y deseadas por empresas, políticos y quienquiera que sea que tenga una idea, un proyecto o una revolución por vender. Su efecto es exponencial y facilita el activismo bien sea por una idea que nos puede conducir a una mejora individual o social, bien sea por una que puede contaminarnos y ser altamente destructiva.

El consumidor de las redes puede ser a la vez el productor de lo que «cuelga» y esta sensación de poder puede llegar a ser altamente adictiva. Y dado que uno traslada a lo que produce la esencia de sus propios valores personales, en la red, hay de todo y, como no, también manipulación y engaño.

¿Cómo saber si las informaciones que recibimos son fidedignas? ¿Cómo saber si nos engañan, si lo que vemos es real o una burda manipulación? Sencillamente, investigando con espíritu crítico, buscando las fuentes, profundizando. Es esencial educar para el buen uso de las nuevas tecnologías de la comunicación a modo de vacuna que nos haga menos vulnerables a la contaminación emocional y la manipulación ideológica.

REDES SOCIALES: YO QUIERO TENER UN MILLÓN DE AMIGOS

—¿Y tú cuántos amigos tienes?
—¡Yo ya tengo agregados mil!

En las redes sociales de Internet tenemos la posibilidad de interactuar con personas conocidas o desconocidas en un sistema abierto que se va construyendo con lo que cada persona aporta a la red. Así cada nuevo miembro que ingresa transforma al grupo. La red no es lo mismo si uno de sus miembros deja de ser parte. Permite hallar a otros con quienes compartir nuestros intereses, preocupaciones o necesidades y puede servir para romper el aislamiento de muchas personas. Las redes sociales dan al anónimo, popularidad; al discriminado integración; al diferente, igualdad; al malhumorado, una patina de educación, esconden rasgos desajustados y compensan carencias. La fuerza del grupo permite cambios que de otra manera podrían ser difíciles y genera nuevos vínculos afectivos y de negocios.

Fenómenos como MySpace, Twitter, Tuenti, LinkedIn, Facebook y similares son muestra de la revolución en las formas de relacionarnos en este nuevo milenio. La vorágine que están provocando estos recursos es tal que merecen profundos estudios. Sólo pensemos en lo habitual de comentarios parecidos:

¡Yo ya tengo tantos amigos!

¡Qué fácil es agregar virtualmente a alguien a tu perfil!

—¿Quieres ser mi amigo?

Recibes la petición de personas que no sabes ni quiénes son.

—¿Y ahora yo qué les digo? ¿Quién eres? ¿Por qué quieres ser mi amigo? ¿Qué significa esto para ti? ¡Pero si no me conoces!

Para nosotros significa conocer al otro, contactar con el otro, mirar, escuchar, sonreír, atender, compartir, conversar y convivir con el otro. ¿Cómo hacer esta tarea de cuidado y mantenimiento con cientos? ¿De dónde sacar el tiempo?

¿Recuerdan la canción que dice: *Yo quiero tener un millón de amigos y así más fuerte poder cantar?* Nosotros elegimos tener tantos como podamos, pero en un número que podamos cuidar y

mimar. Usar esta maravillosa palabra, «amigo», sin desvirtuar su contenido y significado supone seleccionar aquellas personas que vamos a incorporar a nuestra familia elegida y primar la calidad en lugar de la cantidad.

Estar conectado no es lo mismo que estar comunicado. Agregar a alguien a un grupo social no significa tener un nuevo amigo. Esto es sólo una ilusión que a menudo intenta compensar la inexistencia de relaciones presenciales. La amistad requiere un elevado nivel de inversión emocional, de tiempo y voluntad para recorrer a menudo el camino hacia la casa del amigo, estar-con, acompañar, conocer el momento, las inquietudes, los intereses y las necesidades de éste. Y, sobre todo, requiere un proceso, ese tiempo sin prisas que nos permite entrelazar mutuamente vida poco a poco. La amistad no se improvisa, nada tiene que ver con esta agregación de relaciones que van conformando un árbol cada vez más ramificado de personas que curiosean e incursionan sólo en la parte de la vida que el otro decide colgar en su perfil.

¿Por qué les llamamos amigos? ¿Por qué devaluamos el concepto de amistad? Son niveles diferentes de relación. Para nosotros está la *familia escogida* que incluye a la parte de la familia biológica que elegimos afectivamente y a nuestros amigos; luego, están las relaciones de trabajo, con los vecinos y personas con las que compartimos parte de nuestra cotidianidad. Son los *conocidos*, y luego están los *saludados*, aquellos que reconocemos como semejantes y con los que somos socialmente educados. Finalmente los *desconocidos*, los demás.

¿Es posible compaginar adaptativa y equilibradamente las relaciones reales y virtuales? ¿Pueden enriquecer nuestras relaciones estos nuevos espacios virtuales? Se trata de ser selectivo en el acceso a dicho territorio íntimo virtual y esto ya supone un nivel de excelencia en la gestión de estos espacios. La capacidad de adecuar la realidad con la virtualidad da coherencia. Si los que forman parte de nuestra red virtual forman parte además de nuestra vida; si es una modalidad más en nuestra relación. ¡Bravo! Porque estas redes sociales pueden servir para mantenernos al corriente de los pequeños sucesos cotidianos cuando estamos físicamente lejos unos de otros. Pero si estamos cerca, es muy importante no sustituir el contacto físico, la cercanía y el calor humano de los amigos y familiares por los escarceos más o menos frecuentes en la red. En definitiva, se trata de utilizar nosotros las nuevas tecnologías y no de convertirnos en esclavos de ellas.

¿COMPETENCIA VIRTUAL, INCOMPETENCIA REAL?

> *Una intensa y dedicada vida virtual no deja mucho espacio para labrarse una buena vida real*.
>
> *El fraccionamiento y la división interna causada por la disociación entre el yo real y el yo virtual provocan sufrimiento y desequilibrio*.

¿Qué relación existe entre las habilidades sociales que uno despliega en la red y las que aplica en su vida cotidiana? Sería interesante disponer de evidencias acerca de ello. Lo cierto es que personas con «cientos de amigos» en las redes relacionales virtuales pueden no tener ningún amigo real. Hay algunas muy competentes creando sus avatares, cubriéndoles de capas y velos, disfrazándoles para generar interés en los demás. Hay quien puede ser muy competente expresando algo en un *mail* y ser

incapaz de pronunciar una frase con sentido cuando el encuentro es cara a cara en la realidad. Hay quien sale huyendo y no se presenta a una cita concertada. Hay quien se decepciona cuando ve que el ser virtual no se parece al real.

Tal vez nuestro futuro como especie acabe siendo más una aventura virtual que de contacto real humano; tal vez dejaremos de tocarnos, de olernos, de degustarnos, de abrazarnos, de acariciarnos para vivir en paisajes creados mentalmente donde los estímulos cada vez deberán ser más y más sorprendentes para movernos y motivarnos... Pero nos entristece imaginar un futuro donde desaparezca el toque personal, la sutil expresión captada en un instante huidizo y todo lo que supone la calidez de la presencia del otro. ¿Conectados pero solos? Deseamos que no sea así. Podemos hacer que así no sea.

Esta incompetencia también puede revelarse en los casos en que, encantados de reconocerse en persona, quienes se habían relacionado sólo virtualmente precipitan la relación cuerpo a cuerpo. Sin demasiados preliminares hay quien acaba emparejado con un conocido virtual que se va desvelando un total desconocido. Dado que tenemos la energía y recursos personales que tenemos, es preciso elegir bien en qué tipo de relaciones los vamos a invertir.

RITUALES NECESARIOS: PREPARAR EL CORAZÓN

Lo que hace especial un momento.

La virtualidad acelera los procesos emocionales y de relación de forma desadaptativa ya que, aunque el pensamiento y la información puede ser asimilada rápidamente, el ámbito afectivo necesita un *tempo* y unos rituales que van quedando en el olvido. Recordemos un bello fragmento de *El principito:*

El zorro se calló y miró largamente al principito:

—Por favor... ¡domestícame! —dijo—.

—Me parece bien —respondió el principito—, pero no tengo mucho tiempo. Tengo que encontrar amigos y conocer muchas cosas.

—Sólo se conoce lo que uno domestica —dijo el zorro—. Los hombres ya no tienen más tiempo de conocer nada. Compran cosas ya hechas a los comerciantes. Pero como no existen comerciantes de amigos, los hombres no tienen más amigos. Si quieres un amigo, ¡domestícame!

—¿Qué hay que hacer? —dijo el principito—.

—Hay que ser muy paciente —respondió el zorro—. Te sentarás al principio más bien lejos de mí, así, en la hierba. Yo te miraré de reojo y no dirás nada. El lenguaje es fuente de malentendidos. Pero cada día podrás sentarte un poco más cerca...

Al día siguiente el principito regresó.

—Hubiese sido mejor regresar a la misma hora —dijo el zorro—. Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, ya desde las tres comenzaré a estar feliz. Cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. Al llegar las cuatro, me agitaré y me inquietaré; ¡descubriré el precio de la felicidad! Pero si vienes en cualquier momento,

nunca sabré a qué hora preparar mi corazón... Es bueno que haya ritos.

—¿Qué es un rito? —dijo el principito—.

—Es algo también demasiado olvidado —dijo el zorro—. Es lo que hace que un día sea diferente de los otros días, una hora de las otras horas. Mis cazadores, por ejemplo, tienen un rito. El jueves bailan con las jóvenes del pueblo. Entonces el jueves es un ¡día maravilloso! Me voy a pasear hasta la viña. Si los cazadores bailaran en cualquier momento, todos los días se parecerían y yo no tendría vacaciones.

De igual forma que es absurdo estirar los tallos de las plantas hacia arriba de las plantas para que crezcan más rápido, igualmente lo es pensar que podemos acelerar a nuestro gusto los procesos emocionales.

En las relaciones virtuales a menudo «se empieza la casa por el tejado». Si nos fijamos en nuestro cuerpo veremos que lo primero es la piel y los órganos de los sentidos: son puertas al mundo y los encargados del primer contacto, nos aportan información, a través del tacto, de los sentidos, del olor que el otro emite y nos indican el grado de compatibilidad, atracción o rechazo que la cercanía del otro nos produce. A partir de esta primera valoración, en algunos casos decidimos apartarnos, en otros prolongar la fase de acercamiento aplicando el principio de prudencia y, con algunas excepciones, saltar estas barreras o fronteras protectoras y arriesgarnos a pasar a la etapa siguiente.

La segunda etapa es el intercambio de pareceres, de visiones de vida, de opiniones, de conocimientos, una especie de «ping-pong intelectual». Si esta etapa se supera, de forma progresiva nos abrimos emocionalmente y, con prudencia y respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás compartimos intimidad y afectividad.

Nuestro cuerpo es el ejemplo palpable de sentido común. Las estructuras delicadas, encéfalo y corazón, están protegidas por el esqueleto externo más duro, el cráneo y la caja torácica. Observar esto debería servirnos para aplicar esta misma estrategia de autoprotección para emociones y pensamientos. La llave de la confianza es la que debería permitir el acceso a estos espacios. Sin ella es más inteligente mantenerlos a resguardo de intrusos.

EDUCAR PARA UNA GESTIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Hay que diferenciar entre el abuso, el uso y el buen uso.

Es preciso educar para el buen uso de estas nuevas tecnologías. Sin una reflexión ética y una correcta capacitación para la gestión ecológica de las mismas nos convertiremos en esclavos de ellas. Las nuevas adicciones que hoy ya se están tratando son señales de peligro que es preciso atender.

Los programas para el buen uso de las nuevas tecnologías de la comunicación deben incorporar la educación ética y emocional de los que las van a utilizar, así como también una reflexión social sobre sus límites y sus oportunidades.

Somos responsables de aprender a autoprotegernos y de enseñar a los jóvenes a gestionar de forma emocionalmente ecológica las nuevas tecnologías. Algunos aspectos a tener presentes:

- Nuestras emociones son material sensible y delicado. Nos proporcionan informaciones valiosas y son puentes de relación con los demás si las gestionamos adecuadamente. En caso contrario se convierten en armas que hieren y venenos tóxicos que nos pueden dañar.
- No debemos expresar siempre lo que sentimos. No es señal de sensibilidad ni extroversión ir con las emociones a flor de piel. Es imprudente y necio, algo parecido a hacer un *striptease emocional*, una forma de desnudo emocional en público.
- En ningún caso nos desahogaremos con «quien tengamos más a mano». Esta conducta es contaminante porque convertimos al otro en el contenedor de nuestra basura emocional al expresar nuestras emociones sólo para quedarnos tranquilos o aliviar nuestra tensión.
- Cuando un mail tiene un contenido que nos activa emocionalmente: nos entristece, enoja, preocupa, sorprende, desorienta, nos molesta, nos altera... debemos darnos el tiempo necesario para procesar y comprender las emociones que sentimos y para recuperar nuestra línea base de equilibrio. Esperaremos a que nuestro cerebro racional esté operativo antes de redactar una respuesta. Ésta es una estrategia inteligente. No debemos responder a un *mail* mientras tengamos nuestro «primitivo» activado.
- Si somos los receptores de mails-basura, es preciso cortar de raíz la espiral del rumor y el contagio por contaminantes. Podemos convertirnos en receptores y propagadores de la basura emocional que el otro está expandiendo y participar, aunque sea pasivamente, en esta espiral, es negativo para nosotros. Para gozar de un buen nivel de equilibrio y satisfacción vital debemos reducir la tasa de contaminación emocional. Así pues, lo que tenga que ver directamente con nosotros, lo recibimos, lo procesamos y lo respondemos y lo que pertenezca a territorios ajenos lo limitamos y eliminamos.
- Lo mejor es no escribir *mails* que contengan emociones caóticas o desagradables por procesar. El impacto puede ser tremendo puesto que pueden ser utilizados en contra nuestra. Si consideramos que con determinada persona queremos compartir un tema emocional, lo mejor es enviarle un correo pidiendo un encuentro personal para tratarlo lo antes posible, una vez tengamos claro qué y para qué vamos a tener la conversación. Aconsejamos que fuera de las emociones agradables de refuerzo o agradecimiento, los temas más complejos que incluyan emociones no se intenten resolver en territorio virtual.
- Tenemos el derecho a no responder los *mails* personales que nos llegan y a tomarnos el tiempo de respuesta que consideremos oportuno. A los que nos exigen rapidez hay que trasladarlo así. Otro tema sería el ámbito profesional y las demandas que debamos responsablemente cubrir.
- Reducir, borrar, eliminar y desprendernos de los correos emitidos o recibidos, por higiene mental. Una vez gestionados, borrarlos. Mantener limpia la bandeja de entrada, guardar lo que deba ser guardado por prudencia y discriminando bien cada caso. El resto, a la papelera y no olvidar vaciarla también. Cada persona debería fijarse un máximo de *mails* a mantener activos en la bandeja de entrada y mirar de no superarlo. Aunque el espacio virtual sea amplio, estas informaciones son temas pendientes que cargan *nuestro disco duro mental y emocional*.
- Tenemos el derecho a no disponer de un perfil en una red social. Bastantes datos nuestros no deseados están al alcance de desconocidos con la consiguiente pérdida de intimidad. Y si decidimos estar presentes también tenemos el derecho de seleccionar a las personas que van a

acceder al mismo.

Es urgente asumir la responsabilidad de gestionar de forma ecológica este ecosistema virtual para fomentar un clima emocional armónico que nos permita crecer, crear y mejorar, utilizando la tecnología a favor nuestro y creando sinergias positivas con los demás.

LA GRAN DESCONEXIÓN

Un «spa» para el drenaje emocional.

¿Qué nivel de dependencia tenemos de las nuevas tecnologías? ¿Hasta qué punto el vacío provocado por la desconexión nos desequilibra y genera ansia?

Para saberlo podemos hacer el siguiente experimento: programar la gran desconexión una o dos veces al año.

Duración: como poco quince días.

Situación: sin televisión, sin radio, el ordenador sólo como máquina de escribir, sin conexión a Internet, sin revisar *mails*, el móvil todo el día apagado y sólo comprobar llamadas una vez al día. Si aún queréis desconectar más: ni películas, ni música, ni lecturas de evasión.

Se trata de seleccionar los estímulos y nutrientes que permitimos que accedan a nuestra mente ¿Cómo nos sentimos? ¿Mejor o peor? ¿Por qué? ¿A qué dedicamos el tiempo liberado? ¿Padecemos unos días de «síndrome de abstinencia tecnológica» o hallamos formas creativas de estar con nosotros mismos y con los demás? Podemos hacer la prueba durante un período de vacaciones. Si no lo soportamos, si lo vivimos muy mal, si rompemos el período de desconexión... es señal de que estamos apegados y dependemos de las tecnologías. Si ocurre así vale la pena reconducir la situación porque a la larga tendrá un impacto importante en nuestra vida y afectará a nuestras relaciones personales y familiares. Además, es un indicio de no saber estar con nosotros mismos, tal vez porque nos desconocemos, nos asusta la propia voz despertada por el silencio o tal vez por falta de costumbre. Si aunque nos sea difícil perseveramos, se empezarán a reactivar nuestros sentidos.

Hay mucho de lo que podemos disfrutar: «mirar-viendo», «oírescuchando», «tocar-sintiendo», observar los pequeños detalles, respirar con mayor profundidad, gozar no haciendo nada, notar los cambios de luz al pasar el día, detectar los diferentes sonidos que nos llegan. Es estar el aquí y en el ahora. Nuestro escáner emocional nos conectará a la serenidad fruto de la interconexión del cuerpo, la mente, la emoción y el espíritu. Esto es paz. La gran desconexión es parecida a un «spa» de drenaje emocional, un espacio reparador y reequilibrante urgente en medio de tanta vorágine de ruidos e informaciones que nos bombardean continuamente.

81. Nombres ficticios, casos reales
82. Micó, Josep Lluís, «Caniches entre insurgentes». *La Vanguardia*, 03.02.11.
83. Joe Schoendorf. Socio ejecutivo de Accel Partners.

CAPÍTULO DIEZ

ECOSISTEMAS ORGANIZACIONALES

No sobreviven los más fuertes de las especies sino aquellos que son capaces de adaptarse positivamente a los cambios

CHARLES DARWIN

ALAS A LA UTOPÍA

Dejemos el pesimismo para tiempos mejores.

EDUARDO GALEANO

La propuesta que sigue no es fácil, pero es necesario implantarla progresivamente sin esperar mejores condiciones. No es revolucionaria, es metamórfica y somos conscientes de ello. Aspiramos a excelencia emocional y soñamos que algún día será una visión deseada por todos, personas y organizaciones, algo tan normal que ya no será preciso justificarlo.

Quien comparta nuestro sueño de que es preciso convertirnos en personas más equilibradas para construir un mundo más equilibrado, tiene la responsabilidad de empezar a trabajar en el sentido de esta utopía. Porque para esto sirve la utopía: para caminar. Cuando nosotros damos un paso en su sentido, ella retrocede un paso. Así, si bien nunca conseguimos alcanzarla, lo cierto es que sirve para avanzar hacia algo mejor, más justo, más sano, más humano.

La ecología emocional aplicada pretende ser un movimiento que participe en la mejora del mundo a partir de la mejora de todos y cada una de las personas que lo habitamos. Aplicada a los diferentes ecosistemas de las organizaciones, a la empresa, salud, educación o familia, quiere colaborar en el cambio del paradigma actual.

¿Utópico? Tal vez, pero es preciso dar alas a las utopías, esto sí, manteniendo nuestros pies bien enraizados al suelo y estando dispuestos a trabajar para lograrlas. Sin utopías ni grandes sueños se

hace poco camino. Por lo tanto, en los siguientes capítulos hallaréis algunos. Estamos convencidos de que sin prisas pero sin pausas en este camino haremos mejor camino.

¿EMPRESAS EMOCIONALMENTE SOSTENIBLES O INSOSTENIBLES?

> *Todo ecosistema tiene en su composición la capacidad de generar su propio equilibrio y sostenibilidad.*
> *Los ecosistemas laborales se hallan inscritos dentro de ecosistemas sociales con los que deben efectuar intercambios equilibrantes.*

Dice la Biblia: te ganarás el pan con el sudor de tu frente. El trabajo puede ser vivido como un castigo bíblico de expiación por un pecado de orgullo o como consecuencia del ejercicio de nuestra libertad de elegir y un territorio de realización personal. Lo cierto es que un tercio de nuestra vida adulta transcurre trabajando en distintos tipos de organizaciones y esto es mucho tiempo. ¿De qué nivel de salud gozan? ¿Promueven el desarrollo humano y profesional o son tóxicas y generan enfermedad? ¿Qué requisitos deberían reunir para que el tercio de vida que invertimos en ellas genere riqueza y bienestar y no tan sólo beneficios económicos? Para conseguir una vida laboral equilibrada es importante poder compaginar nuestros objetivos individuales con los objetivos de la empresa de la que formamos parte de tal forma que los valores compartidos den sentido a este tiempo. Según como lo vivamos, este tiempo va a generarnos sufrimiento y amargura o ser fuente de desarrollo y realización.

No somos seres sometidos a lo que hay, somos personas creadoras capaces de influir en el ecosistema y si bien cada organización tiene componentes que van a influir en nosotros, lo cierto es que participamos cocreando determinado clima. Sea éste emocionalmente tóxico o ecológico lo cierto es que siempre lo podemos mejorar.

ECOSISTEMA ORGANIZACIONAL

Eficiencia: hacer las cosas bien hechas.
Eficacia: hacer lo que es preciso hacer.

Las personas son las que crean las organizaciones y marcan la diferencia y para trabajar con creatividad, eficacia y eficiencia necesitan ilusión y conciencia de que su trabajo es una parte importante de su realización personal. Cuando alguien consigue entrelazar sus objetivos personales con los objetivos de su organización se convierte en una persona automotivada y con afán constante de mejora.

Los ecosistemas mejoran cuando mejoran las personas que los habitan. Las limitaciones de las personas producen limitaciones en las organizaciones a las que pertenecen. Éstas no tienen más

futuro que el que tienen sus integrantes.

¿En qué tipo de organizaciones vamos a invertir en este nuevo milenio? ¿En organizaciones emocionalmente sostenibles o insostenibles?

Toda organización tiene el reto de gestionar ecológicamente sus intangibles: las interacciones e intercambios de pensamientos, ideas, emociones, energía, información, inversiones, valores, experiencias que están sometidos a influencias internas y externas que deben ser reguladas y bien dirigidas. Estos intangibles, que no se ven pero que están, son elementos clave en todo ecosistema bien sea una familia, una empresa, un hospital o una escuela. Y esta gestión debe realizarse aplicando los dos grandes valores de la ecología emocional: la responsabilidad y la conciencia del impacto global

En el análisis del ecosistema laboral la ecología emocional propone aplicar criterios ecológicos de sostenibilidad. Su calidad y equilibrio depende de la armonización de:

—**Espacios** físicos y territorios intangibles: margen de decisión y maniobra, espacios de seguridad y de incertidumbre; la existencia de espacios protegidos de respeto y confianza; la gestión del estatus y del poder (muy ligado a los estilos de liderazgo); a los espacios de crecimiento individual y de equipo.

—**Energías:** fuente emocional donde las personas se conectan para actuar. Puede ser sostenible: ilusión, creatividad, curiosidad, realización, afecto, pertenencia y sentido, o bien insostenible: obligación, resignación, coacción. Intercambios de todo tipo de informaciones, experiencias, aprendizajes, económicos, datos, emociones, ideas... (intangibles); balance de la energía y recursos invertidos frente a los resultados obtenidos; detección de fugas de energía en formas de quejas, lamentos, rumores; el uso de vitaminas emocionales en forma de refuerzos, *feedback*, agradecimientos, conversaciones de mejora o de motivación.

—**Vínculos** que se establecen entre las personas que comparten el territorio-organización: trabajadores, jefes, clientes, alumnos, profesores, médicos, enfermeras, enfermos, familiares... Vínculos basados en la jerarquía, en el poder, en la complicidad, en la influencia, en el compañerismo, en la amistad o en el compromiso con determinado proyecto. ¿Son relaciones adaptativas o desadaptativas? ¿Relaciones parásitas, simbióticas, depredadoras o de colaboración? ¿Cómo se concilian los objetivos individuales con los objetivos del grupo o de cada organización?

—**Clima emocional:** consecuencia de todo lo demás y que hace que este tercio de vida sea enriquecedor y promueva lo mejor de nosotros o bien sea fuente de malestar, enfermedad y desequilibrio. Incluye el fenómeno del calentamiento emocional en la organización, los elementos contaminantes emocionales —quejas, rumores, victimismo, desánimo, mal humor, conformismo, engaño, manipulación, rutina, ofensas—, la gestión de los conflictos (prevención y tratamiento) y un fenómeno clave y de un enorme impacto en el rendimiento laboral a considerar: el *ausentismo emocional*. del que trataremos más adelante.

EMPRESAS EN EL ANTIGUO PARADIGMA

Trabajo como mal necesario o como fuente de realización personal.

Un paradigma es una forma de concebir el mundo, de mirarlo y explicarlo. Está formado por grupos de visiones y creencias que condicionan lo que sentimos y cómo nos comportamos para cumplirlas.

Venimos de antiguos paradigmas en los que el trabajo ha sido considerado como un «mal necesario» o una condena; los amos como explotadores, los empleados como esclavos o subordinados y las empresas máquinas de «hacer dinero» prescindiendo en algunos casos de la ética y de la humanidad. Sí, tal vez venimos de allí, pero ya no estamos allí. Y, no obstante, algo queda de ellos. Estamos a caballo entre el antiguo paradigma desfasado, injusto y superado y el nuevo paradigma que aún no se ha generalizado pero que, no obstante, también está aquí. Es el que ofrece una mirada diferente que integra trabajo y vida, porque ¿acaso podemos permitirnos el lujo de desgajar un tercio de nuestra vida o etiquetarla como mal necesario? Y con esta creencia, ¿cómo vamos a vivir este tiempo? ¿Cargados con qué emociones?

Si nos sentimos esclavos no podremos amar lo que hacemos ni crear, ni aportar. Para amar y crear es preciso vernos libres, y hacernos responsables. Personas así serán las que harán posible las nuevas organizaciones. Ellas implantarán el nuevo paradigma en el que hacer lo que se ama y amar lo que se hace no sea incompatible y sí lo deseable.

LA PALABRA «VIDA»

El horizonte está en nuestros ojos, no en la realidad.

Se habla mucho de la conciliación vida familiar-vida laboral. Ambas expresiones tienen en común la palabra «VIDA». Y es que no podemos conciliar algo que no tenemos. Hay que estar vivos, sentirnos vivos y vivir para tener vida laboral y familiar y esto no es algo que debamos dar por supuesto.

A pesar de que ya estamos en la segunda década de siglo, aún hay directores de empresa que buscan empleados 7/24.[84] ¡Quiero un «7/24»!, dicen. Hablan de alguien dispuesto a trabajar siete días y de estar a su disposición las 24 horas. No buscan pues empleados sino una dedicación total y absoluta incompatible con el concepto «vida». Aun así hay personas dispuestas a ello si les pagan lo suficiente o si están suficientemente necesitadas. En estas empresas no hay corazón, sólo poder, posesión y dinero. En ellas las personas son medios para alcanzar los fines de unos pocos, piezas puestas al servicio de resultados que pueden leerse en gráficas y hojas de cálculo. Algo frío, despojado de sentimientos, de historia y de vida. En estas empresas pueden tomarse decisiones que afectan muchas vidas, «cortar muchas cabezas» sin remordimiento alguno puesto que al hacerlo los directivos no ven personas sino números y resultados.

Despojadas de humanidad crecen parasitando vidas, a costa de destrucción y sufrimiento de muchas familias que se hunden en una crisis después de haber invertido trabajo, esfuerzo y compromiso en proyectos ajenos y que no entienden nada. Desdichadamente no hay nada que entender ya que una máquina no es humana, sino fría, programada y no computa sentimientos ni compromiso. Son empresas tóxicas, injustas, insolidarias y antiecológicas y lo son porque están compuestas por personas que actúan así.

DUALISMO QUE DIVIDE

Divide y perderás.

Se nos ha vendido un falso dilema: o ganar dinero o hacer el bien. ¿Por qué a veces no contemplamos que uno pueda ganarse bien la vida en proyectos honestos y necesarios que además generen riqueza económica?

En el antiguo paradigma muchas personas trabajan para ganarse la vida, pagar su hipoteca y facturas, hacer frente a sus necesidades más urgentes y darse algunos caprichos, pero no ven su trabajo como una forma de realización personal ni de contribución social. A veces satisfacen este objetivo dedicando tiempo a proyectos sociales no lucrativos que suponen una doble inversión de energía. Lo cierto es que dividimos y fraccionamos: el dualismo forma parte de este planteamiento antiguo que debe ser superado. ¿Por qué no compatibilizar ambos aspectos?

Es el momento de las organizaciones socialmente responsables, aquellas que se involucran y comprometen con la mejora del ecosistema, empezando por el suyo propio, cuidando sus espacios, creando las condiciones en las que pueda crecer la creatividad y la automotivación, favoreciendo un clima emocional limpio, y fomenten la creación de vínculos de respeto entre las personas. Aquellas empresas que dedican parte de sus beneficios a un proyecto solidario o de mejora social y que lo hacen por convencimiento y valores éticos y no para limpiar su propia imagen.

Las empresas del nuevo milenio integrarán ganar dinero y «hacer el bien» generando riqueza a todos los niveles. No es fácil pero serán el futuro.

AUSENTISMO EMOCIONAL

De cuerpo presente y alma (mente y emoción) ausente.

El ausentismo emocional es la lacra de las empresas actuales y supone un precio demasiado caro. Personas que «van» al trabajo, llevando su presencia corporal, cumplen sus horarios, realizan las tareas de forma más o menos mecánica. «Cumplen», no se les puede expedientar porque están ahí, se mueven, hablan, hacen lo que se les dice. Pero no hay valor añadido, no aportan nada más: no son creativos, no tienen iniciativa, no comparten sus ideas, no buscan ni dan sentido a lo que hacen, no se comprometen emocionalmente.

¿Por qué sucede esto? ¿Es *culpa* de los trabajadores, de los empresarios, de los directivos, del tipo de trabajo que realizan, de la crisis, de los niveles de presión o exigencia a que están sometidos? Pensamos que no es culpa de nadie aunque sí responsabilidad de todos:

- Responsabilidad de algunos empresarios que crean empresas basadas en la especulación y la acumulación de capital, que desoyen las necesidades y desconocen las capacidades y deseos de las personas que trabajan en ellas; que no son capaces de crear sentido a lo que hacen ni darle un valor añadido que permita que sus trabajadores se sientan orgullosos de formar parte de su proyecto.
- Responsabilidad de algunos trabajadores que esperan que el trabajo aporte sentido a su vida sin esforzarse para lograrlo; que aún ven su trabajo como «un lugar», un espacio que se ocupa como si de un derecho adquirido se tratara, con más sentido territorial que espíritu de

servicio, que van a cumplir un horario en lugar de realizar una función en la que pueda dar lo mejor de sí mismos.

