



Sinay La Nación -

El filósofo existencialista francés Jean-Paul Sartre (1905-1980) decía: "Lo importante no es la vida que me han dado, sino lo que hago con la vida que me han dado". Nos devolvía así a un lugar inevitable para quienes aspiran a vivir una vida con sentido y con valores: el de la responsabilidad. El destino no es más que el encadenamiento de las consecuencias de nuestras acciones y de cómo hemos actuado ante esas consecuencias. No está escrito de antemano, entonces, sino que se descubre a medida que se vive. No siempre elegimos las condiciones y circunstancias en las que actuamos, pero sí lo que hacemos. No elegir es un modo de elegir. Culpar a otros también lo es. Igualmente, dejar (por negligencia, por pereza, por manipulación, por temor) que otros decidan lo que nos atañe.

El verdadero Valor de los Valores

"No podemos enseñar valores: debemos vivir valores. No podemos dar un sentido a la vida de los demás. Lo que podemos brindarles en su camino por la vida es, más bien y únicamente, un ejemplo: el ejemplo de lo que somos." En 1970 el psicoterapeuta austríaco Víctor Frankl, fundador de la logoterapia afirmaba esto al hablar de la "voluntad de sentido". Frankl consideraba la voluntad de sentido la forma de percepción que impregna a cada hombre y que, cuando se hace consciente, le permite encontrar un propósito para cumplir más allá de sí mismo, en el encuentro con otros. Ese propósito da significado a la existencia. Cada hombre, decía Frankl, debe encontrar el sentido de su vida porque sobrevivir no es el máximo valor. Vivimos en una época y en una sociedad en las que, cada vez más, "solamente sobrevivir" parece haberse convertido en el único valor. Y no sólo en términos económicos. Ser pobre no es un requisito para ser sobreviviente o para no ver otro horizonte que la supervivencia. Junior, el chico que desató la tragedia de Carmen de Patagones, había escrito en su pupitre, tres décadas después de las palabras de Frankl, esta frase: "Quien le encuentre sentido a la vida que lo escriba aquí, por favor." Lo había tallado, para que no se borrara. La frase estaba allí antes de la masacre y sólo fue vista después. Junior, hundido en un pozo oscuro, con su alma desgarrada, había gritado la pregunta que urge responder en un mundo que se hunde cada día en un pronunciado, inquietante y trágico vacío existencial.

Pocas veces la palabra "valores" ha sido pronunciada tantas veces como en estos días. Se habla de transmitir valores, de educar en valores, de preguntarnos por nuestros valores y por los que les dejamos a nuestros hijos. Quizás cada uno de nosotros, células del organismo social que integramos, debiéramos preguntarnos, a la manera de Frankl, cómo estamos viviendo

— MEJORES PADRES • MEJORES HIJOS • MEJORES ARGENTINOS —

www.fundacionpadres.org | info@fundacionpadres.org | 011 15 5571 1305



aquellos valores que declamamos. Porque los valores son verbos antes que sustantivos. En un mundo en el que basta una mentira repetida para invadir y destruir un país, en un mundo en el que un candidato, ya convertido en presidente, puede admitir que mintió para ganar porque, si no, no lo hubieran votado, en un mundo en el que las leyes sólo se invocan para que las cumplan los otros y en el que los derechos se reclaman pronto y las obligaciones se olvidan rápido, en un mundo en el que cualquiera puede creerse dueño de D's, y en consecuencia, matar a los "infieles", en un mundo en el que no tener es no ser, en el que consumir se percibe como sinónimo de vivir y en el que se cree que la adrenalina es más importante que la sangre y, por lo tanto, hay que generarla todo el tiempo y de cualquier modo, ¿de qué hablamos al hablar de valores? ¿qué decimos, más allá de palabras bellas, o fuertes, o asertivas, cuando proponemos valores?

