



ENTREVISTA A MERCÈ CONANGLA

"Hay más contaminación emocional que atmosférica"

Publicado el 29 de marzo de 2010 por Alberto D. Fraile Oliver

La ecología emocional es un paso más allá de la inteligencia emocional. Mercè Conangla y su compañero Jaume Soler desarrollaron este concepto cuando se dieron cuenta de que padecemos mucha más contaminación emocional que atmosférica.

Si no hemos aprendido a reciclar nuestras emociones pueden suceder dos cosas: o contaminamos nuestro interior con residuos emocionales tóxicos o ensuciamos nuestras relaciones con fugas cargadas de dioxinas.

A través de la ecología emocional han tendido un original puente entre el lenguaje de las emociones y el de la ecología. El resultado: el arte de gestionar la emociones de manera que su energía nos oriente al crecimiento personal y a la mejora de las relaciones.

Quien trata de conocerse a sí mismo pronto se da cuenta de que somos analfabetos emocionales ¿cómo podemos acercarnos a una forma natural de entender nuestras emociones?

Hay una serie de principios que tendríamos que mostrar a los niños desde pequeños. Por ejemplo, que nos construimos relacionándonos con los demás, que formamos parte de un gran todo. En el que lo que hacemos y lo que dejamos por hacer tiene consecuencias. Tendríamos que decirles a los niños que las emociones no se eligen sino que se sienten. Pero que si que elegimos las conductas a partir de determinada emoción. Es decir, yo no elijo tener ira. Ya que puede existir un recuerdo grabado en mi mente que me genera ira. Yo no tengo control sobre ello, ni tampoco tengo responsabilidad, por lo tanto no tengo que ir disculpándome por sentir esa emoción. Sin embargo, deberíamos diferenciar la conducta a partir de lo que hago yo cuando siento esa ira. Legítimamente puedo enfadarme, pero al elegir la conducta puedo optar por la creatividad o la destructividad. Puedo coger un cuchillo y clavárselo a alguien movido por esa ira. O puedo elegir canalizar la energía de la ira para reparar una injusticia, para hacer ejercicio físico y mejorar mi cuerpo o para quitar hierbajos del huerto de mi casa y así las plantas respiran mejor. Tengo opción.

Hay que explicar a los niños que si bien todas las emociones son legítimas, las conductas tienen que atenerse a unos valores éticos. El hecho de que podamos elegir nuestra conducta nos hace responsables.

Hay emociones que nos conducen a una conducta destructiva. Cuando se inicia esa emoción y ya sabemos a dónde nos va a llevar. ¿Hay forma de parar esa emoción antes de que se dispare la respuesta negativa?

Tu planteas una de las habilidades que trabaja la inteligencia emocional y que se refiere al autocontrol emocional. Aquí puede radicar el primer equívoco ya que podemos confundir autocontrol con reprimir. Podemos imaginar una línea, en un extremo está la represión. Es decir, yo siento pero me lo guardo todo dentro y no admito la legitimidad de sentir eso porque queda mal o porque me han dicho que no me puedo enfadar o porque no es admisible sentir celos. Pero como no puedo evitar sentirlos, los reprimo y me los guardo dentro. Sabemos que funcionando así, sin canalizar la emoción ni darle una salida y desprendernos de ella se vuelve tóxica en nuestro interior. La ira reprimida puede convertirse en rabia y la rabia transformarse en rencor, y el rencor en resentimiento y el resentimiento en odio. Es una cascada emocional tóxica. Sin duda, es una mala opción.

En el otro extremo de la línea está la explosión emocional. En este caso podemos hablar de incontinencia emocional. Siento algo y lo suelto sin importarme a quién le suelto este tóxico. He tenido un mal día en el trabajo, me he enfadado con varias personas y estoy tenso. Cuando llego a casa mi hijo pequeño me dice algo, le grito y le suelto toda la carga tóxica. No es legítimo descargar tu basura emocional de esta forma y contaminar tu entorno. Cada persona es responsable de sus emociones y tiene que encontrar la mejor vía para darles la salida.

¿Y dónde está el punto de equilibrio entre los extremos de la represión y la incontinencia emocional?