- Responsabilidad de algunos mandos que dirigen las empresas apoyándose en el cargo que ocupan y el autoritarismo en lugar de trabajar para el reconocimiento de su autoridad moral y capacidad de influir desde un liderazgo basado en la coherencia y la excelencia. «Jefes de manada», personajillos alfa que se apoyan en su estatus y poder para conseguir objetivos pese a quien pese y caiga quien caiga, que consideran que las personas trabajan para ellos, son de ellos y les deben sumisión. Y si construyen un hábitat así, ¿cómo van a exigir luego este valor añadido de compromiso y creatividad?
- Responsabilidad de algunos agentes sociales que olvidan por quién y por qué luchan, y que hacen de un cargo un fin en lugar de ponerlo como medio al servicio de la mejora de las condiciones laborales.
- Responsabilidad de los políticos que mal gobiernan o de los legisladores que no legislan para limitar los abusos del capital, con poca conciencia de la importancia de las condiciones que debe reunir un ecosistema laboral para que el trabajo sea fuente de desarrollo a todos los niveles.

CAMBIO DE PARADIGMA: LA ERA DE LOS INTANGIBLES EN LAS ORGANIZACIONES

Podemos comprar una tecnología, pero nunca un corazón.

Somos responsables de gestionar de la mejor manera posible nuestros intangibles pero ¿podemos hacerlo si no sabemos cuál es nuestro capital intangible personal?

Para saber si cumplimos esta primera premisa deberíamos ser capaces de hacer un listado actualizado del mismo en este mismo momento.

¿Lo hacemos con facilidad? Nos podemos felicitar, ya que significa que nos conocemos bastante bien y esta premisa es la básica para autogestionarnos emocionalmente con eficiencia. Si en cambio nos quedamos sin saber qué escribir, señal de que tenemos un largo camino por recorrer. Porque si nosotros mismos ya no tenemos claro el inventario de lo valioso que aportamos como personas y trabajadores, ¿podemos esperar que alguien ajeno descubra nuestro valor? A partir del autoconocimiento tenemos la oportunidad de evolucionar, mejorar nuestra calidad de vida y metamorfosear nuestra realidad. Esta conciencia nos permite buscar el mejor proyecto laboral donde invertir nuestros intangibles y, si no existe, crearlo.

Somos seres creadores y no tenemos que resignarnos a lo que conocemos habiendo tanto «que puede llegar a ser». De nosotros depende vivir nuestro trabajo como un sufrimiento, una losa o un peso que hay que arrastrar obligadamente, o vivirlo con pasión, alegría, satisfacción, creatividad y sentido. En un caso transitaremos por la senda de la destructividad y en el otro por un camino de compromiso creativo y construcción de sentido. En el primer caso nadie sale beneficiado, en el segundo todos ganamos: nosotros, porque nuestro trabajo además de servir para ganarnos la vida

tiene sentido por sí mismo y es una fuente de realización personal; la empresa y el proyecto en el que participamos porque damos lo mejor de nosotros mismos y esto los hace mejores.

En esta era de los intangibles no todo empieza y acaba con los incentivos económicos. Hay personas que no se moverían por dinero pero que sí que lo harían por hacer realidad una ilusión o un sueño suyo o de otro. Podemos pagar para que alguien asista al trabajo y cumpla una misión pero no podemos exigir una sonrisa sincera, un elevado compromiso con el proyecto, ni un interés genuino por las personas. Estos valores son intangibles.

LA IMPORTANCIA DEL SENTIDO: EL «PARA QUÉ»

El sentido —el para qué— *es una energía emocionalmente ecológica*.

Hay trabajos que permiten más directamente la realización profesional y trabajos en los que —suponiendo que uno tenga la suerte de trabajar— uno asume las condiciones que le dan porque no le queda más remedio. En estos últimos puede ser realmente difícil dar lo mejor de uno mismo y sentirse realizado: ni son lo que uno desea, ni lo que quería, ni gustan. A veces uno puede sentirse explotado y el contexto laboral ser tóxico e injusto.

Evidentemente hay quien se halla en una situación así y, no obstante, es preciso, por su propia salud mental y emocional, que cambie esta visión y tome algunas decisiones al respecto. Podríamos animarle a buscar otro trabajo, a crearse una nueva profesión, o montar su propia empresa; a estudiar e investigar para ser bueno en algo y lograr su sueño; a luchar por cambiar las cosas y mejorar la situación que padece o bien, dentro del trabajo que tiene y que decide no dejar, dar un valor añadido de ilusión y amor por lo que se hace, sea lo que sea.

Tres albañiles que trabajaban en una obra. Una persona se acercó al que estaba arrastrando bloques de un lado a otro y le preguntó:

—¡Oiga buen hombre! ¿Qué es lo que está haciendo?

—¿No lo ve acaso? —contestó malhumorado el hombre—. Estoy apilando bloques.

—¡Oiga buen hombre! ¿Qué es lo que está haciendo? — preguntó el curioso al segundo albañil—.

—¿Acaso no lo ve? Estoy levantando un muro —respondió el segundo molesto por la interrupción—.

—¡Oiga buen hombre! ¿Qué es lo que está haciendo? — interpeló de nuevo el curioso esta vez al tercer albañil—.

El hombre, dejó lo que hacía por un momento, se levantó, miró con orgullo al que preguntaba y le respondió:

—Estoy construyendo el hospital del pueblo.

¿Desde dónde hablaba cada uno de ellos? El primero desde el cansancio y el mal humor, posiblemente viendo su trabajo como una prisión obligada y necesaria. El segundo desde la simpleza de la evidencia no miraba más allá. El tercero, en cambio, miraba su quehacer con visión de conjunto. Veía más allá de lo parcial, era capaz de ver el hospital finalizado y su participación en

este proyecto le llenaba de orgullo. Se había conectado a su sentido, que es una fuente de energía emocional inagotable aunque aparezcan frustraciones, impedimentos en el camino. Recordar el «para qué» nos reconecta a la fuente que nos permite perseguir sueños y objetivos y continuar intactos a pesar de las dificultades.

IMPRESCINDIBLE BUENA ESENCIA

El valor de lo externo, de lo evidente, de la apariencia física.

Selecciones de personal basadas en el antiguo paradigma de empresa:

«Se busca.....Imprescindible buena presencia».

Selección de personal en la empresa emocionalmente ecológica:

«Se busca buena esencia» emocional. Imprescindible alguien:

- Capaz de autogestionar sus emociones.
- Automotivado, con intereses variados y alguna pasión.
- Con conocimiento y respeto a los espacios propios y ajenos.
- Conectado a fuentes de energía emocionalmente ecológicas — limpias, renovables y sostenibles: compromiso, alegría, creatividad—.
- Competente para autogestionar su clima emocional manteniéndolo libre de contaminación por ofensas, tóxicos, envidias, resentimientos, desánimo, mal humor.
- Capaz de crear relaciones de calidad, vínculos basados en la autonomía y la responsabilidad, sin dependencias ni abusos de poder.

Pasamos de «presencia»: lo de afuera, aspecto, superficie, la máscara, lo que se ve, lo que se quiere mostrar, lo que a veces engaña, la apariencia, la primera y rápida impresión... A «esencia»: lo de dentro, el núcleo, la identidad, lo que es uno mismo despojado de lo superfluo, los valores-acción, lo que debe ser descubierto, lo que va a mover el resto.

En definitiva, todas las dinámicas y fuerzas que intervienen en el ecosistema empresa dependen de la esencia que define lo que somos y no lo que deseamos ser; lo que realmente pensamos, sentimos y queremos y no lo que decimos que pensamos, fingimos que sentimos y decimos querer.

La raíz del éxito o del fracaso de las empresas depende de la calidad humana de las personas que las forman. Éste es su principal capital. Y aunque esto es algo que figura en todos los manuales de empresa y de recursos humanos, estamos convencidos de que aún sigue siendo algo que «se dice» pero no algo que se cree intelectual y emocionalmente a la vez.

ORGANIZACIONES CON CORAZÓN: LAS EMPRESAS EMOCIONALMENTE ECOLÓGICAS

Organización emocionalmente ecológica: Algo más que capital, algo más que dinero y algo más que resultados.

Un desafío complejo requiere respuestas multidimensionales que incluyen sin lugar a dudas la gestión de los intangibles, y estre estos, y muy especialmente, las emociones que mueven conductas y los valores que indican la dirección del movimiento. Son los procesos internos los que mueven a las personas y, por tanto, a las organizaciones.

Lo afectivo es efectivo. Integración en lugar de dualidad. Entre las empresas que ven el negocio como única finalidad y a sus trabajadores como medios para obtener beneficios y aquellas organizaciones en las que desaparece todo mercantilismo y lucro, hay un espacio central que puede ser ocupado por empresas emocionalmente ecológicas, basadas en la sostenibilidad y el equilibrio.

Una organización emocionalmente ecológica es una organización con corazón y no sólo un ente pensante. Gestiona la sensibilidad para dar sentido y cabida a cada una de las habilidades y promueve un compromiso emocional entre ella y los profesionales que la componen. Las empresas con corazón responden a la pregunta ¿qué necesita la organización? conectándola a la de ¿qué necesitan las personas? Así se evita el choque frontal de los objetivos y necesidades de la organización con los objetivos y necesidades individuales. Porque de esta colisión de valores nace la conflictividad personal, social y laboral que acaba afectando los resultados económicos que se pretendía conseguir.

¿Qué características tienen estas organizaciones?

- Integran los objetivos individuales y los de la empresa.
- Son flexibles en sus planteamientos y creativas en su organización. Funcionan a modo de *redes neurales* que se crean o se eliminan, se conectan y agrupan en función del momento y la situación a fin de dar la mejor respuesta posible en cada caso, en lugar de organizarse en estructuras rígidas y compartimentadas que dividen y desintegran.
- Cuidan el clima emocional, los espacios físicos y las personas que las integran.
- Dan un servicio personalizado y de calidad a sus clientes y participan y comprometen en algún proyecto social o de mejora del mundo.
- Buscan soluciones equilibrantes para sus trabajadores, los tiene en cuenta, facilita su desarrollo y es consciente de que si ellos están bien van a rendir, a crear y a servir mucho mejor.
- En ellas no se tiene la razón, se comparten razones.
- Son honestas y su integridad es la base de su éxito.
- Educan habilidades y sensibilidades.
- Gestionan la información y los conocimientos; han comprendido que los desafíos complejos requieren respuestas multidimensionales que deben incluir el amplio y variado mundo de las emociones y los sentimientos.
- Son proactivas en lugar de reactivas, reflexivas y al mismo tiempo eficaces. Su tiempo de latencia de respuesta es 24 horas. Provocan cambios en lugar de esperar que los cambios les provoquen a ellas.
- Controlan sin llegar a la paranoia de querer tenerlo todo controlado.
- Son capaces de funcionar bien en territorios inciertos.

Estas empresas con corazón son el futuro porque son capaces de atraer a los mejores profesionales. En ellas y con ellas es posible «tener vida» y hacen posible la integración y la interconexión de las diferentes facetas del ser en lugar de compartimentar, dividir o escindir.

LOS CINCO CAPITALES A GESTIONAR

> *Dirigir: ayudar a que la gente cumpla muy bien su misión mediante el apoyo en el desarrollo de competencias clave*.

Cinco capitales a gestionar: el capital natural, el capital construido, el capital financiero, el capital tecnológico y especialmente el capital humano. Es en este último donde están incluidos los intangibles que bien gestionados pueden llevar a la empresa a ser modelo de creatividad y sostenibilidad o una fuente continua de conflictos personales y sociales con el consiguiente descenso de productividad.

Los resultados no mienten. Una organización funciona o no en función de sus resultados. Una persona también. Dejemos a un lado excusas y justificaciones.

Es que es un momento de crisis...
es que mi jefe es..
es que hay mucha competencia...
es que no quieren trabajar...
es que...

Lo único que cambiará los resultados será un cambio en las actitudes personales y una mejora de las condiciones del ecosistema de la organización.

La cuestión es: ¿Hemos definido exactamente los objetivos? ¿Si preguntáramos a todas las personas que trabajan en determinada empresa cuál es el objetivo común superior, coincidirían en su definición? Entonces ¿cómo van a lograr juntos lo que cada uno define de diferente forma? Y si la pregunta fuera ¿qué sentido das a tu trabajo? Más de uno quedaría en silencio.

Lo que nos moviliza son las emociones y lo que indica el sentido del movimiento nuestros valores. Si no se comparte sentido se desperdician energías y no se logran los objetivos. Curiosamente nos centramos en la acción antes de haber dedicado el tiempo necesario a visualizar conjuntamente hacia adónde queremos ir y el para qué queremos ir allí.

LIDERAZGO EMOCIONALMENTE ECOLÓGICO

> *Proactividad: conciencia de la misión personal dentro de la organización. Comporta asumir la responsabilidad 100%*.

Liderar es transformar convenciendo en lugar de imponiendo. El líder emocionalmente ecológico es aquél que es capaz de generar sentido de misión, compromiso y conciencia de pertenencia en su equipo. Su capacidad de influencia reside en su coherencia, su humildad, su sabiduría, su ética y su capacidad para gestionar adaptativamente su mente y sus afectos. Este liderazgo sólo es posible si se ejerce dentro de una organización que disponga de un proyecto sólido basado en valores éticos y que no se limite solamente a buscar cumplir objetivos económicos.

HE TENIDO UN SUEÑO

> *Todos tenemos el mismo cielo por techo pero ¿acaso tenemos el mismo horizonte?*

El líder emocionalmente ecológico es un «vendedor de ilusiones compartidas», un líder visionario, dotado de sentido de realidad, coherente, abierto de corazón y de mente, capaz de ver anticipadamente y de apostar a largo término.

Necesitamos líderes que confíen en sí mismos y que generen confianza, para conseguir aunar esfuerzos y gestionar con excelencia el capital humano de las organizaciones.

Desde «Sé el cambio que quieres ver en el mundo»[85] al «I have a dream»[86] o el ya famoso «Yes, we can»[87], mensajes que han inspirado y movilizado a miles de personas, pasando por una serie de personalidades influyentes —no tanto por lo que dicen sino por lo que transmiten y hacen—, hemos podido constatar que se puede hacer posible lo que parece imposible y motivar a miles de personas si se conecta con su capacidad de soñar algo mejor, con su ilusión y esperanza, con la confianza de que aún no todo está perdido y que juntos podemos mejorar la peor situación.

El líder emocionalmente ecológico es coherente y por ello influyente. Su capacidad de liderazgo emana de la fuerza de su coherencia interna, de la buena alineación de su eje mente-emoción-acción, y de su interés real por las personas que lidera.

LÍDERES CAPA PARA ORGANIZACIONES CAPA

> *Sin alegría no hay creatividad.*
> *¿Por qué soy feliz? La pregunta estrella para vivir conectados a la alegría de vivir.*

Si queremos empresas emocionalmente ecológicas es preciso que las personas que las compongan lo sean. El modelo CAPA se puede aplicar a las diferentes organizaciones incorporando a personas que desarrollen la creatividad, la autonomía, la proactividad y la afectividad.

Así será posible conseguir organizaciones creativas, innovadoras, que den nuevas y mejores soluciones a los problemas y retos de cada momento, que den servicio a la sociedad, que sean modelos de trabajo excelente, que investiguen, que promuevan la mejora de las personas y de la organización.

Empresas formadas por personas **autónomas** capaces de ejercer una libertad responsable sin

necesidad de ser supervisadas, controladas, penalizadas o reforzadas para que cumplan su misión. Empresas ágiles en planteamientos y toma de decisiones porque funcionan con la fluidez que deriva de aplicar la responsabilidad al 100%.

Empresas con personas **proactivas** capaces de enfrentar los conflictos buscando soluciones pacíficas, dialogadas y valientes; donde las personas se sienten escuchadas, respetadas y atendidas ya sean trabajadores, directivos, clientes o competidores.

Empresas **afectivas,** con corazón porque en ellas los afectos son intangibles muy valorados, porque entienden que, en definitiva, son las emociones las que nos movilizan en una u otra dirección. Empresas conscientes de la importancia de cuidar el clima emocional global de la organización para que éste favorezca el bienestar personal y equilibrio de las personas que la habitan.

¿Cómo puede mejorarse el nivel CAPA dentro de una organización?

CREATIVIDAD:

Los sistemas rígidos la frenan, los sistemas flexibles la incorporan, sobreviven y crecen. Para crear es preciso arriesgarnos a transitar por espacios nuevos e inciertos ya que sólo en ellos nos alejamos de la empobrecedora rutina.

¿Y por qué no? —ésta es una pregunta que se debería hacer a menudo—. Por qué quien es capaz de ver lo invisible es capaz de lograr lo «imposible». Y así pasar del es *imposible* al no se *puede;* y de éste al no *seré capaz;* y de éste al *ahora no veo cómo;* y de éste al entre *todos hallaremos cómo aunque ahora no lo veamos;* para llegar al final al *nosotros podemos* —el ya famoso *«yes we can»* —.

Para cultivar la creatividad es necesario dar permiso para el «error», ya que el miedo a equivocarse es uno de sus principales frenos. Cuando nos conectamos a la autoconfianza podemos confiar en los demás y creamos un clima emocional donde es posible ser creativos.

AUTONOMÍA:

Van a crecer y a crear aquellas organizaciones que estén formadas por personas que asuman su libertad con responsabilidad. La autonomía desarrollada a diferentes niveles:

—*Autonomía cognitiva:* personas capaces de pensar por sí mismas, con visión crítica, conscientes de que no se tiene la razón sino que hay razones diversas; personas capaces de tomar decisiones y asumir riesgos.

—*Autonomía emocional:* personas que se responsabilizan de la gestión de sus emociones, capaces de saber lo que sienten y decidir cómo canalizan la energía emocional de la forma más inteligente; personas que no se dejan llevar por sus emociones pero que tampoco las reprimen, aquellas que transitan por el camino del centro del equilibrio; personas que no permitan que otros decidan su humor o manipulen sus sentimientos.

—*Autonomía funcional:* personas de acción, bien preparadas, buenos profesionales en las diferentes dimensiones del saber, del saber hacer, saber ser y estar.

Para cultivar la autonomía en las organizaciones, además de elegir adecuadamente a los colaboradores que ya tengan este perfil, es preciso tener claro que debe ser posible delegar con todo lo que esto supone. La autonomía aplicada en el trabajo supone que cada persona se responsabiliza de trabajar para conseguir el 100% de calidad en la tarea que tiene encomendada. No valen excusas ni acusaciones o buscar culpables.

Supone permitir la discrepancia. El pensamiento único queda desterrado. ¿Para qué tener contratadas a personas que sólo aportan uniformidad? La variabilidad es fuente de riqueza en todo ecosistema. No siempre es cómodo gestionar equipos formados por personas autónomas de pensamiento y de emoción porque son difíciles de manipular, y pueden cuestionar planteamientos. Y, no obstante, ¡qué necesarias que son en su diferencia!

Autonomía para autogestionar cada uno sus basuras emocionales evitando dañar a los demás. Las personas autónomas identifican sus emociones y practican la higiene emocional diaria a fin de mantener un buen autocontrol y equilibrio, algo imprescindible para el buen funcionamiento de un equipo y proyecto.

PROACTIVIDAD:

Lo que no se dice, lo que no se comparte... los intangibles que no se gestionan, sean dudas, ilusiones, expectativas, emociones, ideas, convencimientos, valores, problemas... provocan abscesos de represión emocional que van degenerando hasta provocar enfermedad personal e intoxicar el clima de la organización.

Porque está en nuestra naturaleza ser quienes somos y al oponernos a este flujo de desarrollo, acabamos frustrados e impotentes. Y si no somos felices no podemos ser buenos. Si no facilitamos nuestro desarrollo, ¿cómo vamos a preocuparnos por el desarrollo de los compañeros o de la organización?

La proactividad supone definirnos ante los demás aceptando que no podemos gustar a todos y asumiendo el riesgo del rechazo pero también conscientes de que nuestra diferencia puede enriquecer al conjunto. ¿Todos los profesionales de acuerdo y con una misma visión? La uniformidad empobrece, la proactividad para enfrentar conflictos y abordarlos de forma pacífica es fuente de crecimiento para todos. Discrepar, matizar, transitar por las fronteras, aprendiendo a gestionar los significados es fuente de proactividad.

—¿Me permites darte un punto de mejora?

—¿Puedo aportar un punto de vista diferente?

—Me siento – Pienso – Creo – Opino – Comparto...

Las personas proactivas están abiertas a otras visiones diferentes, no se cierran a los argumentos del otro, no van con guiones prefijados. Pueden efectuar un cambio de ruta sin dramatizar si se les proporciona argumentos adecuados. Van directos al tema, van a la persona, aplican la regla de Aristóteles, no manipulan, no se valen de rumores. Su estilo de enfrentamiento de la realidad es honesto, claro y colabora en la creación de un buen clima laboral.

AFECTIVIDAD:

¿Cómo conseguir equipos comprometidos? ¿Por qué hay personas capaces de ganarse la lealtad de los mejores y que aún en los peores momentos perseveren en el proyecto compartido? Sólo lo consiguen los líderes excelentes, aquellos a los que las personas les importan, los que desde la honestidad y la humildad les dan generosamente refuerzos positivos, practican la cultura del agradecimiento y respetan a cada persona del equipo desde el conocimiento real de quien es y de quien puede llegar a ser. En la afectividad incluimos la acogida al otro, la empatía, la simpatía, la comprensión, el espíritu de servicio, la disponibilidad y la alegría.

No se puede crear de la nada. Debe partir del conocimiento de los demás y del convencimiento

de que las personas por el hecho mismo de serlo merecen ser respetadas. A partir de este valor es posible dar un paso más y llegar a apreciar los valores que incorporan.

Si bien el objetivo del trabajo no es ir a hacer amigos, la capacidad para crear redes de apoyo basadas en el diálogo y el respeto permite transitar por crisis y situaciones de conflicto sin la angustia de la soledad conscientes de que juntos somos más fuertes y que entre todos «vamos a poder».

VISIONES Y ACCIONES PARA LIDERAR DE FORMA EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA

Cambiar la mente para cambiar los resultados.

Liderar es transformar, es convencer en lugar de imponer, es crear un referente de ilusiones compartidas por el equipo, es predicar con el ejemplo, es ejercer la humildad y sobre todo es actuar conectado a los afectos. El liderazgo afectivo es el más efectivo. Sin un interés sincero por las personas no es posible la excelencia. Es preciso:

- Autoliderarse para liderar.
- Orientarse a construir.
- Automotivarse para motivar.
- Crear sentido. Si queremos que nuestro equipo fabrique un buen barco, no empecemos dando órdenes y un plano a nuestro equipo, sino haciéndoles ver, sentir el mar y oler el aire que agitará las velas del barco que van a construir cuando finalmente navegue. Si lo hacemos así, además de un excelente equipo de técnicos tendremos un motivado equipo de personas que sabrán por qué y para qué hacen lo que hacen.
- Gestionar significados: no somos nuestro pensamiento, tan sólo el pensador. Cada significado genera una o varias emociones. Si cambiamos o buscamos nuevos significados cambiará nuestro *feedback* emocional. El líder emocionalmente ecológico es un entrenador para su equipo, les mueve a buscar significados-fuerza que les gusten, les den fuerza y les permitan desplegar sus máximas posibilidades.
- Solicitar y esperar de las personas únicamente aquello que consideramos que pueden ofrecer, ajustando expectativas pero dejando un margen para la sorpresa. Si queremos que alguien haga o dé algo nuevo debemos ayudarle a transformarse en algo nuevo.
- Gestionar adaptativamente los rangos y el estatus. Tener en cuenta el instinto territorial y los fenómenos a él asociados a fin de adoptar medidas preventivas o reparadoras.
- Promover la colaboración y la creación de sinergias en lugar de la competitividad desaforada. La gestión del sentimiento de pertenencia es clave.
- Realizar una gestión emocionalmente ecológica de la envidia, la ofensa el miedo y fenómenos asociados.
- Evitar provocar el caos emocional en aquellas personas que no tienen poder, autoridad o no puedan hacer nada para resolver determinada situación.
- Trabajar el pensamiento positivo como estrategia ante las situaciones difíciles.

- Gestionar las equivocaciones. Aprender a aceptar que no todo puede salir bien y a reconvertir errores en aprendizajes útiles.
- Aceptar que hay intangibles difíciles de objetivar pero que están ahí y son elementos de influencia. No invertir excesivas energías o recursos en medirlo todo. Porque ¿cuánto vale el clima positivo en una empresa?

Aunque no sea una medida objetiva, sabemos que tiene consecuencias positivas a largo plazo en las cuentas de explotación, en la salud y bienestar de los trabajadores y en su creatividad. Recordemos que lo que no vemos también existe.

ALGUNOS RECURSOS PARA EL LIDERAJE EMOCIONALMENTE ECOLÓGICO DE LOS EQUIPOS

Liderazgo basado en la humildad y la excelencia.

Escáner emocional individual y de grupo, auditorías emocionales, conversaciones de evaluación, de mejora, de censura y de motivación, el cuestionario CAPA, la rueda de los siete principios para la mejora de las relaciones, medidas de clima emocional... y muchas otras herramientas de la ecología emocional se pueden aplicar a las organizaciones para implantar este modelo y conseguir ser una OEE (Organización Emocionalmente Ecológica), sello indicador de calidad emocional cada vez más necesario.

> Mientras cierto día un capitán de barco y su jefe de ingenieros conversaban, empezaron a discutir cuál de los dos era más importante para que el barco navegara. Como la discusión se volvió acalorada, el capitán decidió que durante un día ambos cambiaran de trabajo: el jefe de ingenieros se haría cargo del puente de mando y el capitán de la sala de máquinas. Sólo unas horas después de haber iniciado el experimento, el capitán salió de la sala de máquinas. Iba sudado y sus manos y cara llenas de grasa y aceite.
> —Jefe —le dijo— creo que tiene que venir a la sala de máquinas. No puedo hacer que los motores anden.
> —Por supuesto que no puede —le dijo el jefe de ingenieros—. Acabo de encallar el barco.[88]

El líder debe mantener su ego a raya y aprender a conocer cuál es el capital intangible de cada uno de sus colaboradores. También es importante que mejore en el arte de conducir cada conversación con su equipo hacia el objetivo propuesto y su capacidad para comunicar y dominar el arte de hacer las preguntas adecuadas en cada momento. Escuchar las propuestas de los colaboradores y facilitar la aplicación de las mejoras puede ayudar a hacer un uso adecuado y creativo de los recursos a su disposición.

DIEZ RETOS PARA LAS NUEVAS EMPRESAS Y LOS

NUEVOS TRABAJADORES

No se puede cruzar un mar simplemente mirando el agua.

R. TAGORE

Al fin y al cabo lo que pensamos, sabemos o creemos no tiene demasiada importancia. La única diferencia reside en lo que somos capaces de hacer con todo ello. Lo que nos define como personas es lo que hacemos. Lo que define a las organizaciones son sus resultados y no nos referimos sólo a los económicos. Lo que da fuerza y valor añadido a un proyecto de empresa son los intangibles que aunque difícilmente pueden contabilizarse son los que mejoran o empeoran la cuenta de resultados.

Es urgente potenciar las buenas prácticas dentro del ecosistema de las organizaciones. El universo recompensa la acción. Muchas personas se pasan la vida preparándose pero no se lanzan, no se arriesgan, no actúan. «Necesito a personas que hagan que las cosas pasen» es una demanda cada vez más perentoria. Las buenas prácticas producen SATISFACCIÓN. *Satis* significa suficiente y *acción* significa movimiento bien dirigido hacia un objetivo. Con una acción suficiente se consigue la satisfacción del profesional, de la empresa y de los clientes.

Las buenas prácticas son acciones que mejoran la calidad de vida de las personas y permiten un desarrollo sostenible de las organizaciones.

Reto 1: Pasar de la zona de comodidad a la zona de oportunidad.

Son muchos más los que renuncian que los que fracasan. Los que renuncian no lo han intentado, se han acomodado, tal vez por miedo a un fracaso que también podría ser visto como una oportunidad más para aprender y volverlo a intentar. Es necesario tener valor por si uno se cae, volverse a levantar.

Reto 2: Aprender a vivir en territorio incierto

Ahí es donde vamos a vivir las próximas décadas. Aquí es por donde ya estamos transitando. Se acabaron las seguridades y las certezas. Hay que conquistar cada día nuestro territorio, sea el de empresa sea el de nuestro lugar de trabajo. Para gestionar la incertidumbre es preciso estar abierto y predispuesto al cambio.

Reto 3: Potenciar la creatividad

Apasionarnos y restablecer el reino de la posibilidad. Quien es capaz de ver lo invisible es capaz de conseguir lo imposible y es al crear diferencia que marcamos la diferencia. Las personas y los equipos creativos beben en las fuentes de la diversidad y combinan y mezclan de forma única estos materiales. No cuesta más esfuerzo crear un gran sueño que crear uno pequeño y la diferencia en los resultados puede ser abismal. ¿Por qué limitarnos? La pasión por lo que hacemos nos conecta a una fuente de automotivación inagotable mediante la cual podemos innovar, crear y plasmar lo mejor que soñamos.

Reto 4: El mestizaje

Una de las leyes de la ecología es la ley de la riqueza y el valor de la diversidad.

Lo diverso permite mayores combinaciones que pueden ayudarnos a adaptarnos positivamente a las diferentes situaciones. En cambio la uniformidad, el pensamiento único, la endogamia, nos empobrecen y reducen nuestras posibilidades de éxito. En esta era de los intangibles, el mestizaje, la mezcla, la combinación, el cóctel de pensamientos, emociones, formas de entender el mundo y culturas serán una de las mayores fuentes de riqueza.

El director general de la Selva, S.A. convocó a sus vicepresidentes y demás directores para discutir el mejor modelo empresarial para hacer frente a los problemas de la nueva era. Durante tres días cada director habló de los atributos indispensables para lograr la excelencia. Cada «factor de éxito» nombrado por ellos hacía referencia a la mejor característica que cada uno tenía:

—Alcanzaremos la excelencia cuando todos los animales sean capaces de correr a gran velocidad. Ningún peligro nos alcanzará —dijo el conejo—.

—Apreciados compañeros —dijo la ardilla— la capacidad de escalar las montañas y los árboles reviste una importancia fundamental puesto que desde la cima podremos observar con mayor precisión lo que ocurre en nuestros dominios.

—Indudablemente —dijo el pato— el factor de éxito más importante en esta selva atravesada por tantos ríos, es la capacidad de nadar.