En Calígula, la impresionante obra de Albert Camus, cuando el emperador decide apoderarse de las herencias de todos los ciudadanos de Roma, previa ejecución de los mismos, lo justifica de una manera brutal: "Si el tesoro tiene importancia, la vida humana no la tiene. La vida no vale nada ya que el dinero lo es todo." Resulta estremecedor observar el paisaje cotidiano de nuestra sociedad y observar los modelos que, cada vez más, prevalecen en las relaciones interpersonales, porque, sin distinción de clase, de nivel cultural o económico, parecería que la idea de Calígula se impone. Vuelvo a Frankl. Él sostenía que era la conciencia el órgano que podría guiar al hombre en la búsqueda del sentido, que en ella reside la capacidad "de percibir totalidades de sentido en situaciones concretas de la vida." Parta ello, tiene que estar despierta. En estos días sombríos, es importante no seguir adormeciendo la conciencia bajo torrentes de declamaciones. Esto no sólo vale para los políticos, educadores, profesionales y funcionarios. También para cada uno, cada hombre, cada mujer, cada pobre, cada padre, cada madre, en su espacio más propio, íntimo y cotidiano. Si no, el trágico grito de Junior habrá sido amordazado como tantos otros (acaso menos sangrientos) para que no interrumpa el festival de sinsentido y vacío en el que baila una sociedad que, dos mil años después, podría volver a tener a Calígula como líder y mentor. Si de veras creemos que vamos a enseñar valores, empeceemos por vivirlos. O no nos espantemos de Junior, que, en definitiva, es el nombre de la conciencia dormida, dopada y anestesiada.

— MEJORES PADRES • MEJORES HIJOS • MEJORES ARGENTINOS —

www.fundacionpadres.org | info@fundacionpadres.org | 011 15 5571 1305



Fuente: Revista LA NACIÓN (2/7/2007)

Qué significa ser emocionalmente ecológico? Aunque pocos lo piensan, un especialista cuenta en estas páginas que también existe el "calentamiento emocional global". Y cuenta por qué urge reflexionar, e impulsar un cambio en las relaciones humanas

Aumenta inexorable e impiadosamente la temperatura, sube el nivel de los mares, decrece la superficie helada de los polos, desaparecen y peligran especies, inundaciones catastróficas y sequías devastadoras manchan trágicamente el planeta. ¿Y qué pasa mientras tanto con nuestro ecosistema emocional y afectivo? ¿Hay contaminación, partículas tóxicas y gases venenosos en nuestro medio ambiente espiritual y psíquico? Cuando se observan los índices crecientes de violencia en la sociedad contemporánea, los episodios de intolerancia en la vida social y de manipulación en las relaciones personales, la insatisfacción que empuja a legiones de personas angustiadas hacia los consultorios psicoterapéuticos, el malestar afectivo que afecta a los vínculos humanos, la relación inversamente proporcional entre el consumo –mucho– y la felicidad –poca–, el fenómeno de la incomunicación humana paralelo al alto desarrollo tecnológico en las conexiones, la explosiva expansión en el consumo de ansiolíticos y antidepresivos, la pandemia de adicciones encubiertas o socialmente aceptadas, parecería que, además del fenómeno físico, que describe y denuncia el ex vicepresidente estadounidense Al Gore en su ya célebre película (y ahora también libro) Una verdad incómoda, también el ecosistema emocional humano está perturbado y necesita una urgente tarea de desintoxicación y preservación.

La palabra ecología (creada en 1868 por el biólogo alemán Ernst Haeckel para designar la relación entre los seres vivos y su medio ambiente) forma parte de nuestro vocabulario habitual, aunque su concepción se ha ampliado y ha cambiado: ya no se trata de la mera descripción del medio ambiente, sino de su protección y saneamiento. Y abarca más que el mundo físico.

“Hace un tiempo tomamos conciencia de que padecemos mayor contaminación emocional que atmosférica. Nos dimos cuenta de que los grandes principios de la ecología eran aplicables a la gestión de nuestro mundo emocional y a partir de entonces iniciamos un trabajo de investigación y de elaboración creativa de esta categoría”, cuentan Mercé Conangla y Jaume Soler, investigadores del campo psicológico y emocional de las relaciones humanas, quienes, con vasta experiencia también en el campo de la salud y la educación, construyeron una categoría tan necesaria como transformadora: la ecología emocional. “Hemos adaptado los conceptos sobre ecología al mundo de las emociones para que ayuden a explicarlas y a comprenderlas mejor. Así, hablamos de energías emocionalmente ecológicas, reciclar emociones, clima emocional global, lluvia ácida, basuras emocionales, contagio emocional, contaminación emocional, desertización, vitaminas emocionales, espacios protegidos”, explican acerca de las bases de la EE.

— MEJORES PADRES • MEJORES HIJOS • MEJORES ARGENTINOS —

www.fundacionpadres.org | info@fundacionpadres.org | 011 15 5571 1305

¿El huevo o la gallina?

Puede parecer excesivo que la contaminación emocional supere a la atmosférica. No lo es tanto si se toman en cuenta las palabras del médico y psicoterapeuta Norberto Levy (autor de *La sabiduría de las emociones* y *Aprendices del amor*): "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". Parecería que en la sociedad contemporánea se ha hecho un culto de los poderes de la mente y sus creaciones (los adelantos tecnológicos, los experimentos científicos, los modelos económicos, las relaciones humanas especulativas basadas en nociones tales como conveniencia o rentabilidad). Frente a esto, lo emocional suele considerarse poco seguro, imprevisible, ajeno a atributos tan preciados como "seguridad", "certeza", "resultados".

