

La ecología emocional



No hace mucho quería comprar un libro cuyo título era **“La ecología emocional”**. Comencé la búsqueda del tesoro en una gran librería a la vuelta de la esquina, y la primera respuesta que obtuve fue: “Lo siento, está agotado” – ¿Y sabe usted en que sección podría encontrar algún otro libro parecido? – Pues...la sección de medio ambiente está por allí, al fondo a la derecha...

No pude contener la risa. Risa que fue convirtiéndose en gran carcajada interna al ver que librería tras librería, siempre era finalmente enviada a la misma sección. Y es que poco se sabe de la ecología emocional.

La **ecología** es el estudio científico de las interacciones de los organismos entre sí y con otros organismos, dentro de un entorno físico o químico. La cantidad de personas en el mundo se incrementa rápidamente, cada día necesitamos más recursos naturales para vivir, y generalmente no tenemos la habilidad de respetar estos recursos a largo plazo. Por tanto, entender la ecología es esencial para la supervivencia de la raza humana.

Etimológicamente, la palabra ecología viene de oikos = casa y logos = conocimiento. Así, al hablar de ecología emocional estamos haciendo referencia al **“conocimiento de nuestra casa emocional”**

¿Einx? ¿Nuestra casa emocional?



Desde muy pequeñitos se nos enseña que formamos parte de un ecosistema físico. Que el águila come conejos, los conejos se alimentan de plantas y las plantas necesitan sol y abejas. Las abejas son felices con el néctar y a nosotros nos gusta mucho la miel. ¡Qué maravilla! ¡Todos conectados!

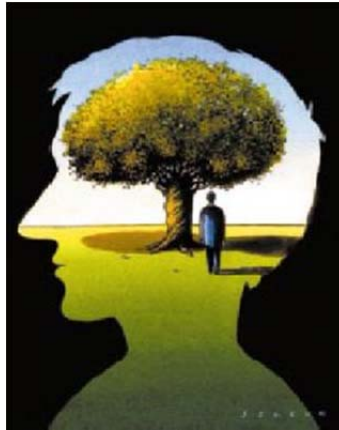
No nos cabe duda de que los humanos estamos cada día más interconectados. Actualmente, si alguien dice algo en Canadá, eso tarda dos minutos en oírse en China, y cinco en tener efectos en Argentina.

El **ecosistema humano** es el resultado de la *interacción de todos los sistemas mentales y emocionales que lo constituyen*. Muchas veces no somos realmente conscientes de hasta qué punto, sin quererlo y casi sin darnos cuenta, influimos en los demás. Una persona en paz consigo misma, transmite buenas vibraciones allí donde va, y recibe buen trato a cambio. Así, el **equilibrio interno** se refleja en un equilibrio en las relaciones con los demás y en nuestro entorno.

¿Cómo definiríamos entonces la ecología emocional?

Es el *arte de gestionar nuestros afectos de forma que se puedan canalizar hacia el crecimiento y a la mejor calidad de nuestras relaciones*. Se puede conseguir así, un mayor cuidado del mundo que nos rodea.

Construyendo nuestro medio



Para entenderlo mejor, vamos a intentar construir una gran metáfora entre nuestras emociones, el manejo que hacemos de ellas y los efectos que esto tienen en nuestro medio ambiente.

¿Que nos gustaría encontrar en nuestro ecosistema?

Podemos decantarnos por llenar nuestro ecosistema de **abonos o vitaminas emocionales**, los cuales nos ayudarán a crecer, proporcionándonos nutrientes y energía emocional. Llamaremos abonos a los agradecimientos, caricias, sonrisas, abrazos y la ternura.

Por el contrario, también podemos ensuciar nuestro medio con **basuras emocionales**. Estos son residuos mal gestionados que contaminan el medio en forma de agresiones verbales o conductas destructivas: quejas, rencor, resentimiento, mal humor, desengaño, desánimo, rumores, juicios negativos, furia, rabia, menosprecio, cinismo, etc. Tienen un impacto negativo en nosotros mismos y en nuestras relaciones personales.

Nuestras emociones pueden cambiar. Por eso, optar por usar solamente **emociones biodegradables** parece una idea muy sensata. Si las retenemos y no las gestionamos como corresponde, pueden llegar a envenenarnos.

Es importante **reciclar**. Transformar sentimientos mediante una gestión emocionalmente ecológica que da la oportunidad de evolucionar y de descubrir nuevas posibilidades desde nuestro interior.

Todos contamos con una **cartografía emocional**, un mapa mental del mundo que utilizamos como guía en la vida diaria. Esta información nos señala zonas de peligro y de exploración, así como rutas adecuadas. Nos indica dónde encontrar nuestras **conservas emocionales**, es decir, aquellas situaciones agradables cuyo recuerdo podemos evocar cuando llegan los malos tiempos. Nos dice también cuáles son las mejores **tierras para cultivar afectos delicados**, por lo general en peligro de extinción, tales como el amor, serenidad, ternura o la compasión.

En nuestro mapa puede haber **zonas desérticas**. Llamamos así a aquellos momentos emocionales en el que uno se siente en tierra yerma, solo y sin recursos. Cuando estamos en un desierto, pasamos por un estado de insensibilidad y de dificultad para sentir o expresar, pero es bueno recordar, que hay selvas, cascadas y bosques más allá del desierto, y que en el camino hacia estas zonas verdes, podemos tropezarnos en el momento menos pensado con un gran oasis.

El combustible que nos ayuda a vivir es nuestra **energía emocional**, formada por la auto- motivación, la alegría, el amor, la curiosidad, el deseo, etc. Debemos intentar usarla de la mejor manera posible.

No queremos **contaminación** o afectos en mal estado, como el mal humor, irritación, enojo, desanimo, rencor o resentimiento, pues pueden contagiarse y contaminar el clima emocional global, llevando a problemas mayores como son el **agujero de la capa de ozono**. Este agujero consiste en la pérdida de protección en nuestro interior que hace que recibamos algunos estímulos sin filtro ni defensa alguna. Nos hacen ser vulnerables. Por ejemplo: juicios de valor, críticas, inseguridad, baja autoestima o emociones mal gestionadas.

Por último, hemos de ser conscientes de que cuando emitimos partículas tóxicas y contaminantes, estas acaban rebotándonos en forma de **lluvia ácida**, reduciendo a cenizas nuestra vida interior, y provocando un efecto boomerang. mal humor, los celos, las agresiones, el rencor, la envidia y la crítica constante, así como la queja, el victimismo y la tendencia a señalar siempre los defectos ajenos.

Todas las formas de vida dependen entre sí.
Somos sistemas de energía abiertos y nadie es emocionalmente autosuficiente.
Lo bueno que hacemos, tienen un impacto positivo en el Universo.
Lo desadaptativo, nos perjudica a todos.

¡Vive de la forma más ecológica posible!



Annette Manubens

Servicio de Asesoramiento Psicológico y de Psicoterapia
Escuela Técnica Superior de Ingenieros Industriales
Universidad Politécnica de Madrid