



EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

M. Mercè Conangla i Jaume Soler

El viejo cacique de la tribu, que estaba teniendo una charla con sus nietos acerca de la vida, les dijo:

- *Una gran pelea está ocurriendo dentro de mí, una pelea entre dos lobos. Uno de los lobos es maldad, temor, ira, celos, envidia, dolor, rencor, avaricia, arrogancia, culpa, resentimiento, mentira, orgullo, egolatría, competitividad y superioridad. El otro es bondad, valor, alegría, paz, esperanza, serenidad, humildad, dulzura, generosidad, ternura, benevolencia, amistad, empatía, verdad, compasión y amor. Esta misma pelea está ocurriendo dentro de ustedes y dentro de todos los seres humanos de la Tierra.*

Los niños quedaron en silencio por un minuto y después uno de ellos preguntó a su abuelo:

- *¿Y cuál de los dos lobos crees que ganará?*

El viejo cacique respondió simplemente:

- *Ganará el lobo que alimente.*

En nuestro mundo emocional existe una continua lucha entre estos dos “lobos”, que representan dos tendencias: la que nos empuja hacia la violencia y la destrucción y la que nos mueve a amar, cuidar y crear. Nadie nace educado emocionalmente. Este aprendizaje se puede hacer mejor o peor, pero es peligroso dejarlo al azar puesto que nos jugamos nuestro equilibrio y nuestra felicidad. Desde nuestra infancia aprendemos a gestionar nuestras emociones a partir de las influencias y modelos que nos proporciona nuestro entorno. Así, lentamente, vamos construyendo “nuestros hábitos del corazón”, unos cimientos que van a determinar si el edificio de nuestra vida emocional se levanta recto o torcido, firme o desequilibrado.

La lucha entre “los dos lobos” provoca un caos interior que nos crea malestar. A menudo improvisamos, tanteamos, caemos, y probamos soluciones que empeoran nuestro sufrimiento. En otras ocasiones tenemos éxito y, entonces, nos sentimos bien: hemos hallado la respuesta emocionalmente más ecológica e inteligente. Estamos convencidos de que gran parte de nuestro sufrimiento es evitable y derivado, en buena medida, de una incorrecta gestión emocional. Tal y como dice el cuento, “alimentar el lobo bueno” es una decisión que nos reportará armonía y equilibrio vital, pero es una decisión que requiere esfuerzo, disciplina, perseverancia, voluntad y mucho amor. No obstante, incluso si estos fundamentos del corazón se han colocado inicialmente mal, podemos plantearnos, ya adultos, efectuar reformas a fondo.



La ecología emocional: Una respuesta para conseguir el equilibrio

“Toda la energía emocional que no invertimos en crear se dirige a destruir”

“Nosotros elegimos ser parte de la solución o ser parte del problema”

“Lo que somos nosotros: esto es el mundo”

La ecología emocional

La ecología emocional es el arte de gestionar nuestros afectos (emociones y sentimientos) de tal forma que su energía promueva conductas que aumenten nuestro equilibrio personal, favorezcan el desarrollo de nuestra capacidad de adaptación positiva, la mejora de nuestras relaciones interpersonales y el respeto y cuidado de nuestro mundo. La respuesta desde la ecología emocional es promover un modelo humano más *autodependiente, amoroso, creativo y pacífico* que se reflejará en la mejora del equilibrio, serenidad y armonía personal. Dos valores están profundamente unidos a este planteamiento: la *responsabilidad* y la conciencia del *impacto emocional global*. Si bien *no somos responsables de lo que sentimos, si que lo somos de lo que hacemos con lo que sentimos*. La gestión incorrecta de nuestro *clima emocional interno* repercutirá directamente en el empeoramiento del *clima emocional global*. Todos nosotros somos responsables del mundo interior y exterior que tenemos.

¿Contaminar o cuidar el medio ambiente emocional?

*Cuida tus **pensamientos** porque se volverán palabras.*

*Cuida tus **palabras** porque se volverán actos.*

*Cuida tus **actos** porque se harán costumbre.*

*Cuida tus **costumbres** porque forjarán tu carácter.*

*Cuida tu **carácter** porque formará tu destino,
y tu **destino** será tu VIDA.*

Gandhi

Ya hace tiempo que nadie pone en duda de que es preciso cuidar el medio ambiente. Poco a poco vamos tomando conciencia de que *es importante no contaminar* porque nos estamos jugando nuestro porvenir y el de toda la vida del planeta.