—¡Discrepo! —gritó el águila— el talento mejor a potenciar sería la capacidad de volar a gran altura.

Así continuaron los animales enalteciendo las cualidades más diversas. La lechuza alabó el don de ver en la oscuridad, la luciérnaga el poder de producir luz propia, el tigre la superioridad de tener garras afiladas y así uno tras otro.

—¡Basta! —rugió el león—. Vamos a nombrar un Consejo consultivo que defina de una vez por todas los factores de éxito.

Después de una semana de reuniones, las cualidades más votadas fueron: correr, escalar, nadar y volar. Se determinó que el Departamento de Formación de la empresa organizase unas jornadas con el objetivo de preparar a todos los animales a fin de que dominasen estas habilidades.

El pato era excelente nadador pero mediocre en vuelo y pésimo al correr.

El conejo comenzó siendo el primero en las carreras pero tuvo un ataque de estrés debido al gran esfuerzo dedicado al aprendizaje de la natación y a la frustración que le produjo.

La ardilla era excelente escalando hasta que se lesionó al caer en clase de vuelo. También tuvo notas bajísimas en atletismo y natación.

Al águila no se le dio nada bien en natación, se hirió una de las alas y acabó sin poder hacer la prueba de vuelo.

La evaluación del primer mes de entrenamiento fue tan negativa que los animales hicieron una nueva reunión en la que el león ordenó que todo fuera como antes. Entonces se levantó el sabio mono y dijo:

—Vamos a aprender de esta experiencia. Tal vez para enfrentarnos a esta nueva era lo más importante es que cada uno sea excelente en lo suyo y aprendamos a colaborar juntos. Lo mejor de cada uno sumando las diferentes cualidades, ¿no será más productivo que intentar hacer todos lo que hacen mucho mejor los demás?

Reto 5: Renovarse para mantenerse vigentes

Lo estático caduca. Lo que no evoluciona, desaparece. Lo que no se intercambia, muere. Los profesionales y las empresas deben estar inmersos en continuos procesos de mejora y renovación. El mundo cambia, las personas también. Habitamos un ecosistema en el que las constantes son el cambio y el intercambio. Pretender quedarse «como siempre» es un objetivo que nos puede llevar a la marginación. Si queremos mantenernos vigentes debemos provocar nosotros mismos los cambios, y no cualquier cambio ni el cambio por el cambio. Siempre cambiar para mejorar.

Reto 6: Crear un clima de excelencia

El clima emocional laboral es fruto de las aportaciones de todas las personas que habitan la organización. Este clima se respira e influye en los resultados, se parece a una sopa que se cocina a fuego lento y donde cada uno incorpora sus emanaciones emocionales: miedo, alegría, creatividad, frustración, desilusión, impotencia, resentimiento, ira, gratitud, serenidad, satisfacción, envidia, irritabilidad, desencanto, ansiedad, ilusión, sueños... Según los ingredientes que contenga, según cómo se *cocine* y el cariño, tiempo y dedicación que se invierta, tendremos un excelente cocido o una pócima pésima que nos puede llevar a todos a la UVI (Unidad de Vigilancia Intensiva) por indigestión. Las Organizaciones Emocionalmente Ecológicas (OEE) consiguen platos excelentes y sanos.

Discrepar para mejorar.

Reto 7: Pasar de motivar a la automotivación

—¡Que venga alguien a motivarme!
—¿Cómo motivar a nuestros equipos?
—Incentivos y premios para motivar
—Salario por objetivos

Hay que cambiar la mirada. En primer lugar, nadie puede motivarme si yo no quiero. En segundo lugar, no puedo motivar a otros si yo mismo no estoy motivado, no puedo hacer que otros se apasionen por algo si yo mismo no veo que aquello es apasionante. Los profesionales más valorados en estas nuevas empresas serán aquellos que se muevan por sí mismos, los curiosos, los que investigan, los que no se conforman, lo que experimentan, los que piensan, son sensibles y sienten... en definitiva, los que viven y no esperan que venga alguien a darle algo para que haga lo que puede o tenga que hacer.

Reto 8: Centrarse en el proceso y disfrutar del trayecto

Dice Johan Cruyff que el fútbol es el deporte más complicado:

—Se hace con el pie en un campo irregular y grande y los once te quieren quitar la pelota.

—Se tiene que utilizar el cerebro a una gran velocidad para poder calcular por dónde se mueven los contrarios.

—Si buscas marcar un gol no lo marcarás, si juegas de la mejor forma sí.

—No consigues resultados si tan sólo buscas resultados.

—Los resultados se consiguen cuando se trabaja el proceso previo que acaba con resultados.

—Cuesta tomar decisiones porque no se controla el final del proceso.

—Se tiene miedo a no conseguir los resultados y fracasar.

¿Queremos conseguir algo? Centremos nuestros esfuerzos en el proceso, invirtamos allí lo mejor de nosotros mismos, esfuerzo, atención y pasión. Lo demás nos vendrá dado.

Reto 9: Personalizar, cultivar el trato directo entre personas

Las nuevas tecnologías nos han convertido en más asequibles pero menos disponibles.[89] La facilidad que supone poder resolver algunos temas sin movernos de los despachos tiene una gran repercusión en las organizaciones. Se hacen valoraciones del rendimiento de colaboradores por ordenador, eliminando la calidez de la conversación directa. Se despiden personas mediante mensajes SMS o vía *mail*, actos que dicen mucho acerca de los valores sobre los que se asienta el proyecto de organización y de las personas que lo lideran que permiten estas formas de falta de respeto y maltrato. Es urgente recuperar las buenas prácticas.

Las personas no son máquinas, tienen humanidad y sentimientos, no son sustituibles unas por otras y aun en el peor de los casos merecen el valor de una mirada directa, de una palabra respetuosa aunque sea para decirles algo difícil o darles un adiós.

Reto 10: Promover la cultura del agradecimiento y el reconocimiento

Lo curioso es que el reconocimiento es un bien escaso que podemos convertir en abundante. Sólo depende de nosotros. El reconocimiento sincero es un gran motivador, genera emociones agradables, aumenta la cordialidad y mejora el clima emocional global. Por más que se dé, nunca se acaba. Es una energía renovable, limpia, ecológica y gratuita. ¿Por qué no empezar con nosotros mismos, reconociendo lo que somos, nuestras cualidades y capacidades? ¿Por qué no continuar con las personas que nos rodean manifestando lo que nos agrada y valoramos de ellas? ¿Por qué no continuar en el trabajo?

Agradecer y reconocer lo que se hace bien mejora enormemente el clima emocional. Cuando nos preguntamos: ¿Qué y a quién puedo agradecer hoy? estamos favoreciendo el pensamiento positivo y el contagio de emociones agradables a los demás. ¿A quién no le gusta que le reconozcan sinceramente algo que ha hecho bien? ¿A quién no le agrada que le feliciten de corazón? Si buscamos, vamos a encontrar incluso en las peores situaciones algo por lo que sentirnos agradecidos. En la empresa emocionalmente ecológica la gratitud es una especie emocional protegida a la que se le va a dar el protagonismo que merece.

EL CONTRATO EMOCIONAL

Un nuevo contrato debe implantarse en esta nueva era. Es necesario y da un valor añadido a la organización y al profesional. Es toda una declaración de valores, principios éticos y compromisos emocionales por ambas partes. Un contrato de intangibles que debe hacerse explícito y no darse por supuesto. Su incumplimiento es la causa del bajo rendimiento, de la escasez de iniciativa, de la falta de creatividad, de las fugas de ideas, del absentismo laboral y emocional, y de la pérdida de buenos profesionales que se van de las organizaciones cuando no pueden evolucionar ni crecer personal o profesionalmente en ellas.

Contiene intangibles no salariales a proporcionar:

Por parte de la organización:

—Ambiente de trabajo democrático y no autoritario.
—Capacitación y desarrollo.
—Trato respetuoso.
—Comunicación fluida.
—Buen clima emocional.
—Interés genuino por las personas.
—Consideración de opiniones e iniciativas.
—Cultura del agradecimiento.
—Facilitación de la conciliación de la vida personal y la profesional.

Por parte de los profesionales el compromiso de:

—Asumir su responsabilidad al 100%.

—Autogestionar sus emociones, colaborando para mantener un clima limpio y armónico, evitando la contaminación emocional por ofensas y rumores.

—Cuidar de los espacios de convivencia.

—Utilizar fuentes de energía emocionales renovables y sostenibles: alegría, curiosidad, creatividad, voluntad.

—Construir relaciones sinérgicas basadas en el respeto y la autonomía para el logro de los objetivos de la organización.

UN MODELO DE CONTRATO EMOCIONAL

POR PARTE DE LA EMPRESA:

Entendemos que:

—Nuestra organización es un ecosistema que sólo va a mejorar partiendo de la mejora individual de todos los que la componemos ya que somos las personas las que creamos las organizaciones.

—La diferencia que marca la diferencia son las personas y, por lo tanto, el futuro de nuestra organización está en relación con el futuro de las personas que la integran.

—Nuestra voluntad es ser una empresa orientada a crear.

—Queremos fomentar una gestión emocionalmente inteligente de los intangibles, intercambios e interacciones.

—Es crucial que los líderes sean coherentes para generar confianza.

Para ello nos comprometemos a:

—Orientar esta empresa a crear y construir.

—Crear un modelo de organización que favorezca la salud emocional de las personas que en ella trabajan.

—Entrenar y educar sensibilidades para dar sentido a las diferentes habilidades y potenciales.

—Fomentar la responsabilidad 100% y la conciencia del impacto global que toda decisión y acción tiene en el conjunto de personas que formamos parte del ecosistema.

—Hacer acciones, concretar en vistas a conseguir una organización emocionalmente ecológica y sostenible:

- Gestión de espacios:
  - — Vamos a cambiar la idea de Departamento Rígido y Estanco y a sustituirla por la de Equipos de Trabajo Flexibles en función de los proyectos.
  - — Fomentar la exploración de los espacios inciertos y de creatividad en lugar de estancarnos en rutinas rígidas.
  - — Crear espacios protegidos basados en el respeto y la confianza en lugar de en el miedo.
  - — Buscar espacios y tiempos para que cada persona del equipo pueda crecer y mejorar profesionalmente de la forma que le sea propia.
  - — Dar recursos para facilitar una gestión adaptativa de las emociones caóticas y transformarlas en oportunidades.
- Energías emocionales:
  - — Trabajar para hacer crecer en este hábitat la ilusión y la creatividad en lugar de la obligación y la resignación.
  - — Evitar las fugas de energía emocional causadas por contaminantes (rumores, quejas, etc.).
  - — Buscar la mejor forma de proporcionar vitaminas emocionales a nuestros colaboradores gestionando los refuerzos, el *feedback* y otros recursos de liderazgo emocionalmente ecológico.
  - — Fomentar la eficiencia y la eficacia.
- Clima emocional:
  - — Hacer acciones concretas para preservar el clima laboral de la empresa reduciendo los niveles de contaminación y calentamiento emocional global.
  - — Aplicar medidas concretas para una mejor gestión de los conflictos.
  - — Estudiar y aplicar nuevas fórmulas para evitar el ausentismo emocional.
  - — Fomentar un clima de trabajo que permita conectarse a energías emocionales limpias, renovables y sostenibles: ilusión, curiosidad, alegría, afecto, voluntad, creatividad.
  - — Evitar expresamente crear caos emocional y estrés a aquellas personas que en determinado momento no tienen a su alcance hacer algo para resolver la situación creada.
- Vínculos y relaciones:

— Trabajar para conocer y hacer compatibles los objetivos individuales de las personas de nuestra organización.
— Crear relaciones basadas en el respeto a la diversidad de cada cual.
— Gestionar adecuadamente el poder evitando relaciones de dependencia, sumisión, maltrato o abuso.
— Favorecer las relaciones basadas en la empatía, la escucha atenta, la discrepancia pacífica, la colaboración y el interés real por el otro.
— Aplicar progresivamente los criterios de los siete principios para la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones interpersonales.

POR PARTE DEL PROFESIONAL

Entiendo que:

- Soy responsable de la persona que soy y de gestionar adaptativamente mis intangibles.
- Que conozco los valores en los que se basa el proyecto de esta organización y que son compatibles con mis propios valores personales.
- Que libremente elijo formar parte del ecosistema de esta empresa.
- Que lo que hago y dejo por hacer tiene consecuencias en los demás.
- Que con mi aportación puedo colaborar en la mejora de esta empresa y en mi propio crecimiento personal.

Me comprometo a:

- Orientarme a crear, construir y ser parte de la solución.
- Asumir mi responsabilidad 100% y a considerar el impacto global que mis acciones y mi pasividad pueden tener en los demás elementos de esta organización.
- Trabajar para mejorar mis capacidades CAPA.
- Cuidar de mis espacios interiores y exteriores, evitando barreras y defensas. A no escudarme en territorios conocidos, de rutina o seguridad. A explorar mejores maneras de ser, de hacer y estar. A mejorar constantemente mis capacidades y conocimientos.
- Conectarme en energías emocionales limpias y fuentes de ilusión para pasar a la acción, evitando la contaminación de la obligación, la coacción o la resignación. A proporcionar de forma generosa vitaminas emocionales y refuerzos positivos sinceros.
- Autogestionar mis emociones a diario evitando la acumulación de tóxicos que puedan aumentar los niveles de contaminación emocional de la organización.
- A colaborar con los demás para la creación de un clima laboral generador de bienestar emocional, equilibrio y creatividad evitando participar en la divulgación de ofensas, rumores y negatividad y buscando soluciones proactivas y pacíficas a los conflictos que se puedan producir. A realizar una gestión ecológica de mis emociones evitando lanzar mis basuras emocionales a los demás. A aplicar las 4 R de la sostenibilidad emocional: reducir, reciclar, reutilizar y reparar.
- Construir relaciones asertivas basadas en el respeto que toda persona merece. Trabajar mis puntos de mejora en las siete dimensiones que propone la ecología emocional para la gestión de las relaciones personales.

UN SELLO DE CALIDAD EMOCIONAL PARA LAS ORGANIZACIONES

Desde hace tiempo muchas empresas han trabajado para conseguir reconocimientos de calidad de todo tipo. Pensamos que falta uno: el reconocimiento a su calidad emocional.

Desde este libro queremos hacer una llamada a trabajar en este sentido. En este nuevo milenio toda empresa u organización que quiera ser competitiva, bien valorada y apreciada deberá disponer de una acreditación de calidad emocional.

En los anexos de este libro presentamos una primera propuesta orientativa base desde la mirada de la ecología emocional. Aquellas organizaciones que quieran mejorar la calidad de su clima organizacional y ser valoradas y buscadas por los mejores profesionales será preciso que trabajen en esta línea.

El sello de OEE[90] (Organización Emocionalmente Ecológica) requerirá el trabajo de muchos y el deseo de mejora de todos. De este modo la empresa dejará de ser un territorio hostil y obligado para convertirse en un aliado en el crecimiento personal y profesional de las personas que la «habitan».

84. Expresión aportada por Pablo Benavides, buen amigo argentino, especialista en comunicación sostenible.
85. Gandhi.
86. «He tenido un sueño» de Luther King.
87. «Sí, nosotros podemos» de Obama.
88. Inspirado en *Las 17 cualidades esenciales de un jugador de equipo*. Maxwell, J.C., 2003. Thomas Nelson Inc, 2003.
89. Xavier Guix. Psicólogo, escritor.
90. Ver Anexo 8: Bases para un sello OEE que vamos a desplegar desde el Instituto de Ecología Emocional de Fundació ÁMBIT, Barcelona.

CAPÍTULO ONCE

ECOSISTEMAS: EDUCACIÓN Y SALUD

Nuestra conciencia no es individual; es la conciencia del hombre que ha evolucionado, ha crecido, se ha formado por acumulación durante innumerables siglos. Cuando lo comprendemos nuestra responsabilidad se hace sumamente grande.

KRISHNAMURTI

RETOS DEL NUEVO MILENIO

Es la paz interior de cada ser viviente lo que crea la base para la paz universal.

LAMA GANGCHEN[91]

Sociedad líquida, relaciones gaseosas, territorios inciertos, cambios constantes y rápidos, ritmos veloces, nuevas tecnologías y formas de comunicación, globalización, diversidad, uniformidad, luchas de poder, violencia, terrorismo, envejecimiento y alargamiento de la esperanza de vida, diferencias acentuadas en el acceso o disfrute de los recursos, sobresaturación de información, miedos, intangibles... retos nuevos necesitan respuestas nuevas. Para poderlos abordar positivamente será preciso que las nuevas generaciones sean versiones humanas mejores que la actual y que algunos modelos de excelencia humana, que han empezado a aflorar, se generalicen.

Hay una solitaria batalla que luchar y es contra el miedo manifestado de mil formas: miedo a errar, al engaño, a la soledad, a la multitud, a quedarnos sin recursos, a lo desconocido y diferente, a sufrir, a perder, a los otros, a que no nos quieran, a perder juventud y belleza, a no encontrar trabajo. Hay miedo en nuestra casa y hay miedo en la calle porque hay miedo a nosotros mismos. Y la paz no reina en el mundo porque no reina en nuestro interior. Para vivir con bienestar y equilibrio emocional debemos educarnos a vivir sin miedo trabajando para la cultura de la paz interior y exterior.

La convivencia con las diferentes visiones del mundo, valores y objetivos diferentes y la aparición de escenarios sociales que aún ni podemos imaginar, demandarán personas capaces de sincronizar mente y emoción en vistas a realizar acciones más inteligentes. Es esencial, pues, educar a la nueva generación para el buen ejercicio de la razón y la gestión ecológica de sus emociones, proporcionándoles unos valores personales sólidos que los capaciten para el diálogo, la tolerancia, la solidaridad y la búsqueda de soluciones creativas a los problemas que se les presenten. Una educación integral que enseñe a vivir en todo tipo de paisajes y climas emocionales y no se quede con la parte fácil, cómoda o agradable de la vida.

EDUCAR NO ES COSA DE NIÑOS

> *La educación es una de las armas más poderosas de que disponemos para forjar el futuro*.
>
> INFORME DELORS

El nuevo milenio requiere un cambio de visión. La educación no se debe limitar a la etapa de crecimiento puesto que aunque pueda considerarse un éxito haber cubierto la etapa que va de cero a dieciocho años, este planteamiento se queda muy corto si queremos dar respuestas adaptativas a las necesidades del mundo de hoy y los retos futuros.

La educación es un proceso que no acaba nunca y que debe abarcar todas las edades de la vida. Jamás finaliza, jamás podemos darnos por «educados».

Actualmente hay muchas iniciativas en este sentido que deberían generalizarse en lugar de limitarse a una parte mínima de población. Los *lifelong learning* o aprendizajes a lo largo de la vida, los institutos de formación continuada, los programas de extensión universitaria para la gente mayor... serían muestras de ellos. Y no se trata tan sólo de mantenernos activos de mente, sino de crear contextos donde sea posible compartir experiencias vitales, emociones, iniciativas y generar sinergias.

Dar por finalizada nuestra educación a temprana edad con un «yo ya tengo mi título» o «ya he conseguido un lugar de trabajo» es un gran error. En primer lugar, el mundo avanza y los conocimientos caducan, la tecnología cambia aceleradamente y en el mundo pasan muchas cosas: hay países que aparecen, otros que desaparecen, gobiernos que se alzan y otros que son depuestos, movimientos de población, producciones culturales, nuevos artistas, teorías, avances médicos, mucha diversidad... Con viejos esquemas nos vamos a perder en este mundo complejo. Debemos aprender a aprender y a responsabilizarnos de nuestra formación continuada manteniéndonos al corriente de lo que pasa, informándonos y seleccionando la información, dedicando tiempo a formar y revisar nuestras opiniones.

Es tanta la información disponible que precisamente lo que nos puede salvar es una buena formación. Es urgente sensibilizar a la sociedad de que educar no es algo que los adultos hacen a los niños sino una forma de estar en el mundo, una actitud de mejora constante, un constante construirse persona y que esta tarea no finaliza hasta el momento en que finaliza nuestra vida. El futuro pasa por

«autoeducarse» para poder educar, «autoformarse» para formar. Todo adulto es un modelo de referencia para las generaciones del futuro. Ellos no se basarán en lo que les digan sino en lo que sus adultos referentes les transmitirán a partir de sus comportamientos.

NUESTRO SUEÑO: UNA EDUCACIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA

> *El hijo de Pilar y Daniel Weinberg fue bautizado en la costanera. Y en el bautismo le enseñaron lo sagrado.*
> *Recibió una caracola: «Para que aprendas a amar el agua». Abrieron la jaula a un pájaro preso: «Para que aprendas a amar el aire».*
> *Le dieron una flor de malvón: «Para que aprendas a amar la tierra».*
> *Y también le dieron una botella cerrada: «No la abras nunca, nunca. Para que aprendas a amar el misterio».*
>
> EDUARDO GALEANO

La educación no debe ser considerada un gasto sino una inversión.

Si pensamos que educar es muy caro, consideremos por un momento el coste de la ignorancia. ¿Qué ocurriría si preguntáramos a los padres cuál es el modelo de persona en el que educan a sus hijos? Ellos son los principales responsables de educar y los que eligen escuela, toman decisiones que les afectan, permiten o no ciertas influencias, nutren de una u otra forma su tiempo libre y dan un modelo de adulto referente a sus hijos. ¿Y si hiciéramos esta pregunta a los educadores que comparten el hábitat de una escuela, coincidirían en la definición del objetivo? ¿Y a los políticos que legislan, fomentan o dificultan determinadas líneas y proyectos de acción? ¿Creéis que coincidirían con un modelo concreto o por lo menos en lo esencial?

La ignorancia tiene un elevado precio. Sin un modelo claro que represente bien nuestros objetivos se producen fugas de energía. Uno asiente y el otro reprueba, uno consiente y el otro penaliza; se dan mensajes ambiguos o ambivalentes; se manifiestan divisiones e incoherencias en los modelos que los adultos ofrecemos, en los mensajes que damos a través de medios de comunicación. Todo un bufete de valores para que cada uno se sirva. Y si bien esto puede ser bien gestionado de adultos, puede tener un grave impacto en la etapa en que se está creando la base de nuestra personalidad, cuando aún no somos capaces de filtrar con criterio determinados mensajes y gestionar nuestro caos emocional de forma adaptativa.

SI QUEREMOS UNA EDUCACIÓN MEJOR, DEBEMOS HACERNOS MEJORES

Lo esencial es invisible a nuestra mirada.

«Haced lo que queráis, suponiendo que seáis de los que podéis querer sin que nadie quiera por

vosotros» dijo Nietzsche. No es fácil «querer» sin que nadie «quiera por nosotros». ¿Son nuestros deseos, «nuestros», o el fruto del contagio de los deseos de nuestros padres, de las demandas de nuestros maestros, de la presión de los medios de comunicación, de la publicidad, o el producto de unos valores culturales y sociales que no hemos elaborado ni filtrado? ¿Conseguimos llegar a ser la mejor versión de nosotros mismos o nos resignamos a seguir un guión escrito por otros y a contentar otras expectativas? ¿Cómo vamos a educar sin educarnos a nosotros mismos?

Si queremos una educación mejor debemos trabajar para hacernos mejores, limpiándonos de residuos emocionales contaminantes, respetando nuestros propios espacios interiores, alimentándonos en fuentes de energía limpias, renovables y sostenibles, construyendo relaciones basadas en la libertad responsable y la confianza. Porque cuando mejoramos nosotros, mejora con nosotros todo el mundo.

Si queremos una educación mejor debemos aprender a gestionar el complejo mundo de los intangibles emocionales que se generan en los procesos de educación:

DESADAPTATIVAS: miedo, frustración, ira, rabia, celos, desánimo.

ADAPTATIVAS: curiosidad, alegría, ilusión, voluntad, gratitud, esperanza, confianza.

La confianza es clave para explorar y aprender. Y para confiar hay que conocer y reconocer todas nuestras cualidades y habilidades. ¿Incidimos más en remarcar los errores o lo que se hace bien? ¿Damos *feedback* positivo o bien nos centramos en lo negativo? Es preciso ajustar las expectativas que tenemos acerca de nosotros mismos, de los demás y del mundo, elaborar los sueños, las ideas y los valores. Ahí radica el secreto de todo.

Si queremos una educación mejor, debemos ser capaces de practicar la austeridad en un entorno de abundancia. Somos privilegiados por el hecho de poder acceder a abundantes medios y recursos como alimentos, energía, ocio, cultura, educación, sanidad. Pero el hecho de «tener acceso a» no supone «tener derecho a» hacer un uso inadecuado de los recursos. Despilfarrar aquello de lo que muchas otras personas carecen, o les falta para sobrevivir, es algo profundamente inmoral. Todo esto si no se educa, no se aprende.

EDUCAR ES EDUCERE

Para educar un niño es necesaria toda la tribu. Proverbio africano.

En la educación de un niño intervienen muchos elementos que interaccionan: familia, escuela, sociedad, medios de comunicación. Todos ellos forman parte de un ecosistema en el que todo influye en todo y en el que cada aportación puede favorecer el equilibrio o el caos, la creatividad o la destructividad, la solución o el problema. ¿Cómo es nuestro ecosistema educativo? ¿Qué especies lo habitan? ¿Qué características tienen sus espacios interiores y exteriores? ¿Qué fuerzas y fuentes emocionales lo nutre? ¿Qué tipo de vínculos crea? ¿De qué clima goza?

Todas estas cuestiones son puntos de reflexión que propone la ecología emocional. En función de las respuestas tendremos un diagnóstico bastante aproximado sobre si nuestro ecosistema goza de buena salud o está al borde del desequilibrio.

Veamos tres visiones de partida. Pitágoras dijo: «Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres». Nietzsche[92] afirmó que la finalidad de la educación de los hijos es poner en el mundo

personas más *libres* de lo que nosotros somos. Jacques Delors considera que la educación es la utopía necesaria y el único recurso sensato para escapar a la desesperación y al cinismo.

Educar es extraer lo mejor, lo que está dentro, lo que puede llegar a ser. No es llenar, es iluminar, es influir con respeto y modelar para que cada persona consiga la mejor adaptación a su entorno. Educar es dar alas, elementos que permitan construir realidades a partir de los materiales de los sueños de cada cual.

Mi abuelo[93] observaba a los bebés y siempre decía:
—Si de pequeños son tan inteligentes, cómo es que después...
Hoy, yo sé la respuesta:
—Se les educa, abuelo, se les educa...

Un niño es un explorador, decía Desmond Morris. ¿Por qué deja de serlo? ¿Qué falla en la educación para que alguien con una curiosidad innata, valiente para explorar, tocar, sentir, preguntar y aprender acabe siendo un adolescente aburrido de todo, hostil y dormido o un adulto sin sueños, sin fuerza vital y amargado? Es momento de preguntarnos qué debemos hacer diferente, qué debemos dejar de hacer y qué deberíamos hacer y no hacemos.

Necesitamos toda la tribu para educar pero la primera responsabilidad reside en los padres y no debe ser delegada. Un hijo no es para *tenerlo* sino para acompañarlo amorosamente en su proceso de convertirse en persona. Educar es el mejor proyecto, el que puede permitirnos ser en el *futuro*. Por ello es importante reflexionar el qué, el porqué, el para qué, el cómo y el con quién lo estamos haciendo y qué valores sustentan nuestro proyecto.

Educar en libertad significa acompañar en el pensar, sentir y vivir, mostrando los diferentes aspectos de la vida y explicando que casi siempre existen alternativas, que podemos elegir y que esta la libertad supone asumir responsabilidades y dejar unos caminos para seguir otros.

En la educación emocionalmente ecológica cada uno deberá ser el narrador de sí mismo y, por lo tanto, su finalidad será fomentar la autonomía, el sentido crítico, el criterio y la capacidad de asumir el control de la propia existencia y dirigirla con sentido. Y la tarea de los educadores será conseguirlo mediante la influencia en lugar de apoyarse en la obediencia.

HACIA QUÉ MODELO HUMANO

Sin tener claro el modelo... ¿Cómo esculpir conjuntamente una figura?

¿Qué tipo de adultos queremos para este nuevo milenio? ¿Queremos que nuestros niños confíen en sí mismos, sean valientes, exploradores y curiosos, tengan afán de aprender, respeten y valoren la vida, o bien niños ansiosos, dependientes, con miedo a equivocarse, sin iniciativa, que busquen la seguridad y comodidad ante todo? ¿Queremos adolescentes y adultos voluntariosos, luchadores y capaces de buscar alternativas o incapaces de perseverar, resignados y pasivos cuando aparecen los problemas?

—¿Qué es el proyecto?

> Es algo que debes imaginar. Y después de haberlo imaginado, lo debes fabricar. Es algo así como un puente. Tú puedes ir al otro lado, pero no puedes hacerlo si antes no lo construyes. Al otro lado del puente está lo que buscabas. Sin proyecto el destino se te escapa de las manos como una cometa en un día sin viento.
>
> SUSANA TAMARO

¿Tenemos un buen proyecto o nos limitamos a improvisar? Sin un buen modelo corremos el riesgo de que cada miembro de la tribu eduque en un sentido diferente y, si es así, la obra final dejará bastante que desear.

RESPETAR LA ESENCIA

Cuenta Bertolt Bretcht:

> En cierta ocasión, un jardinero con el que trabajaba me dio una podadora con el encargo de que recortase un arbusto de laurel. El arbusto estaba plantado en un macetón y se empleaba en las fiestas como elemento decorativo. Había que darle forma esférica. Comencé por podar las ramas más largas, mas por mucho que me esforzaba en darle la forma apetecida, no conseguía ni siquiera aproximarme. Una vez me excedía en los cortes por un lado; otra vez, por el lado opuesto. Cuando por fin obtuve una esfera, resultó demasiado pequeña.
>
> El jardinero me comentó decepcionado:
>
> —Muy bien, la esfera ya la veo, pero ¿dónde está el laurel?

Es lo más difícil del mundo, modelar para que la belleza interior aflore, para que aquello que ya es surja con fuerza, respetando la esencia de cada persona, reforzando sus capacidades, sus habilidades, su potencial. Educar no es mutilar.

Un árbol debe ser podado para que crezca equilibradamente, en ningún caso mutilado porque entonces dejaría de florecer puesto que su savia no fluiría. De igual forma los humanos. ¡Dejémonos de centrar en la esfera y permitamos que aflore el laurel!

UN COMETA CAPA PARA LA GENERACIÓN FUTURA

Niños CAPA, adultos emocionalmente equilibrados.

En esta nueva era una de las limitaciones que más va a afectar a las personas, en el sentido de reducir su mundo personal, será el deseo desmesurado de conseguir la seguridad ante todo. Muchos padres aspiran a ello y lo desean para sus hijos: un porvenir seguro, un trabajo fijo, casa, coche, dinero... todas aquellas cosas que consideran les pueden dotar de cierto estatus y tranquilidad. Pero el tiempo de lo seguro y de las cosas *para toda la vida* ha finalizado y un sistema de educación que busque la seguridad y las certezas va a fracasar ya que evita el cultivo de la creatividad, la libertad, la iniciativa y la capacidad de asumir riesgos.