El biólogo inglés Rupert Sheldrake (figura clave en el movimiento que propone ligar ciencia y espiritualidad) atribuye esta ruptura al dualismo que propugnó el filósofo francés René Descartes (iniciador del racionalismo) cuando, en el siglo XVII, consideró la naturaleza como una máquina inanimada. Como producto de este pensamiento, que caló hondo en Occidente, el alma, las emociones, lo intangible de la existencia, quedaron separados de todo lo físico (y luego incluso enfrentados). Acaso allí también se incubó la creencia de que lo que se le hiciera a los espacios físicos y materiales en nada afectaría a los emocionales y espirituales.

Sin embargo, para quienes adhieren a una visión holística e integral de los fenómenos físicos, psíquicos, emocionales y espirituales, como lo hace Sheldrake, autor de *Una nueva ciencia de la vida* y *El renacimiento de la naturaleza*, entre otras obras ya clásicas, es necesaria y urgente la reinscripción de la espiritualidad y la valoración de las emociones en el vínculo entre las personas y de éstas con la naturaleza. Lo contrario nos deja en lo que el ex sacerdote dominico estadounidense Mathew Fox (fundador en Chicago del Instituto de la Espiritualidad en la Ciencia y la Cultura) llamó "una soledad cósmica". Entre ambas ecologías, la emocional y la física, parece establecerse así una estrecha conexión de causa, efecto y necesidad. Mientras una procura salvaguardar los ámbitos externos, la otra va en pos de la preservación del mundo interior.

Trabajo en equipo. Esto es lo que Soler y Conangla proponen profundizar con su concepción de la ecología emocional. "Definimos ecología emocional, o psico-eco-afectividad, como el arte de gestionar nuestros afectos (emociones y sentimientos) canalizando y dirigiendo creativamente su energía", dicen. "Es un trabajo en equipo mente-emoción. El concepto eco hace referencia a la importancia de que ambas vertientes trabajen integradas, en armonía, de forma sostenible y equilibrada para que nos muevan a efectuar acciones de mejora en nuestra persona y en los sistemas humanos y sociales en los que estamos inmersos. Incluye dos valores esenciales: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global."



Los investigadores catalanes recuerdan que, como la naturaleza, “también las personas funcionamos en ciclos: de vida y de muerte, de descanso y de trabajo, de calma e inquietud, de reflexión y acción, de construcción y destrucción. Tenemos todo un mundo exterior para recorrer y todo un camino interior para encontrarnos y hacernos nacer. En este camino, nuestra afectividad y nuestra inteligencia deben aprender a trabajar en equipo para no destruirnos a nosotros, a nuestra especie y al mundo maravilloso en el que vivimos”. En esto retoman un legado del legendario y respetado biólogo humanista Gregory Bateson, quien así lo proponía en su monumental trabajo Pasos hacia una ecología de la mente.

Principios ecológicos emocionales

Se sabe que la ecología física propone disminuir las emanaciones tóxicas, cuidar las fuentes de agua dulce, evitar el vaciado irresponsable de material contaminante, ahorrar energía en lugar de derrocharla; mantener, en fin, un vínculo consciente con el planeta que nos cobija. ¿Cuáles son las herramientas de la ecología emocional y cuál su aplicación?

La responsabilidad sobre la propia vida (hacerse cargo de ella y de sus decisiones) es fundamental, para los creadores de la EE, en lo que llaman gestión emocional ecológica. “Al pensar, analizar y reflexionar, vemos que no hay una sola vía de acción ante las distintas situaciones de la vida. A veces decimos que no tenemos libertad para tomar cierta decisión o ejecutar un acto, pero lo que ocurre es que no estamos dispuestos a afrontar las consecuencias de esa acción. La libertad la tenemos y es así casi siempre.” Por el camino de la evitación o la inacción, sostienen, se terminan pagando precios aún más altos y tomando un camino existencial basado en soluciones epidérmicas o en consignas aprendidas y repetidas como leyes. Hacernos cargo de nuestras elecciones (en los planos afectivo, familiar, laboral, vocacional, profesional, social o comunitario) lleva a que cada acción se convierta en una nueva pieza de una construcción personal y única, afirman Conangla y Soler.