Para encontrarlo el primer paso consiste en aprender a dar nombre a lo que yo siento. Aquí empieza el primer lío: te preguntas cómo te sientes y la respuesta es "fatal". Pero "fatal" no es una emoción; no se puede gestionar un "fatal", tengo que darle el nombre apropiado. Debemos dar nombre a lo que contiene ese "fatal". Por ejemplo, ese "fatal" podría indicar que estoy muy enfadado o que estoy triste o frustrado. A partir de ahí podemos transformar y gestionar las emociones. El siguiente paso es aprender que cada emoción nos da un mensaje. El miedo nos dice algo, la ira nos dice otra cosa. Por ejemplo, la ira nos dice que tenemos un obstáculo que nos impide ir hacia donde nos dirigimos. Alguien o algo no ha puesto un obstáculo en nuestro camino y la ira es un mecanismo natural para tratar de sobrepasar este obstáculo o quitarlo de en medio. Tiene una utilidad inicial. Podemos elegir entre agredir a quien nos ha puesto el obstáculo o emplear la creatividad.

Para poner un ejemplo práctico, ¿qué puede hacer una persona que está raptada por un sentimiento de celos?

Si alguien está raptado quiere decir que la parte emocional del cerebro ha tomado el control de la conducta. Es imposible en ese momento utilizar argumentos racionales. Cuando estamos ante una persona así a veces es conveniente el silencio porque no es capaz de gestionar nada y podemos empeorar las cosas. En el territorio emocional, hay que trabajar con prevención. Es decir, no podemos esperar a estar en medio de un caos para empezar a trabajar estas habilidades. Lo mejor es aprender fórmulas que nos van a permitir ante una situación de crisis o de emergencia tener una estrategia que no sea destructiva.

Otra tendencia podría ser desconectarse de las emociones e irse a un plano intelectual. ¿Cómo se puede volver a sentir las emociones después de haber estado un tiempo largo desconectado de ellas?

Es un proceso lento. Depende de la duración del periodo y del motivo de la desconexión, pero hay un fenómeno que podríamos llamar la desertificación emocional en la que la persona, para protegerse de una situación muy dura en la que ha sufrido mucho, ha bloqueado toda vida posible para no permitir que le dañen más. No entra el dolor, pero tampoco entra el amor. Y esta persona se encuentra muy sola. Tampoco es una buena estrategia. Para recuperarse hay que volver a sembrar en un desierto. Hay que poner una buena tierra, y hacer un trabajo de crecimiento personal que te vuelva a reconectar contigo mismo, para que te puedas preguntar: ¿quién soy?, ¿con qué recursos cuento, ¿cuáles son mis cualidades? Lo más importante es trabajar con los recursos que cuentas.

¿Y cómo puede saber una persona con qué recursos cuenta?

Un buen ejercicio es hacer una lista de qué cosas valoras de tu persona. ¿Cuáles son tus mejores cualidades? El primer paso es conectarse con uno mismo y a partir de allí podemos volver a establecer relaciones.

Esto que estás diciendo tiene mucho que ver con el concepto de la resiliencia, que es la capacidad de un sistema de recibir un shock y, además de recuperarse , incorporar habilidades nuevas.

Sí, utilizamos mucho el concepto de resiliencia que Boris Cyrulnik definió. Uno de los factores que permiten a una persona ser resiliente es que cuente en su alrededor con modelos humanos diferentes a los que le causaron el trauma. Por ejemplo, si un niño ha sido abandonado, son muy importantes algunas personas como una vecina que le da la merienda o un profesor que le valora de una manera especial. En ecología emocional son lo que llamamos vitaminas emocionales. Son aspectos muy sencillos y muy fáciles de poder suministrar. Nosotros valoramos mucho el concepto de resiliencia. Es muy poderoso. Proponemos un modelo de educación que reúna las siguientes características: creatividad amorosa, pacífica y autónoma. Si introducimos estos conceptos en la educación, haremos que nuestros niños sean resilientes. Y los adultos que estamos educando tenemos que darle a los niños estos nutrientes. De lo contraria, no estarán emocionalmente educados.

¿Cómo se conectan las emociones con el cuerpo?