El modelo CAPA de persona creativa, amorosa, pacífica y autónoma ha sido ampliamente

desarrollado respecto a la educación en nuestro libro *Ámame para que me pueda ir.*[94] Lo representamos en forma de cometa con cuatro ejes que si conseguimos educar sincrónicamente darán como resultado una persona libre y responsable, comprometida consigo misma, con los demás y con la mejora del mundo. Un ser CAPA limpio, libre de toxicidades y amarres emocionales, un ser profundamente coherente, fuerte y valiente y, sobre todo, capaz de amar y de vivir en los territorios inciertos de esta nueva era.

Este texto de Erma Bombeck[95] resume poéticamente nuestra propuesta:

> Te pasas la vida tratando de hacerlas volar. Corres con ellas hasta quedar sin aliento. Caen al suelo. Chocan con los tejados. Tú las remiendas, las consuelas, las ajustas y les enseñas. Observas cómo el viento las mece y les aseguras que un día podrán volar. Finalmente vuelan. Necesitan más hilo y tú sueltas más y más y sabes que muy pronto la bella criatura se desprenderá de la cuerda de salvamento que la ata y se elevará por los aires, como se espera que lo haga, libre y sola. Sólo entonces te das cuenta de que has hecho bien tu trabajo.

Este modelo no funciona si no se despliega en su totalidad trabajando al mismo tiempo todos los ejes. ¿Qué tipo de persona sería alguien con elevados niveles de creatividad pero sin una actitud amorosa ante la vida, o bien alguien muy pacífico pero sin autonomía personal? El equilibrio en los diversos ejes nos permitirá que esta cometa levante el vuelo descubriendo caminos de libertad.

FAMILIAS QUE EDUCAN

> *Educar no es improvisar.*
> *Es preciso tener conciencia y practicar los valores que deseamos transmitir.*

Educarse para educar. Si queremos hijos CAPA debemos convertirnos en padres CAPA. Educar no es algo que debamos hacer a nuestros hijos sino algo que debemos hacer con nosotros mismos. A partir de esta coherencia personal y de la práctica de los valores que queremos transmitir, nos convertimos en figuras con autoridad moral y capacidad de influencia.

La educación de los hijos es indelegable y la responsabilidad primera es de los padres aunque en ella intervenga de forma primordial por su capacidad de influencia toda la comunidad educativa. No se trata de pagar la mejor escuela, se trata de comprometerse con su proyecto educativo reforzando los valores y propuestas, creando sinergias con los profesores en vistas a ofrecer a los hijos modelos coherentes y, por tanto, capaces de influirles positivamente. La escuela no puede educar sola y mucho menos proponer unos valores que en ocasiones van en sentido diferente a los que se viven en casa.

La misión de los padres no es hacer felices a los hijos sino educarles para que ellos sean capaces de construir su propia felicidad. Y su felicidad será la consecuencia de que se dirijan hacia «un recto objetivo» y una consecuencia del cumplimiento de lo que son y pueden llegar a ser.

El territorio familiar debe ser para los niños un espacio protegido donde puedan cultivar especies emocionales delicadas como la ternura, el amor, la confianza o la gratitud, terrenos abonados con vitaminas emocionales diarias, con sonrisas y abrazos. No obstante este territorio debe

incluir límites claros que permitan al niño adquirir autoconfianza y habilidades para enfrentar espacios inciertos y desconocidos de forma progresiva. La ausencia de límites tiene efectos catastróficos en la vida. Deben aprender a *hacer lo que es necesario hacer*, aun cuando no lo deseen ni les sea cómodo, sólo así serán capaces de hacer lo que realmente quieran cuando llegue el momento de luchar por sus sueños. Nadie nace educado ni con su voluntad construida. La conciencia de límites les va a facilitar su capacidad de exploración.

Crecer, no lo olvidemos, es ganar territorios. No educan los padres que sobreprotegen a sus hijos y los atan a su lado. *Su cometa* no puede volar así.

Tampoco lo hacen aquellos que por desidia dejan al azar su educación emocional puesto que la falta de referentes sólidos va a generarles una gran inseguridad.

Es preciso educar a los hijos en la austeridad y en el buen uso de las energías y recursos disponibles. Hacerles entender que no están solos en el mundo y que la solidaridad y la generosidad son valores ecológicos esenciales.

No debemos confundir autoridad con ser autoritario. La comunicación construye puentes fuertes en la relación padres e hijos. Es importante fijar límites pero estos no deben ser rígidos sino flexibles y deben ampliarse a medida que ellos ganan en responsabilidad. También lo es negociar, pactar y llegar a acuerdos. Esto no se consigue ni rápido ni se improvisa de repente. Para tener autoridad sobre los hijos los padres deben trabajar la coherencia y la dignidad personal.

COMUNIDADES EDUCATIVAS CAPA

Nuestro sueño para el futuro.
Diversidad, gestión ecológica de los recursos, conciencia ecosistémica.
Educación emocional a través de la coherencia mente-emoción-acción.

¿Cómo imaginamos que sería una escuela emocionalmente ecológica? Sería una escuela de vida además de fuente de aprendizaje y de conocimientos útiles para la vida. Partiendo de una visión emocionalmente ecológica, su misión sería potenciar el desarrollo humano holístico trabajando a nivel individual y en grupo e impulsando el bienestar, el compromiso con uno mismo y con el mundo y mejora del bienestar y los niveles de felicidad.

En una escuela emocionalmente ecológica los maestros eligen formar parte de este proyecto educativo porque realmente creen en él, les enamora, les apasiona, y quieren crear y crecer allí como personas y profesionales. Los padres lo eligen, después de valorar otras alternativas, con conocimiento de causa, por coherencia con los valores que quieren transmitir a sus hijos, porque ellos mismos quieren ser personas emocionalmente ecológicas y están dispuestos a trabajar en equipo con los profesores para que ellos sean así.

Es por sí misma un espacio de conocimiento, de conexión y aprendizaje en los tres niveles —yo, los demás y el mundo— del ecosistema. Todos los conocimientos se van a relacionar y enraizar con la realidad, buscando interconexiones con la propia vida o la historia de la que venimos.

Su misión: formar a personas conscientes de quién son y de dónde vienen que puedan reflexionar conjuntamente hacia dónde quieren ir individual y colectivamente como generación de relevo que van a ser.

Es un espacio protegido donde se siembra y recoge confianza, donde se asumen responsabilidades y se toma conciencia de que participamos e influimos en el ecosistema del que formamos parte.

Incluye como eje central y transversal de la educación la formación en educación emocional, el trabajo corporal, técnicas de meditación, relajación y visualización creativa además de un trabajo de afinamiento de los sentidos que nos sirven de puerta de entrada y contacto con el mundo.

La creatividad, afectividad y las 4 «R» de la sostenibilidad serán los ejes básicos que guiarán la organización de la escuela:

- Reducir tóxicos, consumo, gritos, conflictos, burocracia, fracaso escolar.
- Reciclar materiales, libros, emociones desadaptativas, formación del profesorado, lo antiguo.
- Reutilizar aptitudes, habilidades y potenciales dormidos, aquello que se había desechado debido a creencias antiguas sin revisar.
- Reparar las heridas emocionales, cerrar temas pendientes, dar los adioses, perdonar, reconciliarse, dar las gracias, proteger la autoestima del otro, vivir compasiva y empáticamente.

Para conseguir estos objetivos, todo el equipo de formadores deberá recibir formación en ecología emocional y estar inmerso en un proceso de crecimiento personal además de actualizarse y mejorar en su propia especialidad.

La asignación a este tipo de escuelas sería voluntaria y se valoraría individualmente el encaje de los solicitantes a los equipos docentes de los centros. Elección y aceptación por ambas bandos y contrato emocional.

Dado que deberán ser modelos de influencia y de equilibrio personal para los alumnos, no podrán trabajar allí aquellas personas que no compartan el planteamiento base ni estén dispuestos a vivir los valores que se quieren transmitir a los alumnos. La base de la educación en las escuelas emocionalmente ecológicas es la influencia desde la coherencia personal.

IDEAS PARA ESCUELAS CON PROYECTOS CAPA

La escuela deberá ser coliderada por equipos humanos comprometidos en el crecimiento personal, asertivos y emocionalmente ecológicas capaces de contagiar entusiasmo e ilusión.[96]

- **Espacios:**

El espacio físico ha de ser amplio, bello, sobrio, con materiales de construcción aislantes del frío y el calor. Dominando la luz natural y oberturas para ver el cielo.

Se cuidarán específicamente los espacios emocionales. Los límites se irán ampliando buscando la medida justa entre aumento de libertad y aumento de responsabilidad. Ambos valores deben darse la mano para crear personas equilibradas capaces de comprometerse en proyectos conjuntos desde la autonomía en lugar de hacerlo desde la sumisión, la imposición o el desequilibrio.

- **Energía:**

Energías sostenibles para los espacios físicos, dinámicas e intercambios: energía solar,

regulación y aprovechamiento del agua de lluvia para regar plantas. Contenedores para reciclar diferentes tipos de residuos.

Una línea de trabajo conjunta para realizar una mejor gestión de la energía emocional revisando la fuente emocional que proporciona la energía para la acción, cómo se canaliza esta fuerza y hacia qué objetivos. Las emociones junto con los valores que marcan el sentido serán los motores de crecimiento hacia la cultura de crear y buscar soluciones creativas a los problemas.

- **Clima:**

El profesorado reflexionará individual y colectivamente acerca de los sucesos y procesos que tienen lugar. Se autoaplicarán de forma habitual el escáner emocional (¿Qué siento ante...?). Y al igual que los alumnos llevarán un diario de seguimiento en forma de auditoría emocional que, valorado mensualmente, les servirá para reflexionar sobre si sus decisiones y conductas son o no adaptativas y les acercan o alejan de los objetivos propuestos.

Se potencian las actividades físicas, de relajación, expresión, de grupo para drenar emociones, reconducir tensiones, solucionar conflictos y mejorar el propio bienestar.

Deben dejarse como mínimo dos horas dentro del horario de actividad para el Espacio de Reparación o Reintegración que cada uno podrá dedicar a algo que se relacione con su equilibrio personal: escuchar música, andar o pasear, meditar, ejercicio físico, hablar, cantar, pintar, crear o permanecer en silencio.

Se enseña a dar y a recibir vitaminas emocionales con generosidad y sinceridad. Se hacen «conservas emocionales» en cada aula recogiendo los buenos momentos, los descubrimientos y las emociones positivas que se generan.

- **Relaciones y vínculos:**

Profesores-alumnos: la atención es personalizada. Se conocen los nombres de los alumnos, se realizan tutorías individuales además de las de grupo. Se realizan entrevistas de conocimiento de uno mismo, de motivación, de censura si es preciso, de apoyo y de seguimiento del proceso de aprendizaje.

Entre alumnos: se trabajará especialmente la educación, el civismo y el respeto mutuo. Se cuidarán las presentaciones, los saludos y las despedidas, se modelará las velocidades de circulación dentro del centro, el respeto en las cesiones de paso, las llamadas antes de entrar en los diferentes espacios, los niveles de ruido, los agradecimientos.

Respecto a los profesores: dispondrán de espacios para relacionarse fuera de las tareas habituales y compartir actividades reequilibrantes que ya se han mencionado en el apartado clima. Contarán con asesores externos especialistas que van a apoyar los proyectos del claustro y a los que cuando sea preciso se puede consultar en el ámbito individual o colectivo.

Este equipo de asesores será pluridisciplinar también formado en ecología emocional y con habilidades para ayudar a buscar soluciones creativas a los conflictos que puedan plantearse.

Respecto a los padres: son elementos clave en este proyecto. Ellos eligen este tipo de escuela para sus hijos, ellos forman parte de este ecosistema y deben conocerlo en profundidad, comprometerse a vivir los valores que se quieren transmitir a los niños y a aplicar las conductas básicas que se trabajan en la escuela para ser modelos de personas emocionalmente ecológicas para sus hijos.

Padres-profesores: se trabajará para formar «equipo». Son los adultos referentes y es importante que haya un acuerdo sobre cómo van a trabajarse los valores clave que se quieren transmitir a fin de crear sinergias poderosas. Ante los conflictos que se puedan producir, habrá unas líneas abiertas de comunicación rápida y fluida. Se van a adoptar medidas consensuadas previa escucha atenta, argumentación y atendiendo finalmente si fuera preciso las orientaciones de los asesores. Dispondrán de una *Escuela de ecología emocional para padres y madres* donde podrán incorporar el lenguaje ecológico, enseñar y aprender a protegerse ante la contaminación emocional, crear espacios protegidos de relación para ellos y sus hijos, cultivar vitaminas emocionales y gestionar emociones caóticas que puedan surgir en el proceso de educarles y ayudarles a crecer.

EL MUNDO COMO AULA DE VIDA

> *Educar no es algo que se hace en la escuela ni es sólo para niños. La educación nos atañe a todos y es un proceso que abarca todo nuestro ciclo vital*.

Éste es nuestro sueño: un ecosistema educativo emocionalmente ecológico, productivo, creativo, rico y lleno de vida, conectado al mundo y a todo lo que en él sucede. Un sistema abierto, vivero de conocimientos, de talento, de ideas, de sueños, de proyectos, de intercambios nutricio y creación de sinergias. Un territorio donde prepararse para ser capaces de asumir progresivamente la responsabilidad de la propia vida y el compromiso con la sociedad de la que cada uno forma parte. Un ecosistema innovador en humanidad y en creatividad, donde se puedan poner a prueba nuevas formas de hacer y de ser siempre conectadas a la experiencia. El mundo como Aula o Universidad del arte de vivir[97].

Puntos de mejora para nuestro sistema actual:

- Lograr la *excelencia en la práctica profesional* facilitando que los educadores puedan ampliar y profundizar en su formación a todos lo niveles, científico, tecnológico pero sobre todo referente a su propia gestión emocional y crecimiento personal.
- Dedicar más recursos a la *mejora de las relaciones* entre personas y el clima de los centros educativos.
- Reducir la burocracia liberando tiempo y energías para que maestros y alumnos puedan crear algo conjuntamente, se escuchen, debatan, inventen, compartan, narren, canten, aprendan.
- Educar para una *buena alineación del eje mente-emoción-acción*, es decir, fomentar la coherencia personal y el trabajo en equipo entre los elementos que nos constituyen como personas. Esta capacidad de conjuntar el saber, el saber hacer, el saber ser y estar es una fuente de salud emocional que permitirá a las futuras generaciones adquirir una mayor confianza en sus capacidades.
- Incrementar los recursos de *gestión, reconducción y estabilización emocional* introduciendo en los currículums talleres de meditación, contemplación, visualización, música, trabajo corporal y arte además de estrategias emocionalmente ecológicas de autogestión.
  Sabemos que grandes intelectos no han conseguido el éxito personal y profesional debido a

bloqueos emocionales y a su incapacidad para gestionar adaptativamente sus emociones caóticas.

Este proceso de educación emocional debería continuarse en todas las etapas vitales.

- Estimular la *curiosidad* activando el impulso de resolver enigmas, de hacer preguntas y explorar.
- Fomentar el *espíritu crítico* en todos los niveles promoviendo la capacidad de dudar, cuestionar y buscar las propias respuestas aplicando diferentes formas de valorar la realidad. Así formaremos mentes más flexibles y plásticas capaces de adaptarse en diferentes entornos y de comprender la diversidad.
- Promover la *autonomía personal*, este punto de equilibrio entre el individualismo y la dependencia, para que la nueva generación sea más asertiva y más valiente para defender sus valores y luchar por hacer realidad sus sueños.
- Aprender a reconocer los *talentos* de cada niño, de cada adolescente, de cada adulto, dedicando tiempo a detectar cuáles son sus objetivos e intereses.
- Proporcionar *espacios para soñar, imaginar y crear*, donde todo sea posible facilitando que los sueños individuales puedan encontrar un engranaje en los sueños comunitarios de mejora social.
- Estimular la *participación voluntaria y no lucrativa en proyectos de mejora* social, medioambiental, cultura, educación, infraestructuras, sanidad... etc. de cada persona en función de su capacidad y momento vital. Esto fomentará los valores de solidaridad, empatía, fraternidad y altruismo tan necesarios y la comprensión de que todo lo que hacemos o dejemos por hacer afecta a toda la familia humana.

ECOSISTEMA SALUD

Salud: forma de vida autónoma, solidaria y dichosa.

DR. JORDI GOL

Desde hace tiempo somos conscientes de que somos organismos holísticos integrados por dimensiones diferentes: física, psíquica, emocional, social y espiritual que funcionan como un todo. Así, quien padece una enfermedad física puede estar humanamente sano y no convertir toda su vida en enfermedad, mientras que alguien aparentemente sano, puede estar enfermo si depende emocionalmente de otras personas, vive egoístamente o no es capaz de gozar de su vida. La salud ha pasado de ser definida como ausencia de enfermedad a ser un estado de equilibrio entre las diferentes dimensiones que componen nuestro Todo. Ahora bien, hay un paso más que pensamos que es importante incorporar:

Autonomía, solidaridad y gozo... una mirada diferente al mundo de la salud y de la enfermedad. Esta definición del doctor Jordi Gol encaja perfectamente con la mirada de la ecología emocional y debería ser nuestro gran objetivo social en el nuevo milenio. Incorporar esta tríada en la definición de salud marca un punto de diferencia.

El principio de autonomía nos indica: «Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán» y nos anima a asumir la responsabilidad de cuidar de nuestra salud y de vivir de forma sana cuidando de todas y

cada una de las dimensiones que nos componen. Pensamos que aún no hemos sido capaces de generar una conciencia social en este sentido. Muchas personas aún creen que el cuidado de su salud es algo que deben hacer por ellos el Estado o el Ministerio de Sanidad. Esto provoca una fuga constante de energía, dinero, esfuerzos y recursos que deben utilizarse para reparar o paliar aquello que de ser cada persona responsable se hubiera podido evitar.

En segundo lugar, incorporar la solidaridad como una forma de salud es una visión muy avanzada. No nos podemos salvar solos, ni construirnos solos, ni humanizarnos solos... nuestro planeta es un ecosistema que es preciso cuidar, una casa compartida con muchos otros seres y es preciso comprometernos a convivir en paz y a compartir los recursos de que disponemos. El egoísmo nos puede aniquilar como especie. Una persona egoísta no está sana, desde este punto de vista mientras que sí lo está quien es solidario y generoso.

Por último, el gozo, la dicha, la alegría... emociones que nos informan de que estamos cumpliendo nuestro proyecto de vida, que vivimos con sentido, que gestionamos adaptativamente nuestros recursos, que somos coherentes con nuestros valores personales. La persona alegre vive en paz consigo misma y es capaz de transmitir alegría a los demás. Y puede sentirse así tanto una persona parapléjica —sentada en una silla de ruedas— como alguien que padece una enfermedad crónica, o haya nacido con una discapacidad... todos ellas pueden ser personas sanas si dentro de su margen de crecimiento desarrollan estas tres características potentes señales de «bien-ser» y bien-estar».

Dado que influimos y somos influidos por el medio, el intento de tratar cada uno de estos aspectos de forma aislada es un despilfarro de recursos que nos lleva a la fragmentación y al sufrimiento. Y si bien hay elementos ajenos a nosotros que pueden causarnos desequilibrio, lo cierto es que no siempre asumimos la responsabilidad de conservar e incrementar nuestra salud al darla «por supuesta». Lo inteligente es la prevención, lo menos caro la conservación, lo más ruinoso es actuar cuando un sistema ya se ha desestabilizado hasta enfermar.

TODOS PERDEREMOS ALGÚN DÍA LA SALUD

Tengo una indigestión en el alma.

PESSOA

Tenemos que responder a muchas preguntas que nos afectan: ¿Por qué descuidamos las diferentes partes que constituyen nuestro todo? ¿Por qué esperamos a que nuestro cuerpo «nos pare» en lugar de asumir la responsabilidad de cuidarnos? ¿Por qué continuamos tratando las enfermedades de nuestro cuerpo físico y dejamos de lado el resto de aspectos que nos constituyen? ¿Por qué aún tenemos tanto camino por hacer en lo que se refiere a la gestión emocional y al soporte psicológico de aquellas personas que viven situaciones críticas de pérdida, enfermedad y muerte y de los familiares que los acompañan? ¿Por qué nos cuesta tanto abordar los espinosos y naturales hechos de la enfermedad, las pérdidas y la muerte? Éstas y muchas otras preguntas surgen de los tres ángulos del triángulo formado por enfermos, familiares y profesionales, inscrito en el ecosistema de salud. ¿Cómo queremos que sea el enfoque de la salud y el abordaje de la enfermedad en el futuro? ¿Qué tipo de persona

queremos que nos acompañe en el cuidado de nuestra salud y nos asista en los momentos críticos de la enfermedad?

Enfermamos cuando se rompe el equilibrio de nuestro sistema sea a nivel físico, mental, emocional, social o espiritual. Enfermamos cuando otro ser, por minúsculo que sea, nos invade y nuestras defensas no son suficientes. Enfermamos cuando vivimos en entornos tóxicos sin protegernos adecuadamente. Enfermamos por desidia y descuido, por ignorar nuestras necesidades o por, aun sabiéndolas, desoírlas y no actuar en consecuencia. Enfermamos por vivir demasiado acelerados, por no darnos descanso. Enfermamos cuando en nuestro interior algunas células enloquecen y empiezan a invadirlo todo. Enfermamos... y por más avances que vamos haciendo, por más vacunas, medicamentos y tecnología nuestros hospitales están llenos y nadie se libra del sufrimiento de ver a alguien que ama o a sí mismo transitando por el arduo territorio del sistema sanitario.

Hay enfermedades y hay enfermos. Hay quien padece una enfermedad y luego se cura. Hay quien hace de su enfermedad su bandera para obtener ganancias secundarias. Con ella manipula, coarta, justifica, deja de hacer o impide ser. Hay quien es su enfermedad. Entonces esta persona no está enferma sino que es una enferma en todas las facetas de su vida. Fuera de todo se quedó esta forma de vida maravillosa propuesta por el Dr. Gol: ni autonomía, ni solidaridad ni alegría.

Nadie está excluido: todos vamos a enfermar algún día, todos vamos a morir. Es inteligente, pues, plantearnos las acciones necesarias para que el nivel de excelencia que estamos consiguiendo en el ámbito científico y tecnológico sea equivalente al nivel de acogida y acompañamiento emocional que vamos a recibir o a dar en estas situaciones. Sean en enfermedades terminales, degenerativas o agudas, la comunicación, sensibilidad y humanidad será lo que marque la diferencia, lo que va a permitirnos transitar por caminos llenos de soledad y sufrimiento emocional o por rutas de crecimiento personal y amor hasta el último momento.

En el ecosistema donde orbitan la salud y la enfermedad hay intangibles que bien gestionados pueden mejorar notablemente nuestra calidad de vida. De hecho, la salud es esto, sea cual sea nuestra circunstancia podemos vivirla desde el máximo nivel de autonomía que esté a nuestro alcance, valorando cada instante de vida y gozando de esta oportunidad.

IRRESPONSABILIDAD INSOSTENIBLE

El olvido y el abandono generan cólera.
La falta de asistencia y la inacción desesperan.

La ecología emocional propone los principios de prevención y de responsabilidad como elementos guía. Para mantener nuestra salud debemos asumir la responsabilidad del autocuidado conscientes de que somos los máximos responsables de ella. Así, por ejemplo, un fumador es responsable máximo de su adicción de fumar, no lo es el Gobierno ni las tabacaleras ni el vendedor de su estanco. Y también alguien que come demasiado y mal, y sabiéndolo no se disciplina para dejar de hacerlo; alguien que bebe demasiado o que no hace ejercicio; alguien que no hace sus revisiones médicas regularmente o no descansa lo suficiente. Todos ellos son responsables de su enfermedad.

¡Ya basta de buscar culpables afuera! Entremos en la madurez del que sabe qué le conviene y lucha para conseguirlo. Dejemos de reclamar padres protectores y de esperar que lo que por un lado

estropeamos, venga alguien a arreglarlo.

Nuestro ecosistema sanitario no se lo puede permitir y es una fuga de recursos, una estrategia insolidaria e insostenible tanto en el ámbito económico como humano porque debe financiar intervenciones y medicamentos para que recupere la salud quien con su irresponsabilidad ha perdido.

Cuando dimitimos de nuestra responsabilidad de cuidar de nosotros mismos, sobrecargamos el sistema y provocamos injusticia dado que recursos que deberían invertirse en prevención y en proporcionar a todas las personas lo necesario para vivir de forma sana, deben dedicarse a paliar y a curar patologías evitables.

INTANGIBLES A GESTIONAR

Pérdida de intimidad, de libertad, de autonomía, de salud. Caos emocional del cuidador, del cuidado y en las familias.

No es lo mismo estar enfermo que ser un enfermo. La enfermedad que nos habita provisionalmente acaba dejando paso a la salud, pero a veces se instala en nuestro ser hasta fusionarse con nosotros mismos. Cuando ocurre, uno deja de ser quien es para ser tan sólo «un enfermo» y poca cosa más.

Alrededor de la enfermedad gira una constelación de intangibles que condiciona el cómo lo vive desde la propia persona enferma hasta la familia que convive con ella, son las emociones que nos conectan con el sufrimiento, todo un cóctel a menudo caótico que debemos aprender a gestionar, todo tipo de miedos: miedo a morir, a sufrir, a la soledad, a la vejez, a la dependencia; la frustración por no poder hacer lo mismo que antes, la rabia contenida, la culpa, la tristeza; la sensación de falta de control; las expectativas ante el futuro, el equipaje de las experiencias pasadas propias o familiares. Todo ello se junta y da como resultado un caos emocional difícil de gestionar que, como si de una ola gigante se tratara, parece ahogar nuestra existencia.

HÁBITAT HOSPITAL

Lo afectivo es más efectivo.

En nuestros países desarrollados tenemos la suerte de disponer de servicios médicos privilegiados. Sólo es preciso viajar un poco para darnos cuenta de que lo que damos por supuesto es algo valioso y raro que hay que cuidar y agradecer.

Nuestros hospitales y unidades de prevención y tratamiento son de buena calidad tanto respecto al servicio como por la calidad profesional. Y, no obstante, aún podemos mejorar el clima de este hábitat que, quien más o quien menos, acabará habitando.

Los hospitales que acogen, atienden, cuidan y tratan a las personas enfermas pueden dar un valor añadido: la humanidad y la personalización. Como dice el doctor Albert Jovell, el MBA importante es la Medicina Basada en la Afectividad.

En situaciones críticas, todos agradecemos un excelente nivel tecnológico pero lo que buscamos en aquel momento es una mirada humana que nos reconozca, una sonrisa que nos dé esperanza, una

sonrisa que nos conforte. Es un gran error apostarlo todo en los avances médicos y terapéuticos dando por supuesta la calidad emocional de la atención sanitaria.

Quien ha vivido como paciente o como familiar en el territorio incierto de la enfermedad y ha transitado por centros médicos y hospitales, ha experimentado la gratitud ante una palabra amable, ante una sonrisa, una pequeña atención o algo que suponga que el otro nos ve como personas, pequeños detalles que hacen que nos sintamos menos solos y perdidos ante el desierto que la vida nos ha colocado por delante. Buscamos, entonces, semejantes antes que grandes tecnologías.

Porque, a veces, los recursos son los que son, pero lo humano es gratuito, valioso y está al alcance de todos ofrecerlo. Es ahí donde reside la diferencia y la calidad emocional.

HOSPITAL, ¿TERRITORIO HOSTIL?

> *«Aquí hay dragones»: Dragón-sufrimiento, Dragón-soledad, Dragón-impotencia, Dragón-indefensión, Dragón-abandono, Dragón-incertidumbre, Dragón-milesdemiedos, Dragón-muerte*.

El ingreso en un hospital supone, de entrada, tanto para el paciente como para los familiares entrar en un «territorio desconocido» que puede ser más o menos hostil o acogedor. Precisamente por esto es importante reflexionar sobre las características que reúne este hábitat y buscar cómo podemos gestionarlas de forma emocionalmente más ecológica. No olvidemos que todos acabaremos transitando en él sea como pacientes o como familiares.

El hospital es un territorio indeseado, ajeno y aséptico, habitado por especies con «poder». Allí residen durante un tiempo pacientes vulnerables y familiares angustiados a las que a sus otras pérdidas se le suma la pérdida de su hábitat natural: su casa, su habitación, sus cosas, sus rutinas y horarios.

Los espacios físicos de las habitaciones condicionan la vivencia del ingreso en el hospital: la luz natural o su ausencia y las habitaciones compartidas con personas con las que no nos une ningún lazo emocional pueden ser factores vividos como invasiones a la intimidad en las que se mezclan ruidos orgánicos, olores, conversaciones, entradas y salidas y acceso sin control. Las condiciones físicas y ambientales que a uno les serían adaptativas están condicionadas por otro ser que puede tener otras necesidades, a veces incompatibles. Así se pueden vivir como agresión las visitas ruidosas o la televisión que otro quiere ver mientras que uno ansía tranquilidad, silencio y soledad. Añadamos a todo ello las, a menudo, inhóspitas salas de espera o de urgencias, la dificultad para regular los flujos de personas que van y vienen y la desconexión de estos espacios con la vida natural.

Demasiado blancos, demasiado fríos. Falta de intimidad y de privacidad. A la enfermedad se le añade el estrés de un hábitat que tiene más presente la organización que la atención emocional.

Las características de un territorio son claves para nuestro equilibrio emocional ya que necesitamos disponer de espacios donde ree quilibrarnos. La ecología emocional aplicada a la salud los tiene particularmente en cuenta:

- Espacio físico.
- Espacio de tranquilidad.
- Espacio de soledad.
- Espacio de silencio.

- Espacio mental.
- Espacio de intimidad.
- Espacio de libertad.

El hospital ofrece un contexto provisional que afecta tanto al enfermo como a sus familiares. Sólo si comprendemos lo que vive el enfermo podemos ayudarle a orientarse en este nuevo entorno, por lo que para contrarrestar estas pérdidas debemos reforzar la humanidad. Los profesionales de la salud deben presentarse y ponerse a disposición de las personas, para aquello en que puedan serles de utilidad e informarles sobre los espacios, horarios, procedimientos, derechos y personas personalizando al máximo.