La salud psicoafectiva, en términos de EE, requiere respeto por los propios tiempos (distintos en cada persona), salir de los ritmos vertiginosos propuestos desde afuera, recuperar el valor de la pausa y del silencio interior, así como la ecología física propone respetar los tiempos, los espacios y los ritmos de la naturaleza. La EE esgrime un principio según el cual lo profundo de la espiritualidad está en lo cotidiano y en lo ordinario y es allí donde hay que buscarlo y honrarlo. “Carpe diem no significa que debemos buscar y agotar hoy todos los placeres, sino que debemos buscar y disfrutar de los hechos de hoy”, recuerdan, glosando al filósofo Fernando Savater. Una buena pregunta para empezar el día, aconsejan Conangla y Soler, es: ¿qué bien puedo hacer hoy? Un interrogante cotidiano que puede orientar los actos y las actitudes de la jornada.

Los ecólogos emocionales subrayan algo muy significativo: no somos responsables de lo que sentimos (las emociones no se eligen ni se planifican de antemano), pero sí de aquello que hacemos con lo que sentimos. Rescatan así el valor de todas las emociones, no las clasifican en buenas y malas, positivas y negativas. Todas cumplen una función. Lo que importa es

— MEJORES PADRES • MEJORES HIJOS • MEJORES ARGENTINOS —

www.fundacionpadres.org | info@fundacionpadres.org | 011 15 5571 1305



cómo se gestionan, lo que se hace con ellas. Escogemos nuestra actitud y nuestra conducta, reza un principio de la EE. “Pensar que algo nos será dado sin que hagamos algo por ello y quejarnos por no recibirlo, contribuye a la contaminación emocional”, advierte el mismo principio.

Otra consigna de esta corriente apunta al valor del discernimiento. Concretamente, aprender, desde la experiencia, qué aspectos de la realidad, y en qué circunstancias, pueden ser modificados por nuestra conducta, y cuáles son inalterables. Del mismo modo, incluir en nuestras expectativas y planificaciones el rol de lo imponderable, de aquello que escapa de la voluntad, la decisión y la acción propia, y que sin embargo es parte inexorable de la vida. Cuando el discernimiento no se hace presente, su lugar suelen ocuparlo la intolerancia, la ansiedad, la inadaptación. Es decir, el sufrimiento emocional.

La EE rescata el valor de las utopías. Sus creadores suelen recordar un relato del chileno Alejandro Jodorowsky sobre un arquero que se empeñó durante años en acertar con una flecha en el centro de la Luna. Por supuesto, jamás lo consiguió y muchos de sus conciudadanos se mofaron de él. Sin embargo, al cabo de tantos años de intentarlo se convirtió en uno de los mejores arqueros del mundo. “Todo lo que el hombre ha conseguido o construido fue primero un sueño”, recuerdan Soler y Conangla. Algo que suele olvidarse en una era, como la presente, signada por la obsesión por las certezas, por los resultados rápidos y a cualquier costo, por la fugacidad, por la inmediatez y a menudo también por el temor al compromiso o a afrontar las consecuencias de las propias elecciones. Desde la EE “proponemos instaurar una pedagogía de la provisionalidad y la transformación”, explican sus creadores. “Vivimos aferrados a criterios de seguridad y permanencia, contratamos seguros para todo, queremos tener todo bajo nuestro control. Los cambios y las transformaciones son parte natural de la vida, pero nos cuesta asumirlo y lo vivimos como pérdidas, de modo que siempre nos encuentran sin recursos.” Todos somos como un río, ejemplifican, que cambia de curso, que atraviesa diferentes territorios, que pierde y gana cauce, que se hiela y se deshiela, pero jamás pierde su esencia, el agua. Un principio ecológico emocional es el de aceptar el cambio y la transformación para mantener y proteger nuestra esencia.

Hermes Trimegisto (“el tres veces grande”), considerado en la mitología griega como un semidiós (mitad divino, mitad humano) y padre de la escritura y la cultura, señaló, entre otras máximas, que lo de arriba proviene de lo de abajo y que como es adentro es afuera. Al cabo de miles de años, asoma hoy una nueva comprensión para esta consigna. Como tratemos nuestro ecosistema emocional, trataremos a los otros, y al mundo.

Por

Sergio

Sinay

revista@lanacion.com.ar

*El autor es escritor, especialista en vínculos humanos. Sus últimos libros son *Elogio de la responsabilidad (Del Nuevo Extremo)* y *La masculinidad tóxica (Ediciones B)**

— MEJORES PADRES • MEJORES HIJOS • MEJORES ARGENTINOS —

www.fundacionpadres.org | info@fundacionpadres.org | 011 15 5571 1305