Todos los planos están interconectados. Por ejemplo, a partir de una creencia desajustada, tienes una repercusión emocional. Algunas creencias nos provocan miedo y el miedo nos bloquea. A partir de una creencia se mueve una emoción y a partir de la emoción generamos una conducta. Por otra parte, muchas enfermedades psico-somáticas: úlceras de estómago, algunos problemas cardíacos, migrañas, pueden tener como causa una gestión poco adaptativa. Como seres holísticos que somos, si hay algún desajuste en el sistema, tanto emocional como en las creencias, el sistema se resentirá.

Muchas veces buenos proyectos sociales no se pueden llevar a cabo por las dificultades emocionales de los individuos que los forman y que impide la colaboración. ¿Cómo se puede trabajar el mundo emocional dentro de los proyectos colaborativos?

Cuando yo formo parte de un grupo, llevo conmigo mi propia mochila de experiencias, vivencias, miedos, creencias. Todo ello está más o menos ajustado o desajustado y a partir de ahí entro en relación. La cosa solo funcionará si cada una de las personas con las que vamos a trabajar en equipo nos autogestionamos a nivel de emociones y de creencias. Si cada uno está

en un proceso constante de automejora, cada vez que nos encontremos nos sentiremos menos necesitados, no seremos vampiros emocionales. Compartiremos unos valores que nos permitirán colaborar. Es a partir del crecimiento individual que es posible el crecimiento del grupo. Cuando esto no es así, reproducimos en el grupo nuestros procesos personales. Por ejemplo, si una persona no es capaz de perdonarse a sí misma, no será capaz de perdonar. La persona que es auto-exigente en exceso será excesivamente exigente con los demás. La persona que acumula ofensas acaba ofendiendo. Lo interior se refleja en el exterior, y a la vez lo exterior afecta al interior. La opción que yo propongo es mejorando uno mismo el mundo mejora. Porque lo que somos nosotros, eso es el mundo. Es nuestra libertad y nuestra responsabilidad estar bien para que el mundo esté bien.

¿Cuál fue el clic para conectar el mundo ecológico con el mundo emocional?

Llegamos a la conclusión de que actualmente padecemos más contaminación emocional que atmosférica. Y después de mucha reflexión nos dimos cuenta de que el lenguaje que se utilizaba en el mundo de la ecología: reciclaje, respeto, gestión de residuos, etc., era muy similar a lo que nosotros veíamos que había que hacer con las emociones. Empezamos a revisar los conceptos de la ecología y analizábamos si eran traspasables al mundo emocional. Descubrimos que era una metáfora muy didáctica, creativa y fácil de entender y explicar.

¿Por qué crees que cada vez más gente quiere conocer su interior y dominar mejor las emociones?

Por necesidad, por intuición, por inteligencia, porqué el hecho de no hacerlo y continuar dejándonos llevar por impulsos primarios o reprimiendo nuestro sentir sólo nos lleva a la autodestrucción y a la destrucción colectiva. Tenemos sobradas pruebas de ello: aumento de la agresividad (insultos, agresiones físicas, psíquicas y morales), estrés, aumento de patología ansioso-depresiva...

Porqué llega el momento de efectuar cambios preventivos en lugar de esperar ha “tener que” realizar cambios catastróficos cuando ya quizás sea tarde. Necesitamos un modelo humano psicoecoafectivo de personas que trabajan para conseguir un espacio interior armónico en el cual razón y emoción trabajen en equipo; una persona que proyecte esta armonía interior en acciones más empáticas, generosas y solidarias hacia los demás y el mundo.

¿Cómo imaginas que sería el mundo si todos hiciéramos este trabajo que propones?

No tendría nada que ver con el mundo que tenemos ahora. Sería la gran utopía alcanzada. Seríamos personas más felices y mejores personas con los demás. Ahora mucha gente se siente desgraciada y acaba siendo agresiva con los demás. Sería un mundo con más creatividad, una creatividad bien canalizada, un mundo donde las cosas no se resolverían con la acción violenta sino con el diálogo. El mundo natural también estaría mucho mejor porque cuando estás bien contigo mismo cuidas mejor el mundo natural. Estoy convencida de que los problemas medioambientales mejorarían. Si mejoramos la gestión emocional de cada uno, estaríamos en un mundo mucho mejor.