Es importante no añadir las pérdidas de estos territorios interiores y exteriores a la pérdida que se sufre a causa de la enfermedad. En el caso de niños o de gente anciana suele aumentar aún más la falta de respeto a sus espacios. La gente se siente en libertad de tocarlos, de entrar y de salir de su habitación sin pedir permiso, de decidir por ellos sin preguntarles, de no respetar sus silencios o momentos de soledad, de invadir su intimidad... La enfermedad produce también efectos similares en algunas personas que, con la mejor de las intenciones pero con cierta falta de sensibilidad, intentan ayudar.

CAMBIOS EN LA CONCEPCIÓN DEL TIEMPO Y PÉRDIDA DEL RITMO HABITUAL

> *Las horas transcurren más veloces cuanto más agradables son, más lentas cuanto más tristes, porque no es el gozo lo que es positivo, sino el dolor, y por ello nos deja sentir su presencia*.
>
> ARTHUR SCHOPENHAUER

La enfermedad tiene unos efectos inmediatos en nuestro sentido y vivencia del tiempo, así como un impacto en nuestro ritmo y veloci dad vital. Cuando una persona tiene un accidente o padece una enfermedad larga o crónica suele sentir que entra en un *«compás de espera»*, en una especie de paréntesis temporal donde las cosas y los procesos adquieren una cadencia distinta y más lenta. Es un «no tiempo».

Todos los proyectos, compromisos y prioridades anteriores se detienen y la escala de valores cambia. Uno siente que sólo puede vivir en presente. El resto deja provisionalmente de existir. Todo ello no se vive sin angustia. A menudo aparecen sentimientos de pérdida y de miedo por los efectos de este tiempo, detenido dentro de uno mismo, que sigue su marcha en el exterior.

Sufrir —decía Cioran—[98] nos hace vivir el tiempo en detalle, momento tras momento. Esto equivale a decir que existe para nosotros: sobre los demás, los que no sufren, el tiempo corre, de manera que no viven en el tiempo y en realidad nunca lo han hecho.

PÉRDIDAS SOCIALES: SEPARACIÓN, ABANDONO

> *Todo cuanto amamos o perdemos —cosas, seres, significaciones— nos roza la piel y así nos llega al alma*.

Uno de los efectos de la enfermedad y del ingreso en un hospital o residencia suele ser la descontextualización de las personas. De repente, éstos pierden su entorno habitual y su espacio físico se reduce a una habitación. Esta situación les exige un esfuerzo añadido de adaptación al nuevo entorno físico y humano. La sensación de desorientación y de aislamiento son bastante habituales. Muchos enfermos crónicos suelen quejarse de que al inicio de su enfermedad reciben muchas visitas pero que al avanzar la misma y correr el tiempo éstas son cada vez menos frecuentes.

Todos necesitamos relacionarnos. La hospitalización supone un paréntesis en nuestra dinámica relacional habitual. Hay quien echa en falta a los amigos, a los compañeros de trabajo, las visitas de los hijos o familiares. Hay niños pequeños que temen que sus padres se olviden de ellos y los abandonen. Hay viejos que tienen miedo de que sus hijos dejen de preocuparse de ellos, que los abandonen. El sentimiento de abandono se observa a menudo en el contexto hospitalario. En el fondo hay un fuerte miedo a la soledad.

TEMOR A PERDER LA VIDA: LA MUERTE

> *«Llegué al mundo sin nada. Marcharé del mundo sin nada, excepto amor. Todo lo restante es prestado»*.
>
> PROGRAMA CUÍDAME DEL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS

Es demasiado cruel morirse vivo.[99]

Sabemos que nuestro viaje vital tiene un final. Sabemos que todo lo que nace, muere. Sabemos que moriremos y que cada día que pasa nos acercamos más a nuestra muerte. Aun así, no queremos pensar en ello, no lo queremos creer.

Posiblemente si tomáramos conciencia de ello actuaríamos de forma muy diferente.

La medicina trata de curar lo que se puede curar y cuando ya no se puede a veces se pronuncia esta frase: «ya no hay nada que hacer». Esto por sí mismo es falso y debemos recuperar lo que forma parte de nuestra humanidad: cuando no se puede curar siempre es posible cuidar. Cuidar y confortar hasta el final es el lema de los cuidados paliativos, una atención clave que se merece toda vida.

Hay mucho que hacer porque no es fácil habitar el paisaje que antecede la muerte.

No lo es por parte de quien lo vive, porque de todo se está despidiendo y porque todo se convierte en su última vez. No lo es por parte de quien le acompaña porque ve reflejada en la experiencia del otro su futura, propia e ineludible experiencia de muerte. Y esto es duro y no es de extrañar que muchas personas rehuyan su cercanía. De ahí la gran soledad del enfermo o moribundo. El miedo a la propia muerte nos incapacita para estar presente y afectivamente con el otro.

El reto de la muerte digna es uno de los aspectos que tenemos que enfrentar en esta nueva era. La dignificación de esta etapa no puede realizarse sin su aceptación. No es digno morir solo y desasistido pero tampoco lo es morir lleno de cables, sueros, medicamentos y tecnología, sin una mano que acaricie la nuestra y sin que unos ojos amorosos o compasivos nos miren. El difícil equilibrio entre el hacer y el dejar de hacer, entre el hasta aquí o el encarnizamiento terapéutico, entre la necesidad de saber y la ocultación o el engaño. Quien habita el ecosistema sanitario sabe

mucho de todos estos retos.

El principio de realidad: «lo que es, es» aunque sea evidente no se está aplicando.

Nuestra sociedad occidental intenta vivir de espaldas a la muerte. Tenerla presente cambiaría los valores y, por tanto, las conductas de todos. No interesa que esto ocurra mientras domine la cultura del tener porque la conciencia de que somos seres provisionales, en tránsito, produce una metamorfosis interna que libera de muchas esclavitudes: apariencia, consumir por consumir, adicciones para «no darse cuenta» y así no sufrir. Se produciría un despertar de la conciencia que nos llevaría a contactar con nuestra esencia compartida: la humanidad. Y con este despertar una metamorfosis: la solidaridad en la finitud, la compasión y la fraternidad cambiarían las prioridades de consumo, seríamos más austeros, buscaríamos lo esencial y aprenderíamos a eliminar lo superfluo, lo malo, lo feo, lo podrido, las basuras, los ruidos parásitos que interfieren en nuestra esencia.

DESIDERATA PARA PAÍSES DE LA «SOCIEDAD DEL BIENESTAR»

- Queremos construir conjuntamente una sanidad cada vez más centrada en la *prevención y en la búsqueda de bienestar* en todos los niveles. Para conseguirlo deberemos responsabilizarnos cada uno de nosotros en el cuidado de nosotros mismos, construyendo relaciones saludables y de calidad con los demás y adoptando una actitud solidaria con el resto del mundo.
- Debemos sensibilizar para el *cuidado de la propia salud*. Buena parte de las enfermedades que padecemos se evitarían si dejásemos de esperar que alguien venga a solucionar un problema que nosotros mismos hemos provocado por desidia y falta de respeto a nuestras necesidades.
- Es preciso trabajar para dar un *trato de excelencia* a las personas que transiten por el difícil camino de la enfermedad. Nuestra sanidad además de ser un modelo de eficacia en la gestión, el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades debería ser un modelo de calidad en el soporte emocional y la sensibilidad de trato y la acogida en la desorientación y angustia que supone el ingreso en un hospital o la entrada en un protocolo asistencial.
- Es urgente dar *recursos a los profesionales* para que mejoren la autogestión de sus emociones. Sólo así será posible crear climas emocionales más acogedores que permitan construir una relación de confianza entre ellos y la persona asistida. Es sabido que los profesionales de la salud participan en un ecosistema donde se producen a menudo contagios de emociones caóticas ligadas al sufrimiento: miedo, angustia, soledad, frustración, desesperanza, desánimo, ira, tristeza, pena... todas ellas difíciles de gestionar y altamente contaminantes si no se drenan a diario.
- Los programas de formación universitaria de todos aquellos profesionales que asistan a personas o colectivos deben contemplar obligadamente la *formación en gestión emocional y profundizar en habilidades de comunicación* para desde la verdad, respetar el derecho a conocer y liderar el proceso de recuperación de la salud de cada enfermo.
- Cuando los procesos se complican, alargan en el tiempo o evolucionan negativamente, enfermos y familiares deberían contar con un *interlocutor de referencia* durante todo el

proceso. Eso evitaría los sentimientos de abandono, de caos, de dispersión, desamparo y angustia provocados al tener que explicar una y otra vez a personas diferentes su historial previo. También reduciría la carga asistencial de las urgencias y mejoraría su bienestar al sentirse conocidos y reconocidos.

- Debemos hacer pedagogía de que cuando no se puede curar una enfermedad aún hay «mucho por hacer». Siempre se puede confortar y *acompañar mejor*. El camino realizado hasta este momento por los equipos de cuidados paliativos lo avala. La gratitud de las familias es en estos casos enorme porque la humanidad, la sensibilidad y la disponibilidad es emocionalmente muy reparadora.
- Es importante potenciar grupos de trabajo para que aborden de forma más global, diversa y personalizada la *etapa final y terminal de la vida*. Informar, formar y dar recursos para que quien así lo decida pueda morir en su casa recibiendo acompañamiento y asistencia de calidad.

DESIDERATA DE LOS PAÍSES EN VÍAS DE DESARROLLO

No exigimos, ni tan sólo deseamos.

Sólo decimos, resignadamente, tristemente y desesperanzadamente que:

Necesitamos disponer de los recursos básicos que nos permitan sobrevivir: agua potable, alimentos y vivienda.

Nos sentiríamos afortunados si algún médico, enfermera o persona con conocimientos médicos pudiera asistirnos y curar nuestras dolencias y heridas, no nos importa el título, ni a qué universidad haya ido. Tampoco pedimos que esté próximo a la zona donde vivimos. Estamos dispuestos a andar kilómetros si es preciso para ser atendidos. Agradecemos que sean personas compasivas, sensibles y que no huyan cuando vean los mínimos recursos de que disponen.

Estamos dispuestos a ser pacientes, a soportar largas colas y aguantar el dolor.

No nos asusta la muerte, la vivimos cada día, pero nos angustia el sufrimiento de nuestros hijos a causa de la malnutrición y de la falta de condiciones de higiene mínimas.

LOS «CON» Y LOS «SIN»

Escribiendo esta parte del libro hemos vivido personalmente el contraste. Como profesionales, familiares y pacientes hemos transitado por los diferentes niveles de asistencia de que disponemos en nuestro país. Hemos oído muchas voces, hablado con muchísimos profesionales, compartido con enfermos y familiares y, a pesar de todos los puntos de mejora detectados que los hay —debemos afirmar contundentemente que somos afortunados a pesar de tanta queja, exigencia y demandas—.

Lo que aquí exigimos, lo que vemos como mejorable, sería un lujo o algo inaudito en países ajenos a nuestra comunidad occidental europea. Ocurre de forma parecida a los demás recursos que hemos ido comentando a lo largo de este libro: el reparto es injusto. Tal vez estemos en los mismos niveles, el ochenta por ciento de la población mundial sólo dispone del 20% de los recursos totales. No nos engañemos: los que escribimos y los que leéis este libro pertenecemos al afortunado veinte

por ciento que disponemos del ochenta por ciento de recursos. En este caso, acceso a medicinas, pruebas de diagnóstico, hospitales, vacunas, profesionales expertos y un largo etcétera. Luego están los otros que hemos conocido. Regiones enteras sin ningún médico cerca, sin los mínimos de salud pública y comunitaria, sin los recursos básicos, sin medicinas ni materiales, sin hospitales, sin especialistas, sin seguridad social, sin, sin, sin, sin...

Y cuando alguien está bajo mínimos no se plantea nada de lo que hemos escrito en la Desiderata para países de la sociedad del bienestar. En estos países la muerte forma parte de lo cotidiano y no se dramatiza; no se plantean la felicidad porque bastante tienen con sobrevivir cada día; no piden, no exigen, no hacen demandas. Curiosamente sabemos que agradecen cada aportación, y que en muchos casos se aproximan bastante a la definición de salud del Dr. Gol, aprenden ni que sea por necesidad a ser autónomos; son muy solidarios unos con otros y gozan de cada pequeño momento de alegría o paz que la vida les regala.

Hay mucho que reflexionar sobre todo esto. Pensamos que debemos continuar esforzándonos para que la salud de nuestra sociedad y las organizaciones y personas que nos ayudan a cuidarla, mejoren más y más. Somos afortunados pero aún podemos hacerlo mejor. Ahora bien, debemos incorporar el concepto «solidaridad» que ya se está desplegando puntualmente hasta hacerlo general:

Nuestro reto de salud en este nuevo milenio debe ser eliminar esta división entre los «con» y los «sin», porque es injusto, porque es desequilibrante, porque es una vergüenza, porque es posible, porque es necesario y emocionalmente ecológico luchar para lograrlo.

91. Promotor del Foro Espiritual en la ONU.
92. Nietzsche, Friedrich. *Fragmentos póstumos*. Abada Editores. Frag. 17 (28).
93. Barylko, Jaime. *En busca de uno mismo*. Emecé.
94. Soler, Jaume y Conangla, Maria Mercè. Editorial Amat.
95. Soler, Jaume y Conangla, Maria Mercè. *Aplícate el cuento*. Amat, 2004.
96. Algunas de estas visiones han surgido como fruto del curso «Liderazgo docente emocionalmente ecológico» que hemos impartido en el Institut de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona.
97. Universit@rtdelviure. Proyecto Social creado por los autores de la Fundació Àmbit Ecología Emocional.
98. *Los nuevos dioses*, Alianza Editorial
99. Verso canción de Joan Isaac.

EPÍLOGO

REINVENTAR LA VIDA

El amor no genera dolor, no lastima, el amor sana, repara, potencia, fecunda, crea, confirma, da valor, nutre al corazón hambriento.

SERGIO SINAY[100]

10 RETOS SOCIALES PARA EL NUEVO MILENIO

1. Gestionar solidariamente recursos finitos, aplicando criterios de austeridad, sostenibilidad y justicia social.
2. Eliminar la indiferencia y la pasividad ante lo que ocurre en el mundo, promoviendo la responsabilidad personal y el compromiso con el ecosistema.
3. Convivir con la diversidad desde el respeto dando mejores respuestas individuales para reducir la fractura entre civilizaciones.
4. Aprender a vivir en territorios inciertos desde la confianza en lugar de apostar por la seguridad.
5. Cuidar del clima emocional global aprendiendo a autogestionar individualmente nuestras basuras y tóxicos emocionales.
6. Preservar y potenciar los valores que nos hacen humanos.
7. Conciliar realidad y virtualidad aprendiendo a gestionar equilibradamente ambos mundos.
8. Promover personas CAPA y educación en todas las etapas vitales.
9. Invertir en prevención y conservación en lugar de optar por respuestas catastróficas, caras e insostenibles.
10. Avanzar en la cultura de la paz.

ORIENTAR NUESTRA VIDA A CREAR

¿Eres la causa o el efecto de tu vida?

¿Ante las situaciones críticas reaccionas o respondes?

En 1981, John Walsh, animador del programa de televisión *America's Most Wanted (Los más buscados en América)*, y su esposa Reve perdieron a su hijo de seis años, Adam. El niño fue secuestrado en un centro comercial de Florida y luego asesinado. Estaban destrozados.

La gente reacciona de diferente manera ante tragedias similares. Algunos padres dicen que jamás volverían a confiar en los demás. Otros se hunden en la depresión. Algunos reaccionan con ira y prometen vengarse.

Al principio, los Walsh estaban furiosos. Querían hallar al asesino y demandar a la tienda y al guardia de seguridad del centro comercial. Pronto abandonaron la idea de la demanda. En lugar de pensar en el pasado, John Walsh y Reve buscaron una solución que miraba al futuro. Así decidieron que tratarían de hacer algo con el problema del secuestro de niños que aumentaba cada día alarmantemente en el país. Dado que nadie les devolvería a su hijo, lucharían para que otros padres nos padecieran su misma suerte. A partir de aquí John empezó a crear un sistema nacional para ayudar a buscar a los niños perdidos y se transformó en un defensor de las víctimas de crímenes y un activista para lograr la legislación apropiada. En 1984 creó el NCMEC (Centro Nacional para Niños Perdidos y Explotados), una organización que trabaja para prevenir el abuso infantil, en la prevención del crimen y que actúa como centro nacional de información. El «Código Adam», en memoria de su hijo, es uno de los programas más importantes. El sistema de seguridad se ha instalado en más de 13.000 tiendas. Cuando un cliente informa de la pérdida de un niño se activa un dispositivo de alerta especial. Hasta este momento han ayudado a recuperar así a más de 48.000 niños perdidos.

Era legítimo que después de la muerte de su hijo estos padres se hubieran deprimido, aislado o dedicado a litigar. No obstante, se orientaron a crear, a ser parte de la solución. Su energía creativa ha movilizado toda una nación y ayudado a muchas familias. Ésta fue una elección emocionalmente ecológica.

¿HAY BELLEZA EN NUESTRA VIDA?

La belleza no se deja atrapar, es para contemplarla.
La belleza de las cosas reside en la mente del que las contempla. David Hume

¿Hay belleza en nuestra vida? ¿Hay belleza en nuestro mundo? Si no la vemos, es momento de preguntarnos: ¿Hay belleza en nuestra mente? ¿Qué podemos hacer para crearla? Porque si no reside en nosotros no seremos capaces de verla afuera. Nuestra mente reconoce lo externo pero necesita elementos para comparar. Ante obstáculos estériles orientarnos a crear y preguntarnos: ¿Y mi espíritu creativo qué me dice ahora? ¿En qué dirección iría el amor si pudiera elegir? Para un mundo nuevo más bello y mejor debemos crear belleza en nuestro interior. Sólo así la reconoceremos afuera.

En una mañana fría de enero, un hombre se sentó en una estación del metro en Washington y comenzó a tocar el violín. Durante los siguientes cuarenta y cinco minutos interpretó seis obras de Bach. Durante el mismo tiempo, se calcula que pasaron por esta estación algo más de mil personas, casi todas de camino a sus

trabajos.

Durante tres minutos alguien se detuvo ante el músico. Un hombre de mediana edad alteró por un segundo su paso y advirtió que había alguien tocando música. Una mujer arrojó un dólar en la lata y continuó su camino. Minutos más tarde alguien se apoyó contra la pared a escuchar, pero enseguida miró su reloj y retomó su marcha. En los tres cuartos de hora que el músico tocó, sólo siete personas se detuvieron y otras veinte dieron dinero, sin interrumpir su camino. El violinista recaudó treinta y dos dólares. Cuando terminó de tocar y se hizo silencio nadie pareció advertirlo. No hubo aplausos, ni reconocimientos.

Nadie lo sabía, pero este violinista era Joshua Bell, uno de los mejores músicos del mundo tocando las obras más complejas que se escribieron alguna vez, en un violín tasado en tres millones y medio de dólares. Dos días antes de su actuación en el metro, Bell colmó un teatro en Boston, con localidades por las que se pagaron una media de cien dólares.

Esta historia es real. La actuación de Joshua Bell de incógnito en el metro fue organizada por el diario *The Washington Post* en el año 2007, como parte de un experimento social.

Hay belleza en el mundo. ¿Nos damos cuenta? Vamos obcecados a la conquista de nuestros fines y nos perdemos los procesos y las pequeñas, a veces insólitas, sorpresas que pueden aparecer en nuestro camino. ¿A qué damos valor? ¿Cómo es posible que pasara desapercibida la belleza de una interpretación como la de Joshua Bell? ¿Acaso por el simple hecho de que era gratuita o estaba donde no se le esperaba? Si nosotros hubiéramos pasado por allí, ¿nos habríamos detenido a deleitarnos con su interpretación de Bach o habríamos pasado rápido mirando el reloj? Y si no somos capaces de detenernos a admirar la belleza que inesperadamente brota por un rincón inesperado, ¿cuántas cosas más debemos estarnos perdiendo de la vida?

Ser feliz puede ser sencillo pero es muy difícil ser sencillo. La vida está repleta de momentos de gran valor. Su gran sencillez radica en muchas pequeñas cosas que sumadas nos aportan equilibrio y paz. El valor de las cosas no reside en el tiempo que duran sino en la intensidad con que suceden. Por este motivo existen momentos inolvidables, cosas inexplicables y personas incomparables.

EL SUFRIMIENTO DEL OTRO NOS CONCIERNE

El pastor Martín Niemöller escribió durante el régimen nazi en Alemania: «Primero vinieron a buscar a los comunistas y yo no dije nada porque yo no era comunista. Luego vinieron a por los judíos y yo no dije nada porque no era judío. Luego vinieron por los sindicalistas y yo no dije nada porque yo no era sindicalista. Luego vinieron por los católicos y yo no dije nada porque yo era protestante. Luego vinieron por mí... pero ya no quedaba nadie que dijera nada por mí».

¿Nos concierne el sufrimiento de los demás? ¿Tiene que ver con nosotros?

Andalgalá[101] es una localidad de la región de Catamarca (Argentina) que se halla a 240 quilómetros de la capital y cuenta con diecisiete mil habitantes. Allí funciona hace más de diez años la mina de cobre y de oro más grande del país y una de las diez más importantes del mundo. La

empresa Minera Alumbrera de un consorcio suizocanadiense es denunciada por los pobladores de la zona por contaminar la tierra, el aire y el agua. Así lo informaba un periódico argentino con estos titulares: «Agua para no beber. Aire que mejor no respirar». Lo peor de todo es que esta empresa anunció el inminente desarrollo de un nuevo proyecto minero en la zona que será diez veces mayor que el actual. Ante los oídos sordos de los gobernantes los pobladores decidieron entablar lucha y manifestar su disconformidad cortando la carretera principal. Entonces los medios de comunicación nacionales informaron a la opinión pública. En este contexto se vieron imágenes de la población, rostros cansados y desencajados, de los agricultores de la zona hartos de que la contaminación ambiental provoque la pérdida de cultivos y haya sido causa del éxodo del 40% de la población. También se pudieron ver las actitudes de algunos automovilistas, vecinos de la ciudad y afectados por los cortes: —Que hagan lo que quieran pero que no molesten a los demás —dijo uno de ellos—. Comentarios comprensibles pero ajenos a una visión comunitaria de la realidad. Aún atomizados, vivimos cada cual en nuestro pequeño planeta pensando que solos nos podemos «salvar».

A estas alturas de la vida es pura inconsciencia y necedad pensar que el sufrimiento de los demás, o las injusticias que sufren, sólo a ellos atañe. Somos una «comunidad» unida por hilos invisibles. El aletear de unas alas de mariposa en una parte del mundo puede ser el inicio de un huracán que arrase el otro hemisferio.

EL VERBO Y LA ACCIÓN

Nuestra tierra no puede cambiar a mejor sin que antes cambie la mentalidad el individuo. Abogamos para un cambio de conciencia individual y colectiva, para un despertar de nuestras fuerzas espirituales mediante la reflexión, la meditación, la oración y el pensamiento positivo, para una conversión del corazón. ¡Juntos podemos mover montañas!

DECLARACIÓN *HACIA UNA ÉTICA MUNDIAL.*
PARLAMENTO DE LA RELIGIONES, 1993.

Sólo hay una cosa realmente sorprendente que se puede hacer con un ideal, y es llevarlo a cabo. Enfrentarse al deslumbrante hecho lógico y a sus temibles consecuencias.

C.K. CHESTERTON[102]

Cuenta el actor Harrison Ford que cuando se puso de moda decir: «¡Que la fuerza esté contigo!», él decía: «La fuerza está en ti. ¡Esfuérzate!».

La vida es similar a un río donde trabajan tres barqueros. El primer barquero dedica toda su vida a remar contra corriente y busca incesantemente lugares que requieran ir en contra del flujo del río. Cuando tras mucho esfuerzo llega a ellos se da cuenta de que no ha valido la pena tanto esfuerzo.

El segundo barquero piensa que lo mejor es dejarse llevar pasivamente por la corriente y recibir lo que el río le depare con gratitud y aceptación. Con frecuencia ve pasar de largo lugares maravillosos y atractivos a los que su corazón pide visitar, pero halla la fuerza para resignarse y

seguir adelante.

El tercer barquero entra en el río y busca la forma de aprovechar la fuerza de la corriente para dirigir su barca hacia donde desea. Sin mirar hacia atrás, con paso firme, disfruta de la acción de remar, pero mira el paisaje.

Cuando su corazón se lo pide detiene la barca y explora el paisaje, si es preciso va a contra corriente y también a veces, se deja llevar y goza de la pausa. Cada día se hace mejor barquero. Intuitivamente sabe que en lugar de acercarse a su destino, cada día que pasa se acerca más a su origen. Mientras tanto, él es dueño de su destino.

PALABRAS PARA CREAR, PALABRAS PARA DESTRUIR

Sólo hay una esperanza para contener la violencia: es preciso recuperar la sensibilidad para todo lo que es vivo.

ERICH FROMM

La palabra convence, el ejemplo arrasa.

Existen palabras poderosas:

Te amo.

Gracias.

Puedes.

Sueño.

Paz.

Confío en ti.

También hay palabras que pueden destruir la vida.

Con las palabras precisas, todo se puede cambiar.

Hay palabras que una vez hemos pronunciado cierran la puerta de nuestra mente a toda posibilidad y hasta eliminan su capacidad de aprendizaje:

No vale la pena.

No me digas cómo tratar esta situación.

Ya sé lo que me vas a decir.

Es inútil.

Sé que no funcionará.

No es posible.

Ya lo sé todo.

Es paradójico pero el «ya lo sé todo» es una creencia limitadora. En la vida lo importante no es tanto lo que sabemos sino lo que hacemos con lo que sabemos.

La próxima vez que estemos a punto de pronunciar una frase parecida, hagamos una pausa un momento y pensemos que tal vez podamos aprender algo nuevo. No nos cerremos a las nuevas oportunidades y posibilidades.

NINGUNA APORTACIÓN ES POCA

Sólo hay dos clases de estructura social concebible: el gobierno personal y el desgobierno personal.

C. K. CHESTERTON

Dijo Hegel que las grandes personas[103] no son sólo los grandes inventores sino aquellas que cobraron conciencia de lo que era necesario hacer. Nuestro mundo necesita que cada uno de nosotros se responsabilice de su parte. Debemos co-liderarlo intelectual, emocional y moralmente sin esperar que venga alguien a solucionar nuestros problemas. Lo que ocurre en el mundo es cosa nuestra.

¡Dejemos de esperar salvadores!

Ningún esfuerzo es vano, ninguna aportación innecesaria para el proyecto de mejora de nuestro mundo. Para clarificarlo podemos aplicar el principio del imperativo categórico de Kant: «Actúa de tal forma que tu conducta pueda convertirse en norma universal». Así, cuando tomamos decisiones, deberíamos preguntarnos: ¿Qué ocurriría si en todo el mundo a la vez mis semejantes actuaran como yo? ¿Mejoraría o iría a peor?

¿Qué ocurriría si una nota dijera: «desisto porque una nota no hace melodía»?

—No habría sinfonía.

¿Y si una gota de agua dijera: «Una gota no puede formar el mar»?

—No habría mar.

¿Y si la piedra dijera: «Una piedra no puede levantar una pared»?

—No habría casa.

¿Y si un ser humano dice: «Un solo gesto de amor no puede evitar el odio»?

—Nunca llegaría la paz, la justicia y la felicidad al mundo.

Somos responsables de aportar lo mejor de nosotros mismos. Éste será nuestro legado.

EL IMPULSO ESPIRITUAL

El impulso espiritual es esa necesidad de salir de nosotros mismos, de unirnos al resto de los humanos, de dar sentido de algún modo al sin sentido de la existencia, de vernos formar parte de un marco mayor que nos consuele de nuestra insoportable pequeñez.

ROSA MONTERO[104]

En el budismo zen no dice que es preciso abandonar el ego porque sabe que esto no es posible pero sí que lo hagamos crecer de tal modo que con él podamos abrazar la humanidad entera. En nuestro mundo no escasea el petróleo sino la tolerancia. El latido misterioso de la existencia puede ser escuchado sólo si partimos del silencio interior.

Un budista tenía una preciosa y antigua estatua de Buda tallada en madera que llevaba a donde iba. En uno de sus viajes fue sorprendido por una tormenta de nieve y buscó

refugio en un granero. Al rato de estar allí comenzó a sentir que se estaba congelando, tanto que llegó a temer por su vida. De pronto se le apareció la imagen de Buda y le preguntó:

—¿Por qué no me quemas?

Al hombre esta sugerencia le pareció un horror y pensó que la aparición era una jugarreta de su mente. Entonces Buda se rió:

—Mira —le dijo— si me buscas en la estatua nunca me encontrarás. Yo estoy dentro de cada creyente y ahora mismo soy yo quien está tiritando dentro de ti. Así que, por favor, ¡quema ya la estatua!

El desarrollo de la dimensión espiritual será uno de los ejes de equilibrio humano individual y colectivo. Superando religiones, credos y anclajes en dioses que castigaban o premiaban; dejando de obrar por miedo o por obligación; superados pecados y juicios de la Inquisición, guerras santas, cruzadas, *yihads*, reformas y contrarreformas, concilios y desacuerdos; dejando a la serpiente en el paraíso, a los demonios en el infierno y a los ángeles en los cielos... vaciada la mente de doctrinas queda un gran espacio vacío y diáfano donde la dimensión espiritual puede desarrollarse.

Dice Jaime Barylko:[105] «El hombre del bienestar quiere estar bien. Entonces se torna metafísico». Hacia este horizonte vamos.

ECOSISTEMA AMOR

No olvides nunca que tú vives, es decir, que posees, por lo tanto, una parte de la Ternura Universal.

WILFRID LUCAS

El amor lo impregna todo. Está ahí, pero no todos lo ven. El amor es una luz blanca que contiene todos los colores luminosos: el verde-esperanza, el amarillo-alegría, el rosa-ternura, el azul-serenidad, el rojo-pasión por la vida... Cuando esta luz llega a una persona receptiva, como un rayo se refleja en ella y se descompone devolviendo todos estos colores hacia afuera y los regala a los demás como si de un arcoíris se tratara. Entonces todo es más bello, el clima emocional mejora, la creatividad aumenta y la gente es más feliz. Pero si este amor llega a una «superficie humana interior» poco pulida, puede quedar absorbido y entonces reina la oscuridad más absoluta.

El amor sigue estando, como está el aire que respiramos, pero sólo las personas que han preparado su superficie pueden reflejarlo y devolverlo a los demás. El amor no es cosa de mendigos que piden limosna sino de personas emocionalmente ricas que deciden compartir, como un regalo, su riqueza. El amor no «está», uno «es» amor y su trabajo de pulido interior constante lo convierte en un hábitat adecuado para que florezca. Como una flor que perfuma porque sí, incluso a su pesar, incluso cuando no hay nadie que perciba su olor...