La ecología emocional hace un paralelismo entre la ecología y el mundo afectivo. Veamos un ejemplo: Todos generamos diariamente basuras en nuestro domicilio. Imaginad que cada día cogemos las bolsas llenas de deshechos, las atamos muy bien y las vamos apilando en una habitación de casa. Ahora bien, nos encargamos de cerrar muy bien la puerta de esta habitación. Y así, día tras día. Almacenamos la basura y cerramos la puerta. ¿Qué creéis que ocurriría? Fácil: empezaría a oler mal toda la casa y bien seguro que llegaría un momento en que la vida allí sería imposible para nosotros y también para los vecinos que, seguramente, se quejarían. - ¡Qué conducta tan estúpida! – diréis. ¿A quién se le ocurre? ¡La basura se descompone! Todos sabemos cuál es la conducta adecuada: llevar a diario nuestras basuras al contenedor más próximo a fin de que sean recogidas y gestionadas (unas recicladas, otras quemadas, otras ..) Puro sentido común. No obstante, ¿qué hacemos, a veces, con determinadas emociones? Pues las escondemos, las apilamos, dejamos que “se pudran” sin deshacernos de ellas y permitimos que contaminen nuestra casa interior. No somos conscientes de que, cuando nuestro interior está contaminado, “el mal olor” sale fuera y también molesta a nuestros vecinos. Deducimos pues que es preciso eliminar diariamente nuestras “basuras emocionales” sin permitir que se acumulen ni acaben contaminando. Ya lo decía Gandhi: *Si cada día nos arreglamos el cabello...¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón?*

Analicemos otro ejemplo: La ira es una emoción primaria que nos informa de que algún obstáculo se interpone en nuestro objetivo. Todos notamos que la ira genera una gran cantidad de energía. Esta energía está ahí para que tengamos fuerza para eliminar el obstáculo. Pero no podemos permitirnos utilizar esta fuerza de cualquier forma. Sería poco inteligente. Entonces, ¿qué podemos hacer con ella? Una primera opción puede ser descargarla fuera (explosión de ira). Pero, al soltar la ira indiscriminadamente, podemos herir a otros, elegimos una opción destructiva que va a resentir nuestras relaciones personales. Otra posibilidad (motivada por una educación en la que se ha insistido que no es bueno sentir ira) es reprimirla dentro –como en el ejemplo de las basuras – y fingimos ignorarla. Entonces puede ocurrir el proceso siguiente: la ira reprimida se convierte con el tiempo en *rabia*; la rabia en rencor; el *rencor* alimentado por pensamientos obsesivos se convierte en *resentimiento*; y, si no detenemos esta “descomposición emocional”, se puede iniciar la construcción del odio, sentimiento altamente destructivo y contaminante. Nos queda, aún, otra alternativa más ecológica e inteligente: gestionar la ira de forma adaptativa.



La ira no es intrínsecamente mala. Podemos comparar la ira con un cuchillo. Un cuchillo puede ser utilizado para matar, para intervenir quirúrgicamente a alguien o para cortar pan. El problema no es el cuchillo sino cómo lo utiliza quien lo tiene.

Es importante ser conscientes que cada vez que elegimos una conducta y pasamos a la acción, colocamos una pieza en el fundamento de nuestro mundo interior bien en el sentido del equilibrio o del caos. Para llegar al equilibrio debemos aprender a caminar por el camino del centro: el autocontrol emocional.

El autocontrol: el camino del centro

*La serenidad no es la ausencia de tormentas
sino la paz en medio de la tormenta.*

Alcohólicos Anónimos

Imaginemos un segmento. En un extremo se halla la **represión emocional** total, el bloqueo, la negación del sentir o su contención. En el extremo opuesto está la **incontinencia afectiva**, la explosión, la impulsividad más absoluta. En el centro: la expresión de nuestras emociones teniendo en cuenta los principios ya formulados por Aristóteles: Expresar nuestro sentir, sí, pero a la *persona adecuada, en el momento adecuado, con el propósito justo y de la forma correcta*. El equilibrio se logra transitando por “el camino del centro”: el **autocontrol emocional**. Es importante no confundir autocontrol con represión. El autocontrol es una competencia emocional que nos permite gestionar de forma inteligente nuestros afectos mediante un trabajo en equipo del **eje mente-emoción-acción**. Cuanta mayor coherencia exista entre nuestro pensar, nuestro sentir y nuestras acciones, mayor equilibrio y bienestar habrá en nuestra vida.

La *libertad* de expresar nuestro sentir debe ir siempre unida a la *responsabilidad* sobre el impacto que tendrá nuestra conducta en nosotros mismos, en los demás y en el mundo.