En el ecosistema del amor florecen otros afectos, valores y actitudes que lo nutren, potencian y amplían. El cultivo de cada uno de ellos favorece el crecimiento del amor. La ternura, el respeto, la amistad, la sensibilidad, el compromiso, la responsabilidad, la gratitud y la generosidad se mueven en la órbita del amor y lo hacen posible.

Amar bien es la mejor fórmula contra la destructividad. El amor pone en marcha el «efecto bumerán positivo» quien lo recibe lo puede generar y regalar también a los demás. Sentirse amado es la mejor protección ante el desequilibrio y la enfermedad.

LA TERNURA

> *La ética mundial debe partir de un principio tan básico como antiguo: «Todo ser humano debe recibir un trato humano».*
>
> MANUEL FRAIJÓ

Una de las mejores definiciones de ternura es la que da la periodista Nélida Piñol:

Es la decantación de todas tus emociones, de tus goces, tus ímpetus amorosos; la ternura lo canaliza todo. Quizá sea uno de los mayores valores humanos y quizá lo sea porque son pocos los que la conocieron. La gente que ha probado su sabor no la olvida.

La ternura se puede incorporar a nuestra vida mediante el cultivo de la lentitud, un valor cada vez más escaso. En su composición hay palabras, silencios, gestos y miradas que acarician suavemente. Lento, lento, sin prisa... porque no se pueden acelerar las cosas importantes de la vida: el amor, las relaciones, los duelos, las alegrías. Lento, lento... para dejar que vaya creciendo esta cálida inteligencia del alma que es la ternura.

«¡Paciencia, corazón mío!» —se dijo a sí mismo Ulises pidiéndose sosiego cuando al llegar a Ítaca y viendo los desmanes de los pretendientes de su esposa, siente un impulso de venganza apresurada—. Ésta fue la primera vez —dice Fernando Sabater—[106] en nuestra cultura escrita que un humano habla no con sus semejantes o con los dioses sino consigo mismo. Un indicio de conciencia y autorreflexión sobre la condición humana. Un paso hacia adelante de autocontrol necesario.

ALGÚN DÍA SEREMOS TODO LO QUE AMAMOS

El poder del amor: amaos los unos a los otros, de Jesús.

El poder de la voluntad y la autoestima: *¡Yes, we can!* de Obama.

El poder de la humildad y la compasión: Teresa de Calcuta.

El poder del compromiso con los pobres: Vicenç Ferrer.

El poder de la coherencia y la no violencia: Gandhi.

El poder de la dignidad: Rosa Parks.

El poder del desprendimiento y la libertad interior: Krishnamurti.

El poder de un sueño de justicia social: *I have a dream* de Luther King.

El poder de la poesía: «*Perquè tot està per fer i tot és possible*» *(Porque todo está por hacer y todo es posible)* de Miquel Martí i Pol.

El poder del humanismo: Erich Fromm.

El poder de la resiliencia: Viktor Frankl.

El poder de la reconciliación: Nelson Mandela.

Algún día podemos llegar a ser todo lo que amamos porque los materiales para lograrlo están en nuestro interior. Es nuestra misión buscarlos y crear con ellos nuestra versión de ser humano posible. Afortunadamente no estamos solos en esta tarea. Nuestro mundo está repleto de personas que han dado algo valioso, que nos han mostrado mejores caminos, que nos han inspirado y traspasado su legado.

Cuando hemos hecho la selección de personas a incluir en este apartado nos hemos dado cuenta de que podría ser enorme a la vez que subjetiva. Los modelos humanos referentes de sentido son de elección propia. Aquí hemos incluido algunos nombres que pueden ser conocidos de todos pero abundan en nuestra vida una gran cantidad de «justos», aquellas personas que en su vida silenciosa y comprometida son un modelo de persona emocionalmente ecológica, seres CAPA para el nuevo milenio.

Todas ellas nos demuestran que es posible construir conjuntamente una sociedad mejor siempre y cuando el punto de partida sea centrarse en vivir lo que se desea convirtiéndose uno mismo en aquello que ama. Y este camino no es ni fácil, ni rápido, ni cómodo. Todas estas personas con «poder» han dedicado muchas energías para conseguirlo: a veces la vida o la cárcel, otras ha supuesto la renuncia de muchos aspectos de uno mismo para invertir esta energía vital en el altruismo y mejorar así la vida de los demás; a veces una dedicación larga y sensible para transformar el dolor en resiliencia o la enfermedad en poesía; siempre, siempre una fuerte conexión al amor por la vida y al servicio por los demás.

Un día podremos ser todo lo que amamos si estamos dispuestos a vivir conectados a todos estos poderes. No se trata de saberlos, ni de predicarlos. Se trata, única y necesariamente, de vivirlos cada día y a todas horas. Si lo hacemos así podremos hacer realidad nuestros mejores sueños.

HACIA LA PAZ: UNA EVOLUCIÓN CONTINUA E IMPLACABLE

> Contra los prejuicios, la estupidez, la arrogancia, no hay ninguna clase social inmunizada, ni sistema alguno que ofrezca panaceas. Es necesario que todos, individualmente, nos revelemos contra una forma de vivir que no es la nuestra.
>
> La revolución, para ser eficaz, ha de ser continua e implacable. Mil millones de seres humanos lanzados en busca de la paz no se reducen así como así a la esclavitud. Somos nosotros los que, con nuestra concepción mezquina y estrecha de la vida, nos hemos hecho esclavos. Es glorioso dedicar la vida a una causa, pero los muertos no llevan a cabo nada. La vida exige que se le dedique algo más: espíritu, alma, inteligencia, buena voluntad.../... Mientras los seres humanos puedan permanecer sentados y observar con los brazos cruzados cómo torturan a sus semejantes, la civilización será una burla carente de sentido, un fantasma verbal suspendido como un espejismo encima de un embravecido mar de personas asesinadas.
>
> HENRY MILLER[107]

Dice un proverbio chino que si hay luz en el alma, habrá belleza en la persona; si hay belleza en la persona, habrá armonía en la casa; si hay armonía en la casa, habrá orden en la nación; si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo. De dentro hacia afuera. De nosotros, al mundo. Se trata de descruzar los brazos, de abrir la mente y el corazón y de ponerlos a trabajar para promover una evolución hacia esta nueva conciencia que hará posible construir entre todos un ecosistema donde el amor, la paz, la ternura y toda esta constelación de maravillosos afectos creadores tendrá una oportunidad. Y, con ellos, nosotros y el resto de seres vivos de nuestro mundo.

MASA CRÍTICA: AÚN HAY ESPERANZA

La audacia de la esperanza es la auténtica audacia.

ALEX PATTAKOS

El futuro crea el presente.

«¿Quién dijo que todo está perdido? Yo vengo a ofrecer mi corazón», dice la canción de Fito Páez. Ninguna aportación por pequeña que sea es inútil. Sabemos que una pequeña inflexión inicial hacia otra dirección puede provocar un cambio de tendencia que nos acabe llevando a una situación totalmente revertida. ¡Nosotros podemos!

Somos semillas de cambio. Podemos sembrar esperanza hoy para que sea una realidad en el futuro.

Podemos cambiar la destructividad por la creatividad,
el odio por el amor,
la injusticia por la fraternidad,
la soberbia por la humildad,
la violencia por la ternura.

La reflexión sobre lo que es realmente importante para nosotros, la toma de conciencia de cuáles son nuestros valores y cuáles los objetivos a conseguir, así como también con qué recursos contamos, nos dará las pistas para decidir cuál es el mejor camino para nosotros. Poner de acuerdo nuestra mente y nuestro corazón, aprender a reconocer nuestras emociones, a valorarlas, a gobernarlas y hacer un uso inteligente de su información es esencial para conseguir una vida feliz y efectiva. También será un excelente punto de partida para encontrar en nuestro interior la fuerza creadora para construir una persona mejor y un mundo más humano y ecológico.

El presente crea el futuro. El futuro crea el presente.

Si decidimos que en agosto daremos la vuelta al mundo y pasamos a la acción comprando hoy el billete este proyecto iniciado, al transformar una intención en una acción, provoca que nuestro presente empiece a cambiar. A lo largo de los meses que nos faltan actuaremos y nos sentiremos diferentes puesto que tenemos «un proyecto» que nos ilusiona y haremos acciones para preparar lo necesario hasta llegar a donde hemos decidido ir. La visión del futuro incide en nuestro presente y lo cambia.

Cada paso que damos hoy, como individuos y como humanidad, crea nuestro futuro colectivo. Sin visión de futuro, podemos avanzar sin tener claro hacia adonde vamos y movernos mucho sin llegar a

ninguna parte ya que sin dirección ni sentido nuestra energía se pierde. Pero también podemos visualizar un proyecto conjunto mejor, compartir la esperanza de un mundo mejor y de la evolución que podemos realizar como humanos. Entonces se producirá una metamorfosis social y pasaremos a otro nivel de conciencia colectiva que hará posible que este mundo injusto y desequilibrado —fruto de personas injustas y desequilibradas—, se transforme en un mundo mejor.

Esta visión esperanzadora de futuro colectiva es tan potente que provoca cambios cualitativos en nuestro presente. Ésta es la misión de la utopía: damos un paso y ella se aleja otro paso, damos otro paso y ella se aleja otro más. Para esto sirve: para caminar en una dirección y en un sentido claro. Sin ella tal vez nos moveríamos pero estaríamos totalmente perdidos y sin avanzar.

NUESTRA HUELLA

Tengo tan pocas necesidades que menos sería imposible. Así estoy muy cerca de los dioses.

SÓCRATES

Deja tus redes, tu trabajo, tu riqueza y tu familia y sígueme.

JESÚS DE NAZARETH

Que cada uno de entre nosotros tome de los bienes de este mundo la cantidad que lleva el viajero en su montura.

MAHOMA

Cartel de publicidad de la empresa de máquinas fotocopiadoras Xerox, que vimos colocado en la parte trasera de un camión: «Conduzca con cuidado. A usted no podemos duplicarlo».

Todos somos una creación singular jamás repetida en este universo y por lo tanto tenemos un papel singular jamás repetido en este mundo.

¿Qué nos llevamos? ¿Qué dejamos?

¿Huella ecológica humana? ¿Huella de carbono o huella de amor?

¿Qué legado dejará nuestro paso por el mundo?

En nuestra sociedad actual donde el consumo, la codicia, el poder, el controlar y el poseer son valores dominantes es realmente difícil practicar la austeridad en todos los niveles de la vida, viajar ligero y desprenderse de lo superfluo. A lo largo de la historia personajes referentes han hecho propuestas en este sentido: aprender a anular los deseos (budismo), reducir las necesidades (Sócrates), dejarlo todo y seguirlo (Jesucristo), ser moderado en lo que uno tome para sí (Mahoma). Entre estas propuestas y la avidez en que hemos caído en esta sociedad capitalista hay toda una gama de matices donde cada uno de nosotros debe hallar su opción personal de vida.

Escribe Chesterton: *La clave de cualquier privación es que acentúa la idea del valor y, tal vez sea ésa, después de todo, la respuesta al acertijo de la muerte. Quizá en un mundo mejor pudiéramos poseer permanentemente y maravillarnos permanentemente de nuestras posesiones*.

En algún extraño lugar, más allá de las estrellas, tal vez podamos poseer y disfrutar al mismo tiempo. Pero en este mundo un fallo en la raíz misma de la psicología nos recuerda que algo es nuestro debido a que puede desaparecer.

Todo es efímero. Sólo los intangibles permanecerán en la conciencia colectiva de la humanidad. Lo demás perece y nosotros con ello. Ahí reside su valor y su misterio.

CALIDAD DE CONCIENCIA, CALIDAD DE VIDA

Nos hemos obcecado tanto en el árbol del bien y del mal que nos hemos olvidado del árbol de la vida.

RAIMON PANIKKAR

«Cada cosa —escribió Pessoa— según se considere es un prodigio o un estorbo, un todo o un nada, un camino o una preocupación.../... Por eso el espíritu contemplativo que nunca salió de su aldea tiene sin embargo a sus órdenes el universo entero. En una celda o en un desierto está el infinito. En una piedra se duerme cósmicamente».

Dice la filosofía china que la calidad de vida deriva de la reflexión sobre el deber y la moralidad, la interpretación de la experiencia y la comprensión de los procesos que vivimos. Calidad de vida, calidad de vida humana y calidad de conciencia.

Planteamos la necesidad de la humanización. Nacemos seres humanos y podemos llegar a hacernos personas, pero el proceso de humanización requiere la relación con los demás y afrontar los retos y dificultades que esta comunicación supone. Toda vida verdadera es encuentro, dijo Martin Buber. Sin el arte del encuentro no habrá humanidad

El horizonte no está en la realidad sino en los ojos que miran y la mente que limita y tal vez en este corazón desbocado que late en clave de urgencia y que ha olvidado su propia canción. ¿Cuáles son nuestras posibilidades? ¿Qué potencial ignorado podemos llegar a desplegar? Tal vez no haya límites si ponemos mente y corazón a trabajar en equipo y dirigimos nuestra energía a mejorarnos como personas para mejorar nuestro mundo. Podemos crear el futuro que soñamos. La realidad sigue la dirección de nuestros pensamientos siempre y cuando además de soñarlo estemos dispuestos a trabajar para construirlo.

OTORGAMIENTO UNIVERSAL

Soy hombre: duro poco y es enorme la noche. Pero miro hacia arriba; las estrellas escriben. Sin entender comprendo: también soy escritura y en este mismo instante alguien me deletrea.

OCTAVIO PAZ

Quien se entrega sin límites a la vida acaba creando una obra de arte y se le

denomina artista.

JAUME SOLER

Ser es ser en el exilio y el paraíso es sabernos parte de una red sináptica de almas conectadas al cosmos, este gran Todo que no morirá con nosotros. Einstein decía que él no creía en un dios pero que se sentía profundamente religioso porque se identificaba con el universo.

El otorgamiento universal es entrega y es amor. La Cábala nos rebela que la fuerza del otorgamiento mutuo, la misma que las células siguen, es una ley de la naturaleza que mueve la vida.

Los seres humanos no estamos programados. Estamos dotados de conciencia, razón y libre albedrío, así que debemos descubrir y aceptar libre y voluntariamente el camino del amor universal. Sólo así podremos acceder a un estado corregido de conciencia y evolucionar hasta este cuerpo común global en el que manteniendo cada uno de nosotros nuestra identidad formaremos parte de un TODO que nos unirá armónicamente a la humanidad entera y a ella con la naturaleza.

RECREA TU MUNDO A PARTIR DE HOY

Esta madrugada es la primera del mundo. Nunca este color de rosa amarilleando hacia el blanco cálido se posó así en el rostro con que el caserío del oeste encara lleno de ojos acristalados el silencio que trae la luz creciente. Nunca hubo este momento, ni esta luz, ni éste mi ser. Lo que mañana sea será otra cosa, y lo que vea será visto por ojos recompuestos llenos de una nueva visión.

FERNANDO PESSOA

Esta madrugada es la primera del mundo:
Hoy es el primer día del resto de tu vida.
El que puede marcar la diferencia.
El que inicia una nueva forma de vida.
El día de proteger, conservar y amar la vida.
El día de elegir ser parte de la solución
en lugar de formar parte del problema.
El día de iniciar en ti mismo
el cambio que quieres ver en el mundo.
Esta madrugada es la primera del mundo:
dale un Kolam de bienvenida.
Practica la higiene de «corazón».
Transforma sustantivos en verbos.
Navega ligero por territorios inciertos.
Haz de la austeridad, la generosidad
y la justicia social, una forma de vida.
Esta madrugada es la primera del mundo:

Recuerda que eres parte de un Todo.
Construye redes de relación flexibles y fuertes.
Comparte intangibles con tus compañeros de ruta.
Reduce, recicla, reutiliza y repara
pensamientos, emociones y sueños.
Recupera la ternura y enlentece los ritmos.
Esta madrugada es la primera del mundo:
que tu paso por el mundo no sea hueco.
Sé consciente de que nunca hubo
este momento, ni esta luz, ni éste *tu ser*.
Recuerda que mañana será otra cosa
y que depende de ti lo que sea.
Haz que haya muchas madrugadas
bellas así.

MARIA MERCÈ CONANGLA Y JAUME SOLER

00. Sinay, Sergio. *Elogio de la responsabilidad*. Integral, 2007.
01. Inspirado por escrito atribuido a Cristian Franco.
02. *Lo que va mal en el mundo*. Acantilado, 2008.
03. La palabra que utilizó fue «hombres». Lo hemos sustituido, sin que pierda el sentido que le dio, por la palabra «personas».
04. El valor de lo sagrado. El País.
05. Barylko Jaime. *Sabiduría de la vida*. Emecé, 1996.
06. La humanidad desvelada. *El País*, 25.01.11.
07. *El coloso de Marusi*, Seix Barral, 1982.

DOCUMENTOS ANEXOS

ANEXO 1:
Influencias, fuentes y sinergias de la Ecología Emocional

ANEXO 2:
Vocabulario de Ecología Emocional

ANEXO 3:
Ecología natural y Ecología Emocional

ANEXO 4:
Ejemplos de traducción y gestión emocionalmente ecológica de algunas emociones desagradables

ANEXO 5:
El modelo CAPA y su interrelación con las áreas de la Ecología Emocional

ANEXO 6:
Busca tu perfil relacional aplicando los 7 Principios de la Gestión Emocionalmente Ecológica de las Relaciones

ANEXO 7:
Preguntas para construir vida

ANEXO 8:
Bases para la elaboración de criterios de calidad emocional en las organizaciones: OEE (Organización Emocionalmente Ecológica)

ANEXO 9:
Propuesta de modelo Ecosistémico de Ecología Emocional

ANEXO 1

INFLUENCIAS, FUENTES Y SINERGIAS DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

El nuevo humanismo debería comenzar con una cura de modestia.

SALVADOR PÁNIKER

La ecología emocional ofrece un marco global que es útil para incluir, ordenar y entrelazar muchas miradas y teorías que a lo largo del pasado siglo se han ido formulando desde diferentes disciplinas. En este macroplanteamiento ecosistémico, cada una de ellas puede hallar su lugar y, manteniendo su individualidad, entrelazarse en forma de red con aportaciones diferentes y a la vez complementarias.

Muchos autores han ido dejando huellas que nos han conducido a su creación. Con muchos de ellos compartimos afinidades y nos complementamos. Veamos algunos de los mensajes que hemos incorporado y desarrollado dentro de la ecología emocional.

Erich Fromm:

- Este autor hace hincapié en que *el ser humano se construye con el otro dentro de un contexto histórico y social y que además necesita encontrarse a sí mismo para encontrar la plenitud*. Este planteamiento ha sido recogido dentro de la ecología emocional con la metáfora del «taburete de tres patas» de la que trataremos más adelante: Aquí aparecen tres niveles sincrónicos de trabajo: *Yo - los demás - el mundo*, que incorporamos a nuestra metodología de trabajo.
- Otra idea esencial de este autor es *la importancia del SER en detrimento del TENER*. Para conseguir un buen equilibrio afectivo y alcanzar una vida sostenible la ecología emocional insiste en este planteamiento. Es esencial desarrollar todo aquello que forma parte de nuestra humanidad y que no podemos perder en un «naufragio», puesto que es precisamente esto lo que constituye nuestra esencia. El consumo y el deseo de posesión no dejan de ser más que otra forma de huida de nosotros mismos y una de las causas de la injusticia, desigualdad y violencia que padecemos. *La austeridad es una estrategia emocionalmente ecológica*.

- El dilema biofilia/necrofilia; crear/destruir. Toda la energía que no sabemos dirigir hacia la creación, dice Fromm que se convierte automáticamente en energía destructiva. En este planteamiento hallamos una buena base para reflexionar cómo canalizamos nuestra energía emocional y también formular la hipótesis de que posiblemente si hay tantos jóvenes y adolescentes que manifiestan conductas agresivas y se desbordan emocionalmente al primer inconveniente que sufren, sea debido a que no hemos sabido enseñarles mecanismos de contención —autocontrol— que les permitan gestionar adaptativamente sus emociones caóticas.

Abraham Maslow

- La *percepción de la realidad es subjetiva*. El autoconcepto es consciente y accesible a la conciencia. Vemos y valoramos nuestra realidad en función de la persona que somos en cada momento. Por lo tanto, si queremos tener una realidad diferente debemos hacernos diferentes.
- *Somos libres para decidir dentro de un contexto de capacidades* y *limitaciones*. Hablamos de libertad responsable y reivindicamos que somos responsables de la persona que somos y de la vida que tenemos. También planteamos que podemos ampliar territorios y que el horizonte se halla en nuestros ojos y no en la realidad. A menudo uno dice que no es libre porque no está dispuesto a «pagar los precios» de ejercerla.
- *Somos perfectibles* y tendemos a la actualización de nuestras potencialidades en la dirección de conseguir autonomía y autosuficiencia. La búsqueda de la perfección puede ser interesante pero debemos diferenciarlo de «querer ser perfectos» una fuga de energía emocional que podríamos invertir de forma más inteligente.
- El *desarrollo requiere coraje, voluntad, decisión y fuerza en el individuo*. Si queremos conseguir mejoras en nuestra vida debemos estar dispuestos a invertir energía para lograrlo. El camino del crecimiento personal no es fácil y supone explorar territorios inciertos y abandonar las zonas de comodidad además de conectarnos a fuentes de energía emocional sostenibles.

Viktor Frankl

- La *búsqueda de sentido* como primera fuerza de motivación en el ser humano. El sentido es por un lado una *fuente inagotable de energía emocional* que se renueva constantemente. Por más dificultades y frustraciones que tengamos, por más impedimentos que nos pongan, conectarnos al sentido de la existencia nos permite levantarnos si caemos y perseverar porque sabemos que vale la pena. También es una guía para dirigir bien nuestra energía emocional. Sin un sentido claro y unos objetivos concretos nuestra fuerza y energía se dispersa. En esta línea de pensamiento recogemos la propuesta de Nietzsche: «Quien en la vida tiene un buen para qué, podrá aguantar cualquier cómo».
- *La no acción lleva al vacío existencial*. La pasividad ante los problemas del mundo nos hace corresponsables de los mismos. Porque si nos damos cuenta de algo y no actuamos en consecuencia nos convertimos en cómplices de la injusticia. En ecología emocional trabajamos con el *eje: mente-emoción-acción*. La fase resolutiva de toda gestión emocional es obrar de forma coherente al pensar y al sentir.

- *La última de las libertades del ser humano es elegir la actitud ante los sucesos que le acontecen*. Tal vez no podamos escoger lo que nos ocurre en la vida pero siempre podemos elegir el «cómo». Trabajamos cómo gestionar las emociones agradables y las caóticas a fin de que esta energía bien conducida y gestionada repercuta en la mejora individual, colectiva y del medio en el que vivimos.

Peter Salovey

- *Inteligencia emocional y sus competencias: autoconocimiento, autogestión emocional (autocontrol, automotivación), empatía y habilidades de relación*. Son integradas dentro de la ecología emocional en diferentes apartados: El autoconocimiento como eje transversal para efectuar una gestión emocionalmente ecológica de las emociones y relaciones. El autocontrol como método para hallar el camino del centro en la canalización de la energía emocional. La automotivación como una de las fuentes emocionalmente ecológicas que nos permiten una autonomía energética independiente de los refuerzos externos que pueden o no llegar. La empatía y las habilidades de relación incluidas en el área de trabajo de vínculos y como base para la mejora de las relaciones con los demás y aportación al mundo.

Edgar Morin

- *Homo sapiens-demens*. Nos parece muy atinado este planteamiento que hace Edgar Morin sobre el hecho de que aún no hemos llegado a la versión de *homo sapiens-sapiens*. Tenemos mucho camino que recorrer y desde nuestro punto de vista el eslabón perdido ahí es nuestra conversión en *homo ecologicus* que integrará nuestra razón con nuestra emoción, nuestros intereses con los de los demás y con el cuidado del mundo. Ésta es la verdadera inteligencia, la que incluye e integra todo nuestro ecosistema en la ecuación del vivir.
- *Amor, poesía y sabiduría*. Una combinación brillante que este autor defiende puesto que la inteligencia desconectada de la sabiduría del amor y la poesía puede volvernos locos. Hallar el equilibrio entre razón y emoción es lo que nos permitirá vivir una vida sostenible y con sentido.
- *Seamos hermanos porque estamos perdidos*. La idea de fraternidad, de la importancia de tomar conciencia de que estamos compartiendo un viaje en un pequeño planeta de una galaxia periférica de un universo que desconocemos. ¿Por qué no somos más solidarios entre nosotros? ¿Por qué no nos sentimos parte de un mismo destino? ¿Por qué en nuestra prepotencia aún creemos que nos podemos salvar solos? Éstas y muchas otras preguntas nos generan los planteamientos de este autor. Su propuesta de *humanismo planetario* es profundamente ecológica.

De la Programación NeuroLingüística

- El *mapa no es el territorio*. Nuestra mirada es limitada. La realidad es mucho más amplia y además evoluciona y cambia. Si nos quedamos con una imagen estática de la realidad vamos a funcionar con mapas antiguos y nos perderemos. Tenemos bien presente esta visión cuando trabajamos en el área de *«Territorios»*. Señalamos la importancia de actualizar constantemente nuestros mapas a fin de que incorporen los cambios que se producen y también

la de *hacer «zoom»* acercarnos y alejarnos de un tema, mirarlo de diferentes formar, a fin de ampliar nuestra visión y, por lo tanto, nuestra comprensión.

- El *poder de los pensamientos y las palabras*. Las palabras son poderosas. Cada una de ellas contiene todo un mundo de pensamiento, no son neutras, nos definen y también definen nuestra manera de mirar la realidad. Hay palabras que hieren, hay palabras que curan, *palabras-dardo, palabras-puente*. Con estas piezas bien trabajadas podemos detectar y cambiar creencias que nos desajustan, que dificultan nuestra capacidad de adaptación inteligente a nuestro entorno.
- *Los errores como oportunidad para el aprendizaje:* si obtenemos resultados indeseados debemos revisar todo el proceso. ¿En qué fuente de energía me he conectado? ¿He canalizado bien mi energía o he padecido fugas en el proceso? ¿He elegido bien los objetivos en los que he invertido mi atención y esfuerzo? ¿Cuál es mi escáner emocional en este momento? ¿Qué me comunican mis emociones? A partir de aquí lo emocionalmente más ecológico es detectar qué es lo que podemos recuperar en forma de aprendizaje adaptativo que nos servirá para mejorar nuestro futuro. Lamentarse es poco ecológico.

Edward O. Wilson o la sociobiología

Wilson acuñó el concepto de biodiversidad. Su obra está dedicada a estudiar y salvar nuestra nación humana, la Tierra, que está en peligro por la avaricia de unos pocos.

- *Los humanos necesitamos biodiversidad* a nuestro alrededor para lograr la armonía con nuestro propio ser.
- *Imitando la naturaleza podemos conseguir hábitats donde podamos sentirnos a gusto*.
- El ecosistema nos proporciona los recursos para cubrir las necesidades de todos pero nunca nos proporcionará los suficientes para satisfacer la avaricia de los pocos que la explotan para enriquecerse.
- El único desarrollo inteligente es el que respeta el ecosistema.
- La nación humana está llamada a buscar la felicidad en armonía con el ecosistema del que forma parte inseparable.
- La selección natural no es sólo competición y depredación, sino sobre todo cooperación.
- Sólo hay un futuro y está en evolucionar con él.

De la filosofía y la psicología

De la filosofía oriental y occidental, bebemos de ella como fuente y expresión del pensamiento universal a lo largo de la historia. Buscamos las fuentes que ilustran de forma precisa el mensaje que la ecología emocional quiere dar. Curiosamente están distribuidas y las hallamos en muchos autores: Sócrates, Pirron, Epicteto, Aristóteles, Séneca, Nietzsche, Schopenhauer, Herman Hesse, Montaigne, Pascal, Goethe, Jean Paul Sartre, Hebbel, Rainer Maria Rilke, Franz Kafka, Martin Buber, Edgar Morin, Zygmunt Baumann, José Antonio Marina, André Compte-Sponville, Alain de Botton, Fernando Savater, Raimon Panikkar, Fedor Dostoievsky, Clarissa Pinkola-Estés, Jaime Barylko, Enrique Rojas...

De la poesía y la literatura

Cuando el científico acaba sus respuestas, habla el poeta. La creación literaria está repleta de joyas que brillan por sí mismas y que son señales indicadoras de caminos emocionalmente más ecológicos. Para ilustrar algunos planteamientos, recurrimos a ellas y vemos que independientemente de la época, de la cultura de procedencia y de otros factores de diferencia, todos ellos nos dicen que hay rutas mejores que otras para vivir nuestra humanidad. De todas estas y muchas otras voces, la ecología emocional quiere hacerse resonante: Leon Tolstoi, Khalil Gibran, Rabindranath Tagore, Bertold Brecht, Juan José Millás, Fernando Pessoa, Octavio Paz, Ernesto Sábato, Anaïs Nin, Pablo Neruda, Rosa Montero, Eduardo Galenao, Mario Benedetti, Jorge Luis Borges, Alejandro Jodorowsky, Amado Nervo, Gloria Fuertes, Antonio Gala, Milan Kundera, Stefan Zweig, Georges Bernard Shaw, Henry Miller, Soledad Puértolas, Susana Tamaro, Miquel Martí i Pol.

De las tradiciones religiosas y la espiritualidad

Los valores compartidos por las diferentes tradiciones religiosas son muy parecidos. Si eliminamos rituales externos y los aspectos formales de algunas creencias, los mensajes se repiten y parecen: la ética de la compasión, el respeto a la vida en todas sus formas, la responsabilidad de cuidar de nosotros mismos y evolucionar: Buda, Maestro Dogen, Dalai Lama, Tao-Te-King, Evangelios Gnósticos, Rabí Nachman de Breslau, Paramahansa Yoganda, Confucio, Biblia, Krishnamurti, Bhagavad Gita, Thich Nhat Hanh, Chang Tse, Tao Qian, Lao Tse, Gandhi, libros tradición budista, libros tradición zen, libros tradición hinduista, libros tradición sufí, libros de la tradición cristiana.

De la sabiduría popular

Metáforas, cuentos, anécdotas, aforismos, refranes, dichos, proverbios rusos, chinos, persas, africanos... un compendio de saberes basados en el sentido común adquirido por muchas generaciones de humanos en las que en medio de muchos miedos hay bellísimas perlas de sabiduría que hemos querido recoger en nuestros libros y para ilustrar la ecología emocional. Trabajamos con metáforas a menudo puesto que las hemos puesto a prueba y vemos que en su sencillez son capaces de evocar las estrategias y planteamientos que es importante practicar a diario. A este trabajo práctico de metáforas vamos a dedicar un nuevo libro a fin de dar a conocer a formadores, profesionales y también personas autodidactas, cómo hacer cambios adaptativos en su vida partiendo de herramientas poderosas y a la vez fáciles de comprender.

De la ecología medioambiental

Nos damos cuenta de que todo lo que ya conocemos y aceptamos como necesario y urgente para cuidar y proteger el medio físico en el que vivimos puede ser aplicado a nuestro mundo emocional. Este momento de *insight* nos mueve a investigar y a adaptar mensajes que ya no cuestionamos y del que cada vez más personas y colectivos se han hecho suyos: nuestro planeta Tierra es nuestra casa, somos responsables de cuidar y respetar estos espacios naturales y la vida que en ellos habita. De la misma forma, nosotros somos nuestro propio hogar y nuestros espacios interiores deben ser cuidados y mimados, mantenerse libres de contaminantes, protegerse y gestionarse responsablemente.

ANEXO 2

VOCABULARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

Agujero en la «capa de ozono» afectiva

Pérdida de protección emocional debido a que en una zona de nuestro espacio psicoecoafectivo hay un «agujero» que hace que determinados estímulos sean recibidos sin el filtro mínimo necesario. Cuando no somos capaces de recibir y filtrar determinado comentario, un juicio de valor, cierta crítica y notamos que sus efectos son dolorosos, debemos pensar que tal vez tengamos un «agujero» en nuestro espacio psicoecoafectivo. Es tarea nuestra averiguar sus dimensiones y qué podemos hacer para repararlo. La exagerada susceptibilidad ante determinados comentarios o acontecimientos puede ser un síntoma que dé la primera señal de alarma. Nos falta autoestima, esta capa protectora que nos protege y da confianza. Ella nos permite discriminar qué críticas hay que considerar y cuáles permitir que nos resbalen.

Aristóteles, metáfora y principios

Estrategia autocontrol para procesar de forma adaptativa las tensiones, ofensas o las dificultades interpersonales. Se trata de aplicar lo que Aristóteles aconsejaba en su libro *Ética a Nicómaco: enfadarse es fácil, pero enfadarse con la persona adecuada, en el momento adecuado, con el propósito justo y de la forma correcta ya no lo es tanto*. Los criterios para expresar nuestras emociones de forma emocionalmente ecológica deben cumplir los criterios de: persona, momento, propósito y forma.

Auditoría emocional

Es el resultado final del balance de emociones agradables y desagradables de sentir recogida a lo largo de un período a raíz de tres observaciones al día. La finalidad de la *auditoría emocional* es tomar conciencia de nuestro momento actual y valorar si es preciso hacer cambios en nuestra vida.

Ausentismo emocional

Personas que «van» al trabaho llevando su presencia corporal, cumplen sus horarios, realizan las tareas de forma más o menos mecánica. «Cumplen», no se les puede expedientar porque están ahí, se mueven, hablan, hacen lo que se les dice. Pero no hay valor añadido no aportan nada más: no son creativos, no tienen iniciativa, no comparten sus ideas, no buscan ni dan sentido a lo que hacen, no se comprometen emocionalmente.

Basuras emocionales

Residuos emocionales mal gestionados o sin gestionar fruto de no haber realizado un buen drenaje emocional de las situaciones vividas. Son cargas afectivas inútiles que nos pesan, frenan, desmoralizan y anclan en el pasado, contaminan nuestro presente y dificultan nuestro futuro: quejas, resentimiento, rencor, mal humor, desánimo, rumores, juicios negativos, furia, rabia, menosprecio y cinismo son algunos ejemplos de ellas.

Biodegradable

Afectos que, a pesar de que pueden provocar sufrimiento o desequilibrio inicialmente, pueden ser transformados positivamente dirigiendo su energía a la realización de acciones reparadoras. Por ejemplo, la ira puede transformarse en la reparación de una injusticia, la envidia en superación personal.

Calentamiento emocional global

El calentamiento emocional global es una alteración del clima emocional debido a la gran cantidad de emisiones emocionales contaminantes que emitimos en nuestro medio las personas que lo habitamos. Estos tóxicos emocionales se acumulan y por el mecanismo de contagio emocional los incorporamos a nuestro sistema. Su impacto es importante y se muestra sobre todo con el aumento de la destructividad a todos los niveles: violencia en todas sus versiones, enfermedades ansiosodepresivas, corrupción, racismo y degradación del medio natural y social.

Caos emocional

Confusión emocional mezclada con la intuición de que algo va mal pero no somos capaces de poner orden en el cúmulo de emociones y pensamientos que nos colapsan. No sabemos qué nos pasa. No nos aclaramos. Nos sentimos muy mal. Se nos hace un nudo en la garganta o en la boca del estómago, o tenemos ganas de vomitar, o nos tiemblan los labios y lloramos. Quisiéramos que este conjunto de sensaciones tan desagradables desapareciera de repente y que todo volviera a la normalidad.

Capa de ozono afectiva

La capa de ozono nos protege de las radiaciones solares peligrosas. En el ámbito afectivo se construye mediante una educación emocionalmente ecológica e inteligente. Cuanto mayor conocimiento tiene una persona sobre sí misma, sus capacidades; cuando ha recibido respeto y estima, cuando sabe que puede elegir no quedarse con una ofensa, cuando ha aprendido a gestionar su caos emocional... tiene una capa de protección que evita que esté a merced de los juicios de valores, agresiones y opiniones de los que le rodean.

CAPA, modelo

Es el modelo de ser humano que la ecología emocional propone cultivar en el nuevo milenio. La persona Creativa, Autónoma, Pacífica, Amorosa. El modelo se representa en forma de cometa y la característica básica es que es preciso cultivar sincrónicamente todas las características para lograr que funcione adecuadamente.

Capital emocional

Es la suma de recursos emocionales reales y potenciales que acumula un individuo o un grupo a lo largo de la vida. Es fruto de los aprendi zajes adaptativos extraídos a partir de experiencias cotidianas o críticas, del trabajo efectuado para activar y mejorar sus competencias emocionales, de la calidad de sus relaciones y redes de apoyo, de su generosidad, austeridad y desprendimiento.

Cartografía emocional

Conjunto de mapas mentales y emocionales que elaboramos a partir de nuestras experiencias y memoria emocional. Contiene información con carga afectiva que señala zonas de peligro y las zonas de exploración y posibles rutas adecuadas. En ellos figuran nuestras creencias sobre la vida, el mundo, nosotros mismos y los demás. Y, en función de esta cartografía, elegimos caminos, tomamos decisiones, y pasamos a la acción.

Clima emocional

El clima emocional es el resultado de la interacción de las emanaciones emocionales procedentes de todas las personas que compartimos el ecosistema Tierra y el resultado de este impacto en las demás áreas que lo constituyen: territorios, energías y vínculos. En función de nuestro analfabetismo o de nuestra competencia emocional, vamos a emanar equilibrio, serenidad, amor, comprensión, gratitud, alegría o bien miedo, irritabilidad, frustración, rencor, resentimiento... gamas afectivas bien diferentes que a su vez van a promover un clima emocional que favorezca la vida o que mueva a su destrucción.

Cóctel emocional

Conjunto de emociones y sentimientos que se sienten al mismo tiempo. Si predominan las emociones desagradables que nos conectan con el sufrimiento hablamos de *caos emocional*. Para poder gestionar este cóctel o este caos, debemos hacer un escáner emocional para darles nombre.

Conservas emocionales

Cosecha de sentimientos y recuerdos valiosos que guardamos cuidadosamente para nutrirnos con ellos cuando los tiempos no nos sean tan favorables. Son elementos de resiliencia que podemos aprender a cultivar y conservar conscientemente. Un trabajo con el pensamiento positivo y también un «aprender a darse cuenta» y vivir cada instante valorando su fugacidad. Una conserva emocional nos puede ayudar a mantener la esperanza cuando nos encontramos en un momento de desierto o de mala cosecha.

Contagio emocional

Fenómeno por el cual nuestro sistema emocional incorpora emociones de otras personas debido al mecanismo de empatía y a la acción de las neuronas espejo.

Contaminación emocional

Contagio emocional negativo. Emociones desagradables, caóticas o que generan sufrimiento emanadas al medio contagian fácilmente a las personas que participan en aquel hábitat a no ser que dispongan de filtros y defensas específicas para evitarlo. Entre las de fácil contagio destacamos: el mal humor, la irritabilidad, el desánimo, la desesperanza, la ansiedad y el miedo. Hay sentimientos de alto riesgo contaminante como el rencor, el resentimiento y el odio que aunque no son de tan fácil contagio son tan tóxicos que provocan el deterioro del clima emocional y generan desequilibrio.

Desierto

Momento emocional en el que uno se siente en tierra yerma, falto de recursos, solo, sin saber a dónde va ni cómo acabará aquello que vive. Como en un desierto, la situación que se vive es crítica, extrema y se sufre mucho. No se sabe si se podrá superar. Sólo se siente que la vida emocional está en peligro. El desierto emocional puede ser una metáfora de las situaciones de crisis: nos planteamos si las podremos cruzar, si serán largas, si tendremos los recursos necesarios, si saldremos vivos de ellas o qué precio vamos a tener que pagar. Tampoco sabemos si alguien nos acompañará en esta travesía. El miedo, la incertidumbre, la soledad, el cansancio y la sensación de abandono son algunos de los colores emocionales de este paisaje.

Desertización

Estado en el cual uno siente que en su interior no hay vida. Ha habido una devastación emocional. Consecuencia de haber talado indiscriminadamente los afectos, o de un hecho traumático que como un incendio ha arrasado con todos los nutrientes emocionales. Aparentemente se ha eliminado toda posibilidad de que algo florezca allí. No obstante, muy adentro de la arena y la piedra, pueden quedar semillas de vida y esperanza que esperan un contexto más favorable.

Ecología emocional

Es el arte de gestionar nuestros afectos (emociones y sentimientos), canalizando creativa y amorosamente su energía. El objetivo es evolucionar sincrónicamente en tres niveles: crecer como personas, mejorar nuestras relaciones interpersonales y respetar y cuidar nuestro entorno construyendo un mundo más equilibrado, armónico y solidario. La responsabilidad y la conciencia del impacto global son dos valores clave.

Ecosistema emocional

Incorpora todos los humanos y las relaciones que establecemos entre nosotros, así como también todas las emanaciones emocionales que emitimos y recibimos. Nuestro interior se parece a un planeta, un ecosistema con sus propias fuentes de energía, sus recursos naturales, sus sistemas de

protección y reparación, sus nutrientes. Para que esté sano este ecosistema debe aplicar el principio de sostenibilidad y mantener el equilibrio.

Efecto bumerán

La ley del bumerán afirma que todo vuelve a su fuente aunque no siempre de la misma forma. Vuelve transformado, y a menudo de la forma más inesperada y generosa. La naturaleza es tan extremadamente sabia y justa que nunca nos dará mucho más de lo que nosotros estemos dispuestos a darle. Las energías tienden a equilibrarse entre ellas. Cuando hacemos algo por los demás y nos mostramos generosos producimos una energía positiva que nos será devuelta generosamente. Cuando contaminamos con nuestra basura emocional, la lluvia ácida acaba cayendo sobre nosotros mismos.

Efecto invernadero

Acúmulo de partículas emocionales tóxicas y contaminantes que emanamos y van formando una capa a nuestro alrededor que no deje pasar las cosas positivas de la vida. Esto crea un microclima emocional negativo que acaba provocando *lluvia ácida*.

Eficiencia energética

Facultad para conseguir nuestros objetivos vitales apartir del buen uso de nuestra energía emocional. Mínima inversión+máximos resultados+sostenibilidad.

Energía emocional

La energía emocional es el combustible que nos ayuda a vivir: automotivación, alegría, amor, curiosidad, deseo, ternura, voluntad. La automotivación es la competencia emocional que nos ayuda a autogenerar la energía necesaria para vivir y crear. La alegría, el amor y la ternura nos van a aportar mucha de esta energía limpia y renovable. También hay energías emocionales contaminadas de origen: coacción, inposición, ira, venganza, obligación.

Escáner emocional

Elaborar una lista con todas las emociones que sentimos en determinado momento. A continuación, se puede trabajar la información obtenida traduciendo lo que nos comunica cada una de las emociones. Por ejemplo, las emociones podrían ser: me siento *sorprendido -irritado - triste*. La traducción —que en todo caso dependería del diccionario personal de cada uno— podría ser: *sorprendido* porque no esperaba determinada conducta, *irritado* porque me ha faltado al respeto, *triste* porque tengo un sentimiento de pérdida de prestigio y de amistad. Nuestro estado mejora al poner cierto orden en el caos interior.

Espacios emocionales protegidos

Espacios interiores de respeto, intimidad, silencio, soledad, creación y misterio que debemos preservar de la contaminación y la devastación externa. Allí pueden crecer especies afectivas valiosas como el amor, la serenidad o la ternura. Es esencial declararlos *zonas protegidas* y evitar

su invasión. Estos territorios interiores forman parte de nuestro «pulmón verde», nos ayudan a respirar mejor y nos permiten una mejor calidad de vida y equilibrio personal.

Especies emocionales en peligro de extinción

Cuando se extingue una especie, todos sufrimos una pérdida irreparable e irreversible. En la esfera emocional sucede algo parecido. Hay especies emocionales muy sensibles y extremadamente delicadas que dan calidad a nuestra vida y que necesitan espacios apropiados, medios y cuidados adecuados para crecer.

Fuentes de energía:

Son las fuerzas emocionales que nos mueven a la acción creativa, o destructiva. El problema no reside en la emoción que sentimos en determinado momento sino en quedarnos con ella aunque mine nuestra vida, Podemos elegir la fuente emocional donde nos conectamos. Somos responsables de *cómo* canalizamos su fuerza y también de *hacia qué* objetivos la dirigimos.

Fuente de energía contaminante

Puede ser interna o externa, emanar de nuestro interior o proceder del exterior. Nos podemos conectar con la venganza, el resentimiento o el odio, todos ellos ejemplos de fuentes contaminadas de origen que nos mueven a la destrucción. O nos podemos conectar a la coacción o al rumor. Todos ellos son focos tóxicos.

Gestión emocionalmente ecológica de los recursos afectivos

Capacidad para aplicar de forma sinérgica nuestros conocimientos, competencias emocionales y experiencias de vida para lograr una adaptación inteligente a nuestro entorno, conseguir nuestros objetivos de vida y unas relaciones personales más satisfactorias.

Hábitat psicoecoafectivo

Espacio de crecimiento emocional. Nuestro entorno puede condicionar, hasta cierto punto, nuestro grado de desarrollo, pero en lo que se refiere a nuestro desarrollo emocional fijamos nuestros propios límites. Podemos decidir el tamaño y las condiciones de nuestro espacio. Diversas especies emocionales lo habitan y comparten recursos: tiempo, energía necesaria para su cultivo, dedicación, atención. Pueden vivir en equilibrio o bien desequilibrarse. A veces una de ellas crece exageradamente y acapara todos los recursos. Entonces limita el crecimiento de la otra y ésta no puede crecer, enferma y muere.

Homeostasis emocional

Mecanismo de autorregulación de nuestros estados emocionales que tiene como finalidad mantener el punto de equilibrio. Se trata de mantener estable nuestra energía emocional de tal forma que no nos descapitalicemos energéticamente si los intercambios de energía que realizamos son descompensados, los recursos que invertimos inferiores a las devoluciones que recibimos o debido a

nuestra incapacidad para conectarnos a fuentes internas de motivación.

Homo ecologicus

Es una nueva forma de ser humano que proponemos para este nuevo milenio. Integra lo mejor de las características que hemos adquirido en nuestra evolución como especie y el modelo CAPA, al que añadimos la recuperación del contacto con la naturaleza y la conciencia ecológica aplicada a todos los niveles de nuestra existencia. Es una forma más evolucionada de ser persona consciente de que es copartícipe y responsable del buen equilibrio del ecosistema.

Incontinencia afectiva

Falta de contención y de prudencia en la expresión de nuestras emociones.

Kolam

Dibujo parecido a un mandala que se dibuja espontáneamente a la entrada de las casas de la India del Sur. Se realiza a primera hora de la mañana y es una forma de dar la bienvenida al nuevo día y a todo lo que éste aporta, y también de acogida a las personas que a lo largo de la jornada van a traspasar nuestra puerta. Es obertura, gratitud y generosidad además de una forma de centrarse en el aquí y el ahora. Es una de las metáforas que trabajamos en ecología emocional en el apartado de energías.

Lluvia ácida

Emisiones emocionales tóxicas que emitimos o recibimos en nuestro medio relacional. Son consecuencia de la contaminación acumulada y no gestionada de residuos y basura emocionales de elevados niveles de toxicidad. En determinado momento son devueltas en forma de lluvia ácida, violenta y agresiva que daña a quien la recibe.

Primitivo

Es esa parte loca del ser, remanente de nuestra evolución como especie, que se mueve por instinto, por deseo o por supervivencia. Todos lo albergamos en nuestro interior.

Reciclar emociones

Es el arte de la transformación. Cada emoción —por dura o dolorosa que sea— puede ser convertida en una oportunidad de mejora y crecimiento personal. Un material emocional que, en un principio, parece complicarnos la vida, puede transformarse, mediante un proceso de elaboración, en algo muy positivo para nuestro crecimiento personal. Tomamos un sentimiento que nos causa sufrimiento, lo tratamos de la forma adecuada, añadimos otros ingredientes: esfuerzo, trabajo, ilusión y perseverancia; lo pasamos por diversos filtros, lo lavamos bien y extraemos de él todos los aprendizajes que contiene. El final del proceso es un cambio, un nuevo conocimiento y un paso de mejora personal.

Selección psicoecoafectiva

La selección psicoecoafectiva es la competencia que nos permitirá diferenciar los elementos tóxicos y peligrosos de los adaptativos y bondadosos. El impacto de unos y otros en nuestra vida es muy distinto. En ecología, la separación de los materiales nos permite efectuar una buena gestión y aprovechamiento cuando ya han cumplido su finalidad, evitando contaminaciones, acumulaciones y permi tiendo un buen reciclaje. Con los afectos es preciso hacer algo parecido. En primer lugar, es necesario conocerlos y diferenciarlos, dado que nos aportan informaciones que ni tienen la misma calidad ni las mismas posibilidades de aportarnos el equilibrio que tanto buscamos.

Sostenibilidad emocional

Estado de equilibrio en la generación y uso de nuestra energía emocional. Es consecuencia de conectarnos a fuentes de energía emocionalmente ecológicas —limpias, renovables y sostenibles— y de permitir un flujo generoso de ideas, emociones, experiencias, conocimientos, vivencias de nosotros hacia los demás y viceversa. Es fruto de practicar la generosidad emocional y mantener relaciones basadas en la solidaridad y reciprocidad.

Tala indiscriminada de afectos

Eliminación de toda posibilidad de crear lazos afectivos con alguien a fin de evitar sufrir si la relación no funciona o bien si termina. Consecuencia de experiencias previas no exitosas que producen en la persona un aprendizaje desadaptativo ya que en lugar de revisar el cómo o el proceso para mejorarlo en el futuro, ésta atribuye el dolor al hecho mismo de relacionarse.

Territorio afectivo

Espacio emocional que vamos construyendo a medida que vivimos, aprendemos e interaccionamos con los demás. En él crecen determinadas especies afectivas. Algunas de ellas predominan sobre las demás y van ocupando el hábitat interfiriendo en el crecimiento de las demás. Cada uno de nosotros cultiva determinadas emociones y elimina otras o las transforma. Somos metafóricamente hablando jardineros de nuestro territorio afectivo que puede ser amplio y rico en especies emocionales valiosas o desértico y poco variado.

Tóxico emocional

Emoción o sentimiento destructivo, innecesario y evitable que posee una carga contaminadora y que es consecuencia de un procesamiento desadaptativo de otra emoción más primaria y necesaria. Se contagian con mucha facilidad y empeora el clima emocional global. Entre estos tóxicos podemos mencionar: el rencor, el resentimiento y el odio.

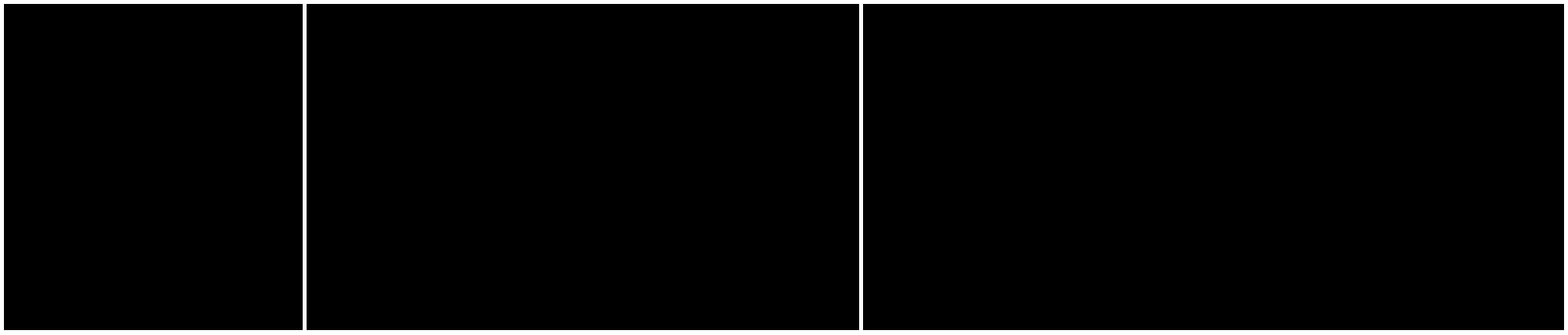
Vitaminas emocionales

Ayudan a crecer y a vivir. Van muy buscadas y son muy valiosas. Tienen efectos incluso a dosis mínimas. Si se utilizan generosamente, los resultados pueden ser espectaculares. Gracias ellas crecen sentimientos muy especiales: amor, amistad, ternura. Ayudan a construir una buena autoestima y la confianza en uno mismo. Algunas de ellas: refuerzos positivos, abrazos, sonrisas, caricias, la expresión de agradecimiento.

ANEXO 3

ECOLOGÍA NATURAL Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

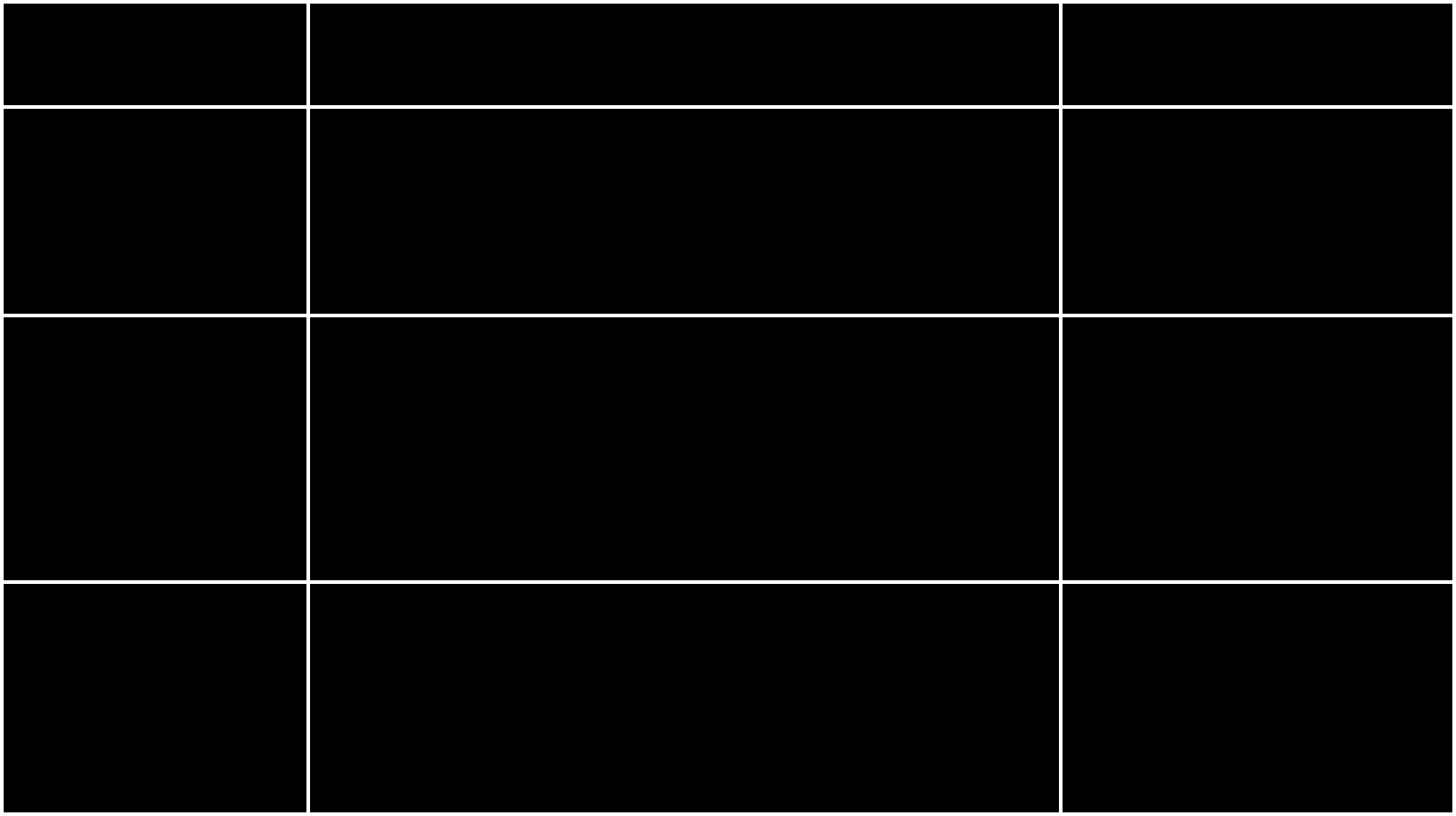
RETO	RESPUESTA E. NATURAL	RESPUESTA E. EMOCIONAL



ANEXO 4

EJEMPLOS DE TRADUCCIÓN Y GESTIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA DE ALGUNAS EMOCIONES DESAGRADABLES

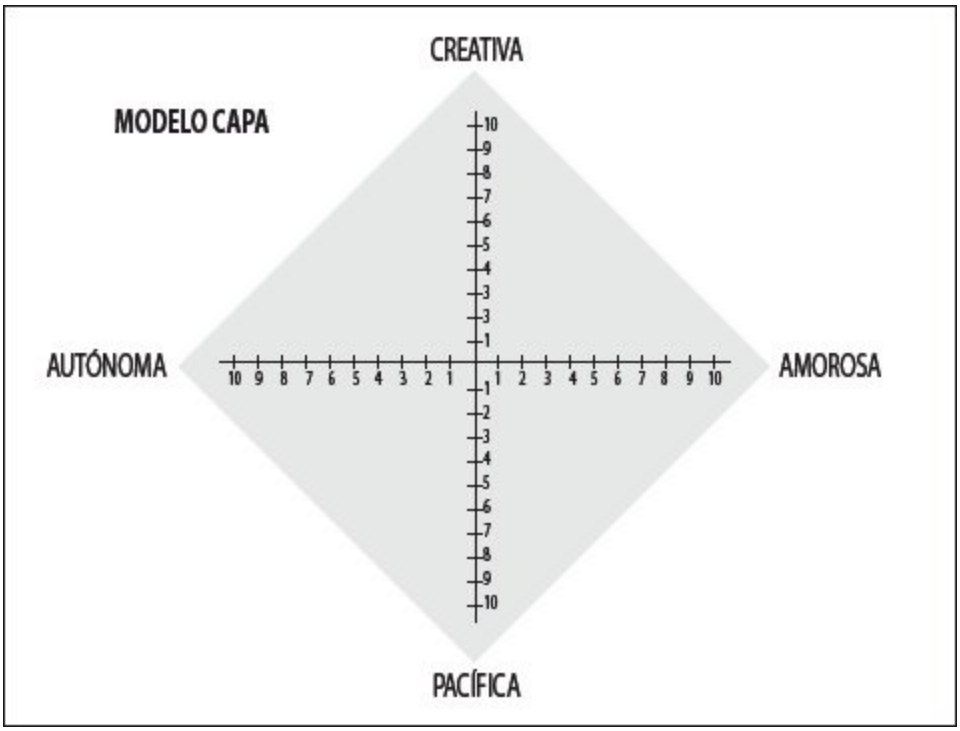
EMOCIÓN	MENSAJE CIFRADO	GESTIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA



ANEXO 5

EL MODELO CAPA Y SU INTERRELACIÓN CON LAS ÁREAS DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Os proponemos reflexionar sobre vosotros mismos apelando al modelo CAPA de la ecología emocional. El cuestionario que proponemos pretende ser un recurso para pasar a la concreción en forma de conductas concretas que revelan cómo estamos desarrollando las diferentes características. Lo importante es detectar dónde sentimos que nos hallamos en este momento para avanzar y ampliar nuestra «cometa CAPA» en vistas a construirnos seres más equilibrados y armónicos valientes para vivir una vida elegida desde la libertad y la responsabilidad.