El ejercicio emocionalmente ecológico de esta libertad siempre aumentará nuestra armonía. Así, aprenderemos a *no contaminar emocionalmente* a la primera persona que pase por nuestro lado expulsando una *basura emocional* que, además, no ha sido generada por ella; expresaremos nuestra ira, enfado, objeciones, a quien lo haya generado (persona adecuada), pero no lo haremos de cualquier forma sino con asertividad y respeto. El *por qué* expresamos lo que sentimos también es importante, ya que la energía más ecológica es el deseo de mejora, y no el deseo de venganza. Nosotros decidimos, cuando, dónde, de que forma, y con quien, vamos a mostrar lo que sentimos. Es esencial que tomemos el control y el timón de nuestra energía emocional puesto que es peligroso dejar en manos de otros o de las situaciones externas algo tan importante como es nuestro equilibrio emocional. 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.

Cuenta el periodista Sidney Harris que un día acompañó a un amigo a buscar el periódico a su quiosco habitual. Su amigo saludó amablemente al quiosquero, le pidió el periódico. El quiosquero se lo dio de mala manera, gruñendo. Su amigo, no obstante, le dio las gracias y le deseó un buen fin de semana. Al marchar, Sidney le dijo a su amigo:

- *Dime una cosa..¿este quiosquero es siempre tan mal educado?*
- *Sí – respondió su amigo – suele comportarse habitualmente así.*
- *Entonces ¿Por qué eres tan amable con una persona así?*
- *Muy sencillo, porque no quiero que sea él quien decida como me debo comportar yo.*

Espacios protegidos: el territorio interior necesario

*La sabiduría sólo evita la locura
mezclándose con la locura de la poesía y del amor*

Edgar Morin

Las reservas naturales son espacios especiales necesarios para mantener el equilibrio ecológico, aquellos lugares especiales que nos permiten apreciar la belleza de la vida en su estado más puro. Todos necesitamos disponer de un entorno donde sea posible desarrollar aquellos sentimientos y valores especialmente frágiles que precisan cuidados especiales. Especies únicas como el amor, el agradecimiento, la amistad, la compasión, la confianza, la esperanza, la generosidad, la serenidad o la ternura, sólo pueden vivir y crecer en zonas libres de la contaminación y devastación externa.



Somos responsables de crear este medio adecuado en el que puedan crecer estas especies emocionales en peligro de extinción. Para mantener nuestro equilibrio debemos abandonar las relaciones destructivas y los espacios contaminados. “Alimentar el lobo bueno” es abrir paso a la bondad, a la verdad, a la belleza y al amor.

Una anécdota final: La música está en nuestro interior

A veces nos lamentamos de que no “hemos estado de suerte” o de que la vida no ha sido justa con nosotros. Nos quejamos de que no nos han dado recursos o medios suficientes para ser felices. Buscamos nuestro equilibrio afuera en lugar de mirar en nuestro interior. Nos parece que se nos pide que demos un “buen concierto” sin disponer del “instrumento adecuado”. Pero ¿dónde reside el éxito de un buen concertista? Os vamos a relatar una anécdota:

Nicolo Paganini es considerado como uno de los más grandes violinistas de todos los tiempos. Se cuenta que en cierta ocasión se dispuso a actuar en un gran teatro lleno de público que le recibió con una gran ovación. Cuando levantó el arco para empezar a tocar su violín, se dio cuenta, consternado, de que no era el suyo. Para un músico como él, esto era inaudito y se sintió muy angustiado sin su querido violín. No obstante, comprendió que no tenía otra alternativa que iniciar el concierto y empezó a tocar. Se cuenta que ese fue el mejor concierto de su vida. Una vez terminada la actuación y ya en su camerino, Paganini, hablando con otro músico compañero suyo, le hizo la siguiente reflexión:

- *Hoy he aprendido la lección más importante de toda mi carrera. Hasta hace escasos momentos, creí que la música estaba en el violín, pero me he dado cuenta de que la música está en mi y que el violín sólo es el instrumento por el cual mis melodías llegan a los demás.*

Es dentro de nosotros donde está la música, la llave del equilibrio o del caos, la semilla de la creación o de la destrucción. Todos tenemos la posibilidad y la responsabilidad de aportar nuestra melodía a esta sinfonía común que es la humanidad. Tú eliges ¿Equilibrio o caos? ¡Sólo de ti depende!

Bibliografía:

La ecología emocional. *Jaume Soler i Mercè Conangla*. Amat, 2003
Aplicáte el cuento (Relatos de ecología emocional). *Jaume Soler i Mercè Conangla*
Amat, 2004
www.fundacioambit.org
fundacioambit@hotmail.com
ecologiaemocional@yahoo.es

Jaume Soler i Mercè Conangla
Ecología Emocional. Editorial Amat, 2003