INSTRUCCIONES

- Coloca en el cuadro las puntuaciones que te das a ti mismo/a en cada uno de los ítems de observación que siguen a continuación.
- Las puntuaciones que te puedes dar en cada ítem oscilan entre **0-0,25-0,5-0,75-1** en función del nivel en que compartas cada afirmación del cuestionario. Responde espontáneamente. Si bien todo puede ser relativo, se trata de que respondas en base a tus tendencias habituales.
- *Calcula el total* y *marca la cifra* de cada característica CAPA en la cometa. Une los puntos y tendrás el perfil de tu «cometa CAPA» actual.
- Marca con una línea más gruesa el camino que vaya desde donde te ves actualmente hasta la cifra «10» del dibujo. Éste es tu camino y oportunidad de mejorar.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total
Creativa											
Amorosa											
Pacífica											
Autónoma											

	CREATIVA	AMOROSA	PACÍFICA	AUTÓNOMA
1	Soy capaz de ver la misma realidad desde perspectivas muy diversas	Siento un gran respeto por la vida y sus manifestaciones y cuido de ella	Busco soluciones no agresivas a los conflictos que se me plantean	Trabajo para formar mi propia opinión ante un tema o situación
2	Busco soluciones alternativas cuando un camino se me bloquea	Expreso el amor, la ternura y la compasión que siento	Soy capaz de perdonar y de perdonarme. La reconciliación es un valor en mi vida	Si pienso diferente a mis interlocutores lo expreso asertivamente
3	Evito la rutina en mis relaciones personales	Soy solidario con las personas con las que comparto camino	Hablo desde el yo y asumo la responsabilidad de lo que comunico	Me doy permiso para sentir lo que siento
4	Me gusta explorar nuevas posibilidades y asumir nuevos retos	De forma habitual abrazo, doy y me permito recibir caricias	Evito juzgar y etiquetar a los demás	Ejerzo un buen nivel de autocontrol de mis impulsos

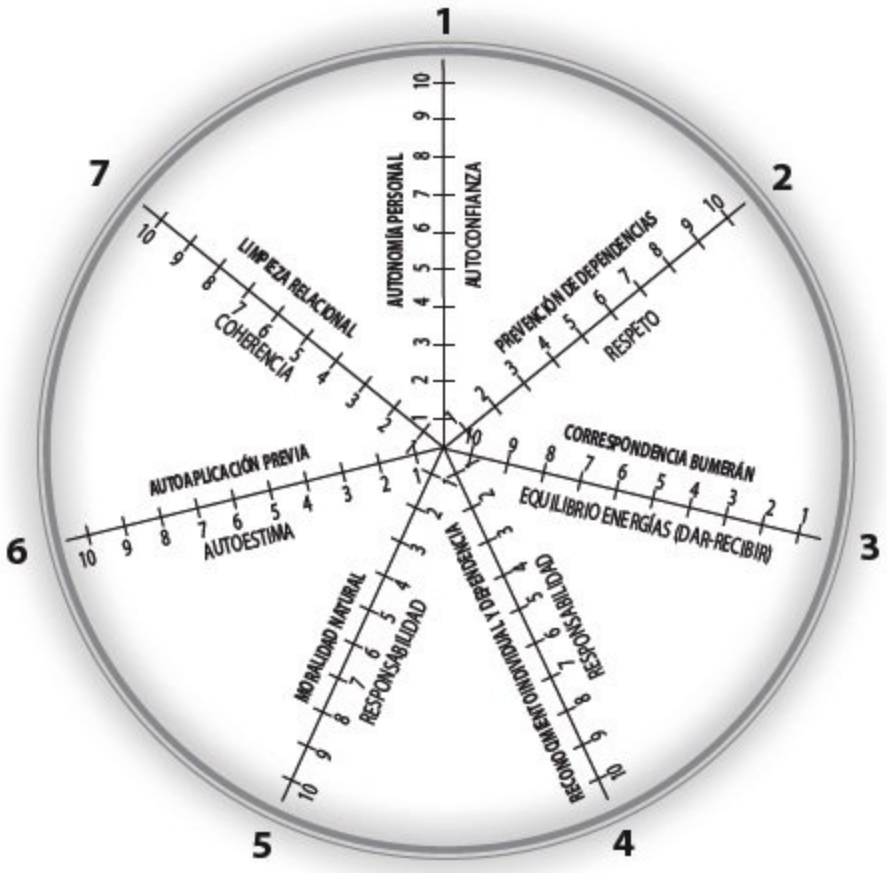
5	Suelo relacionar conocimientos y habilidades diversas para hacer algo nuevo	Mido mis palabras y cuido de cómo digo las cosas para evitar violencia innecesaria	Conozco y aplico por lo menos cinco formas diferentes de tranquilizarme	Aplico mi fuerza de voluntad para conseguir mis objetivos y sueños
6	Me nutro culturalmente con regularidad: arte, música, cine, pintura, lectura...	Dedico tiempo cada día a atender o escuchar a alguna persona que lo requiera	Soy capaz de gestionar mi caos emocional sin usar a otra persona para desahogarme	Establezco relaciones basadas en el respeto y la libertad responsable y no en la necesidad
7	Busco y creo espacios bellos en mi vida interior y exterior	Me recuerdo a diario todos los motivos de gratitud y felicidad que hay en mi vida	Trabajo activamente para que se generalice la cultura de la paz	Suelo ser resolutivo y no aplazo las decisiones excesivamente
8	Practico alguna forma de arte ni que sea por afición	Me mantengo al corriente de lo que viven mis amigos y les doy apoyo	Intento resolver mis conflictos interpersonales en un plazo de 24 horas	No dependo de la aprobación de los demás para hacer lo que creo preciso
9	Cuido los detalles y soy sensible a mis necesidades y a las de los demás	Considero que ninguna persona puede ser una posesión	Entiendo que ser pacífico no significa aceptarlo todo sino ser proactivo desde la serenidad	Autogestiono a diario mis basuras emocionales
10	Me reconozco a mí mismo como persona creativa	Siento amor por la persona que soy y me responsabilizo por mejorar cada día	Aplico los principios de Aristóteles[108] para expresar lo que siento o pienso	Asumo que soy responsable de la persona que soy y de la vida que tengo

CAPA	ESPACIOS	ENERGIAS	CLIMA	VÍNCULOS
CREATIVA	Explora espacios inciertos Permite la diversidad Curiosidad	Diversifica fuentes de energía Usa energías sostenibles, limpias y renovables Selecciona objetivos que abren caminos nuevos	Cuida el clima del ecosistema Respeta la diversidad Es mentalmente flexible Filtra y gestiona sus emociones caóticas	Se relaciona aplicando los siete principios No los da «por supuesto» Evita la rutina e introduce la sorpresa y la novedad
AMOROSA	Cuida de sus territorios interiores y exteriores Crea espacios protegidos de respeto, comunicación y sensibilidad	Se conecta a energías emocionalmente ecológicas como el amor, la ternura, la gratitud...	Crea un clima emocional basado en la aceptación y acogida del otro Realiza diariamente su higiene emocional	Basadas en la libertad responsable, la autonomía y la capacidad de participar en el crecimiento y mejora mutua
PACÍFICA	Evita invadir territorios ajenos No se inmiscuye en la vida de los otros y mantiene las distancias adecuadas Define bien los límites y evita los muros y las barreras	Mantiene un buen nivel de autocontrol Tiene presente el 10% Previene las fugas de energía centrándose en su propia mejora en lugar de intentar cambiar a los demás	No contamina Autogestiona responsablemente sus tóxicos emocionales Drena a diario sus tensiones teniendo en cuenta el impacto de su conducta	Utiliza la comunicación pacífica, asertiva y honesta Aplica el criterio de «resolución en 24 h» Se acerca al otro después de haberse puesto en paz consigo mismo

AUTONOMA	Se da a sí misma el permiso de explorar, de equivocarse y de aprender de sus errores Trabaja a tres niveles su autonomía: mental, emocional y funcional	Usa preferentemente energías que provienen de fuentes internas: automotivación, voluntad, curiosidad, amor, gratitud... evitando depender de refuerzos y aprobación externa	Es consciente de que puede elegir su medio o crearlo Cuando se expone a tóxicos emocionales sabe protegerse adecuadamente Su autoestima evita que le llegue la lluvia ácida y no se queda con «las basuras» emocionales que otros le traspasan	Sabe que puede elegir a las personas con quien va a compartir vida No se resigna a mantener relaciones ficticias o que bloquean su desarrollo personal Asume si es preciso su soledad y no está dispuesto a pagar cualquier precio para estar acompañado

ANEXO 6

BUSCA TU PERFIL RELACIONAL: LOS 7 PRINCIPIOS DE LA GESTIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA DE LAS RELACIONES



PUNTOS	+ 0,5	+1	+1,5	+2		-1	-0,5	TOTAL

Anota en cada ítem del 1-5 alguna de las puntuaciones siguientes en función de tu nivel de acuerdo con cada afirmación. Los ítems del 6 al 10 puntúan negativamente. Puedes elegir alguna de las dos puntuaciones posibles en función del nivel de acuerdo total (-1) o parcial con la misma. Para acabar debes calcular la puntuación final, colocarla en TOTAL y señalarla en el gráfico uniendo los puntos de cada principio.

7 PRINCIPIOS EE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
Autonomía											
Prevención - Dependencias											
Bumerán											
Reconocimiento de la diferencia											
Moralidad natural											
Autoaplicación previa											
Limpieza relacional											

1. Confío en mis recursos personales
2. Estoy bien cuando estoy solo
3. Lucho para hacer realidad mis proyectos
4. Manifiesto con respeto lo que siento y pienso
5. Me siento responsable de la persona que soy y de la vida que vivo

6. Me asusta tomar decisiones
7. Estoy pendiente de lo que pensarán los demás de mí
8. Me cuesta expresar lo que pienso y siento y pedir lo que quiero
9. Las situaciones de cambio me provocan ansiedad
10. Intento llenar como sea mi tiempo para no estar solo

1. Pienso que cada persona debe asumir la responsabilidad de su vida
2. Intento respetar los espacios físicos, de iniciativa y de intimidad de los demás
3. Evito las conductas salvadoras, paternalistas o de sobreprotección
4. No delego a los demás las decisiones ni el control de mi vida
5. Entiendo que ninguna persona es de mi propiedad y respeto su decisión de irse de mi lado

6. Tiendo a supervisar, controlar o inmiscuirme en la vida de los demás
7. Me anticipo a las necesidades y deseos de los demás y actúo sin que se me haya solicitado
8. Creo que algunas personas están en deuda conmigo por lo que yo hago por ellas
9. Tiendo a mostrarme posesivo en las relaciones y busco cierta exclusividad
10. Siento malestar cuando alguien va en contra de algo que yo creo que debería ser de determinada forma

1. La generosidad es un valor que pongo en práctica a diario
2. Estoy atento a las emociones que emito y a su impacto en el clima emocional de mi entorno
3. Expreso a diario la gratitud que siento por los dones que recibo
4. Cuando actúo me mueve la coherencia (lo que elijo en libertad) y no el rédito que pueda tener al hacerlo
5. Gestiono mis basuras emocionales a diario evitando que se acumulen

6. En general no me gusta lo que recibo de los demás
7. Creo que la vida no es justa conmigo
8. Cuando hago algo por alguien suelo estar pendiente de que esta persona me lo devuelva
9. Creo que en la vida es preciso sacrificarse
10. Me siento agotado y sin energía creativa

1. Pienso que las diversas formas de ser, culturas y estilos personales son fuente de riqueza 2. Cuando preparo algo por alguna persona pienso en aquello que le gusta más a ella en lugar de pensar en lo que me agrada a mí 3. Gozo de amistades y relaciones muy diversas en lo que se refiere a la forma de ver el mundo y de ser 4. Intento ponerme en el lugar del otro y captar cómo se siente ante determinada situación 5. Evito emitir juicios de valor, etiquetar o criticar aquello que desconozco	6. Pienso que la diversidad humana es más fuente de problemas que de oportunidades 7. Creo que hay algunas verdades absolutas y que quien las tiene debe intentar convencer a los demás 8. Ser empático te hace sufrir más en la vida 9. Prefiero moverme en entornos relacionales formados por personas semejantes a mí 10. Rehuyo, si puedo, las situaciones de confrontación y divergencia

1. Creo que soy corresponsable de lo que ocurre en el mundo 2. Intento obrar rectamente tanto si me ven los demás como si no 3. Lo que me duele a mí intento no hacerlo a los demás 4. Evito agredir, gritar, menospreciar o herir a los demás con mi conducta 5. No espero que vengan soluciones de fuera para mis problemas y los del mundo. Paso a la acción	6. Me encargo de ir bien yo. De los demás que se ocupen ellos mismos, los políticos o las instituciones 7. Si no me ven.. puedo actuar de forma menos ética que si tengo espectadores 8. Tiendo a centrarme en mis necesidades y deseos 9. No siempre valoro el impacto que mis palabras y acciones tendrán en los demás 10. Mi trato a las personas puede ser diferente en función de si «son de los míos» o no

1. Dedico tiempo cada día a cuidar mi cuerpo físico, emocional, mental y espiritual 2. Respeto mis *tempos* y ritmos 3. No pido a los demás aquello que yo no me autoaplico 4. Cuido el clima y los espacios naturales y emocionales de los que participo 5. Soy consciente del valor que tengo como persona y busco las mejores condiciones para crecer	6. Hago cosas y más cosas pero no me doy tiempo a mí mismo. 7. Vivo aceleradamente y con ansia 8. A menudo pido a los demás que hagan o se comporten como yo no hago 9. No tengo demasiada estima por mí mismo. Suelo pensar que los demás valen más que yo mismo 10. Sé lo que me conviene pero no me lo doy

1. Me reconozco el derecho a elegir las personas con las que camino por la vida 2. Trabajo para tejer relaciones basadas en la libertad, el respeto y el afecto mutuo 3. Invierto mis energías en la mejora personal en lugar de intentar cambiar a los demás 4. Me muestro como soy realmente sin recorrer a máscaras para gustar a los demás 5. Si me encuentro con personas emocionalmente tóxicas me protejo y, si es preciso, me aparto a fin de evitar desequilibrarme o contaminarme	6. Pienso que «debo aguantar» a las personas de mi familia biológica por emocionalmente tóxicas que sean 7. A menudo después de un encuentro con determinadas personas me quedo sin energía 8. Les emociones que me contagian más a menudo la gente con la que me relaciono son mal humor, irritabilidad, desánimo o rechazo 9. Me da miedo arriesgarme a dejar algunas personas porque temo quedarme solo 10. Suelo ponerme máscaras emocionales para protegerme y ser aceptado por los demás

ANEXO 7

PREGUNTAS PARA CONSTRUIR VIDA

CREAR O DESTRUIR

- ¿Has elegido formar parte del problema o ser parte de la solución?
- ¿Qué estás creando en este momento de tu vida?
- ¿Qué estás dando por supuesto?
- ¿En qué aspectos de tu vida eres destructivo?
- ¿Qué lugar ocupan el orgullo y la humildad en tu vida?
- ¿Qué o a quién estás ayudando a crecer?
- ¿Qué aportas de positivo en los diferentes hábitats que habitas?
- ¿Das y recibes vitaminas emocionales?
- ¿Dejas que tu corazón te hable?

TERRITORIOS

- ¿Tu mundo personal es pequeño o espacioso?
- ¿Qué haces para ampliar tu conciencia?
- ¿Cómo te sientes ante lo desconocido y los cambios?
- ¿Prefieres las zonas cómodas o las zonas de exploración?
- ¿Has aprendido a poner límites a las exigencias ajenas?
- ¿Has alzado vallas, muros y fronteras para protegerte?
- ¿Inviertes en seguridad o en confianza?
- ¿Cómo te sientes ante la diversidad de posiciones vitales de las personas ante la vida?
- ¿Dices a menudo que «tienes razón»?
- ¿Qué especies emocionales ayudas a crecer?

- ¿Qué emociones permites que te limiten?
- ¿Sigues abierto a nuevos aprendizajes?
- ¿Qué es lo último que has aprendido?
- ¿Crees que has ampliado territorios emocionales en el último año?

ENERGÍAS

- ¿Cómo gestionas tus energías?
- ¿Qué lugar ocupa la generosidad en tu escala de valores personales?
- ¿Eres austero o despilfarras?
- ¿Aplicas a menudo el «por si acaso»?
- ¿Acaparas o compartes con los demás?
- ¿Qué tienes en tu vida y además lo quieres?
- ¿Qué tienes en tu vida pero no quieres tenerlo?
- ¿Qué no tienes pero quieres?
- ¿Qué no tienes y no quieres?
- ¿Qué guardas y no utilizas?
- ¿Qué das gratuitamente al mundo?
- ¿Qué sientes que recibes?
- ¿De qué no te quieres desprender?

YO, LOS DEMÁS Y EL MUNDO

- ¿Quién manda en tu vida?
- ¿Qué emociones sientes con mayor frecuencia?
- ¿Qué te están comunicando acerca de tu gestión de vida?
- ¿Asumes tu responsabilidad o buscas culpables?
- ¿Hay alegría en tu vida?
- ¿Hay esperanza?
- ¿De qué te sientes agradecido?
- ¿Expresas tu agradecimiento a menudo?
- ¿Qué haces para cuidar de ti mismo?
- ¿Qué haces concretamente cada día para cuidar de tus relaciones con los demás?
- ¿Qué proporción de tu tiempo dedicas a proyectos para la mejora del mundo?
- ¿Tus relaciones están basadas en la libertad responsable y el amor o bien en la necesidad y la dependencia?
- ¿Qué amas?
- ¿En forma de qué actos concretos manifiestas el amor?

ANEXO 8

BASES PARA LA ELABORACIÓN DE CRITERIOS DE CALIDAD EMOCIONAL OEE (ORGANIZACIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA)

Principios clave:

- Sobriedad, austeridad
- Uso ético de los recursos
- Sostenibilidad
- Responsabilidad social
- Compromiso social

Éste es un proyecto compartido de cocreación entre profesionales, consultores, trabajadores y los líderes de la organización que quiere obtener el sello de OEE. Los autores hemos cedido sin lucro alguno nuestras ideas al respecto con finalidades sociales a Fundació ÀMBIT para su gestión y promoción. Dado que nuestra propuesta es social, queremos compartir el conocimiento con todas aquellas empresas y sectores que quieran aplicarlo, no con afán de enriquecimiento económico de unos pocos, sino como contribución a la mejora del bienestar emocional de todas las personas que comparten el ecosistema de las organizaciones. La idea es que éstas se conviertan en focos de creación de bienestar y riqueza ecosistémica.[109] Estamos convencidos de que la generosidad y la solidaridad energética son claves para nuestro futuro y una señal de inteligencia emocional.

NIVELES O ETAPAS DEL SELLO OEE

Sello 0: Firma del ***manifiesto de declaración*** de intenciones e inicio del plan de ruta para convertirse en una empresa EE. Creación del ***contrato emocional*** entre la organización y las

personas que trabajan en ella.

Sello 1: Análisis de la situación de partida. ***Auditoría emocional.*** Detección de puntos fuertes y los puntos de mejora.

Sello 2: ***Formación*** de las personas que van a liderar el cambio en la empresa. Participan en un programa de formación en ecología emocional y adaptan lo aprendido a su área, en concreto seleccionando un punto de mejora para cada ámbito de ecología emocional: territorios, energía, clima y vínculos.

Sello 3: Extensión de la formación de los trabajadores. ***Aplicación de medidas*** de mejora concretas a tres niveles: mejora personal en gestión emocional, mejora de clima relaciones interprofesionales, mejora de la atención a los clientes.

Sello 4: Una vez trabajados los niveles anteriores, la empresa además se compromete a realizar o a colaborar con algún proyecto que repercuta en la ***mejora del clima emocional global*** de una población o país.

ÍTEMS DE OBSERVACIÓN / TRABAJO INICIALES

	ENERGÍAS	NIVEL+	NIVEL-
1	Se potencia el uso de energías limpias y renovables		
2	Se reciclan materiales, ideas, emociones...		
3	Se dispone y aplica un protocolo para el buen uso de los recursos y de un plan para contener gastos inútiles		
4	Se invierte en proyectos de mejora personal o profesional de los empleados; de mejora del clima laboral o proyectos de mejora del mundo ONG, cooperación... etc.		
5	Se estimula y premia la aportación de ideas y la creatividad		
6	Hay la posibilidad de tener un horario flexible adaptable a los momentos vitales diferentes		

7	Se conocen y se facilitan ayudas a los empleados para que consigan algún proyecto personal o profesional importante para ellos (tiempo, formación, ayuda económica...)		
8	Existe un lugar físico concreto donde dar y recibir felicitaciones y refuerzos positivos (buzón de felicitaciones al lado del buzón de puntos de mejora)		
9	Se proporciona el acceso a alimentos y bebidas equilibradas y sanas		
10	En las reuniones se crea la cultura de que cada queja o lamento debe ir acompañado por tres propuestas de solución. En caso contrario se hace silencio		
11	Se fija hora de inicio y hora de finalización en las reuniones y se cumple. Se evitan reuniones de más de dos horas		
12	Existe un espacio físico donde uno pueda descansar, recuperar energías y serenarse		
13	Se cultiva la cultura de la amabilidad, la sonrisa y el agradecimiento sincero		
14	Se realiza periódicamente una AUDITORÍA EMOCIONAL de empresa		
15	Se fijan unas franjas horarias concretas para responder a evitando estar permanentemente desconectado		
16	Se facilita el ejercicio físico o espacios para la meditación o ejercicio de técnicas de autocentramiento		
17	Se cuida y controla el nivel de ruido. Se crea una cultura para valorar espacios de silencio		
18	Se reduce la velocidad de los ritmos evitando las prisas		
19	Se promueve la iniciativa y se sabe delegar		
20	Se ignora lo que no puede hacerse para centrarse en hacerlo posible		

	ESPACIOS	NIVEL+	NIVEL-
1	Los espacios físicos se plantean con principios de sobriedad, limpieza, ventilación		
2	Se disfruta de luz natural en la mayor parte de espacios. La luz artificial es de bajo consumo		
3	Aberturas al espacio exterior, minimizar muros, se evitan barreras visuales		
4	Se incorporan espacios físicos de descompresión: zonas de descanso, gimnasio, zona de meditación		
5	La naturaleza está presente en estos espacios en forma de zonas ajardinadas o plantas que se incorporan como elemento importante al edificio		
6	Hay una zona dedicada especialmente a la creatividad: una sala casi vacía, con pocos muebles, con paneles, imanes, papeles, rotuladores y materiales donde vaciar ideas o dejar volar la imaginación		
7	Se recogen y valoran las propuestas nuevas. Se facilita la exploración de ideas o formas de hacer diferentes. Se delega		
8	Se incentiva la revisión de las rutinas y lo que siempre «se ha hecho así»		
9	Hay una pared o panel donde quien lo desee anote las preguntas que se le ocurran. Otro donde quien tenga alguna respuesta la pueda anotar: Panel de preguntas-respuestas		
10	Se asume un nivel razonable de riesgos y se acepta la equivocación como parte del proceso de exploración de territorios inciertos		

11	Favorecen la asunción de responsabilidades individuales. Se sabe quién hace qué cosa y se hace el seguimiento y la consiguiente valoración		
12	Las personas que dirigen son accesibles y hay vías de comunicación fluidas con ellas		
13	Los conflictos se abordan de forma directa y asertiva		
14	La misión y los objetivos de empresa están claramente definidas y son bien conocidas por la totalidad de empleados		
15	Se estimula el funcionamiento en red y se comparten recursos		
16	Se tiene en cuenta la accesibilidad a los diferentes espacios por parte de personas que tienen dificultades de movimientos o sensoriales		
17	Se refuerza todo aquello que puede generar confianza en lugar de centrarse en medidas de seguridad		
18	Se dispone y aplican planes de bienvenida y orientación a las personas que ingresan en la organización		
19	Se crean espacios de debate entre profesionales donde se revisan creencias, protocolos y formas de actuar o de hacer		
20	Se cuida especialmente las comunicaciones por internet para personalizar al máximo y evitar la basura emocional contaminante		

	RELACIONES Y VÍNCULOS	NIVEL+	NIVEL-
1	Se valora y se favorece la autonomía personal, delegando y fomentando la iniciativa de los profesionales		
2	En la formación se contempla especialmente realizar cursos de mejora de la comunicación verbal y no verbal así como asertividad, abordaje de conflictos y competencias emocionales		
3	Se cuida especialmente el lenguaje en las comunicaciones verbales y escritas evitando la agresividad y falta de respeto en todas sus modalidades		
4	Se evita el paternalismo y la invasión de los espacios personales y de intimidad		
5	Se dispone de un protocolo de uso de , confidencialidad de datos, que promueva el respeto y la lealtad hacia el otro		
6	Se dispone de un código ético y se cuida su aplicación		
7	Se facilita el ejercicio de la maternidad y la paternidad arbitrando medidas de conciliación innovadoras		
8	En las empresas en las que por el tipo de trabajo se atienden personas en situaciones críticas, los trabajadores dispondrán de apoyo psicológico en el propio lugar de trabajo		
9	Se dispone de protocolos de bienvenida de las personas que ingresan en la empresa		
10	Se cuidan las despedidas de las personas que deciden dejar el trabajo, jubilaciones, etc.		

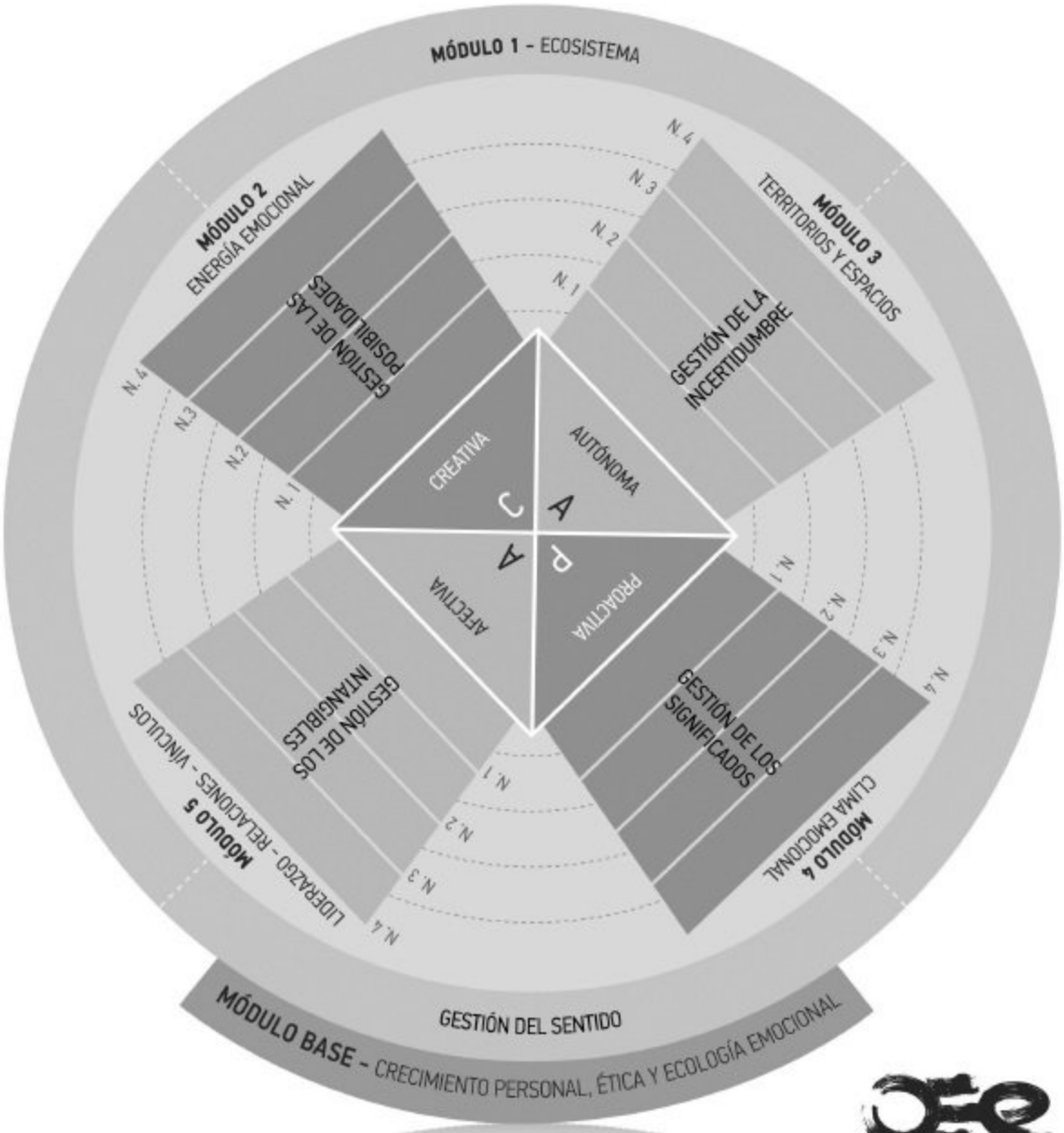
11	Se realizan entrevista de motivación con cierta asiduidad		
12	Es habitual realizar entrevistas de evaluación de objetivos		
13	Se da emocional positivo y sincero		
14	Ante un conflicto interpersonal se recurre a formas no agresivas de abordaje evitando la represión y toxicidad emocional		
15	Se da soporte psicológico a las personas que lo requieren		
16	Se aplica un plan de conciliación familia-trabajo		
17	Se valoran las diferencias individuales como oportunidades		
18	En esta organización tienen cabida profesionales con algún tipo de dificultad especial o discapacidad		
19	Se favorece un entorno de trabajo más basado en la colaboración que en la competición		
20	Hay compañerismo en los equipos de trabajo		

	CLIMA EMOCIONAL	NIVEL+	NIVEL-
1	El código de convivencia promueve las conductas cívicas, el respeto mutuo y el servicio a los demás como actitud fundamental		
2	Se evita la propagación de rumores cortando la conversación de inmediato si así se produce. Si se cuenta algo malo de alguien no-presente, se corta de raíz		
3	Cuando alguien se siente agredido u ofendido, intenta abordar el tema en 24 horas de plazo, de forma asertiva y constructiva, entendiendo abordaje el hecho de exponer que existe y acordar el desacuerdo		
4	Se dispondrán de asesores especialmente formados que pueden mediar en caso de conflictos interpersonales a fin de que no acaben afectando el clima emocional global		
5	Las conductas agresivas verbales no son toleradas		
6	La alegría, la ilusión y la generosidad entre las personas son las fuentes de energía emocional predominantes		
7	Se crean las condiciones necesarias para que en este ecosistema laboral crezca la confianza, que es el mejor lubricante de los sistemas sociales		
8	Se evitan los juicios de valor sobre las otras personas		
9	Se revisan a menudo las creencias sobre las tareas que se comparten		
10	Se trata con respeto a los colaboradores		

11	Se denuncian y penalizan las conductas de acoso o coacción		
12	Se crea un clima de confianza que permita aportar los puntos de mejora de personas y proyectos sin temer a represalias		
13	Se dan recursos de formación para mejorar el abordaje de los conflictos		
14	Se fomenta la cultura de la felicitación y el agradecimiento		
15	Se intenta dar una salida a las emociones desadaptativas a fin de que no se acumulen e intoxiquen el clima general de la organización		
16	Se facilitan espacios de descompresión individual y grupal para que se diluyan las tensiones y mejore el clima		
17	Se realizan estudios de clima anualmente		
18	Se tiene presente tanto los niveles de absentismo por enfermedad como el ausentismo emocional		
19	Hay programas que se aplican para un mejor manejo del estrés		
20	Se trabaja para sustituir las conductas prepotentes por conductas basadas en la humildad y el servicio a los demás		

ANEXO 9

PROPUESTA DE MODELO ECOSISTÉMICO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



MODELO ECOLOGÍA EMOCIONAL
© Soler & Conangla

Sello de Calidad | organizaciones éticas y emocionalmente ecológicas

08. Persona adecuada, momento adecuado, propósito justo y forma correcta.
09. Nuestra propuesta es que quienes apliquen o desarrollen alguna de estas ideas nos lo hagan saber haciéndonos llegar su experiencia a nuestro **Instituto de Ecología Emocional de Fundació ÀMBIT: www.ecologiaemocional.org.** En nuestra web iremos haciendo públicas todas las iniciativas que se hagan en este sentido y que se ajusten con fidelidad a las propuestas de la ecología emocional. La finalidad es compartir todos aquellos conocimientos y mejoras que puedan repercutir positivamente en las personas y en el clima emocional compartido aplicando los principios de sostenibilidad y generosidad.