



LAS TRES LEYES DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

*Soy de la opinión de que si usted quiere gozar del arco iris
tendrá que soportar la lluvia.*

Dolly Parton

Ley de la diversidad y riqueza de afectos.

La vida natural depende de su diversidad y riqueza. Todos los afectos son necesarios. Incluso las emociones consideradas socialmente inaceptables pueden ser piezas importantes para nuestra construcción personal si somos capaces de mirarlas de frente y actuar en consecuencia. Este principio es aplicable no sólo a nosotros mismos sino también a nuestras relaciones con los demás. No sentimos igual, ni falta que nos hace. Ante el mismo estímulo o ante la misma situación, una persona puede sentir coraje y otra temor; una considerarla un obstáculo insalvable y otra un reto; una sentir ira y otra ansia.

Se explica que un hombre entró en una habitación oscura. Le pareció que había una serpiente en el suelo y, del susto, tuvo 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 es la sabiduría, el conocimiento, la conciencia.

Ley de la interdependencia afectiva.

Todas las formas de vida dependen entre sí. Los demás existen, y nosotros con ellos. Esto es una realidad. Constantemente lanzamos y recibimos mensajes emocionales de demanda de atención, ternura, alejamiento, espacio; mensajes que transmiten angustia o necesidad de cercanía; mensajes que pueden no ser captados por aquellos a quienes van destinados y que quizá serán traducidos por otras personas más receptivas; mensajes que, en algunas ocasiones, se perderán. La satisfacción de nuestra demanda va a depender de que haya una persona sensible que la capte y le dé respuesta. Nos necesitamos unos de otros: en el terreno emocional nadie es autosuficiente. Nos hacemos personas coexistiendo con los demás.

Ley de la gestión ecológica de los recursos afectivos.

Todos los seres vivos y todos los recursos son limitados. Lo más importante no es tanto la cantidad disponible como la forma en que la gestionamos. Es preciso saber invertir nuestra energía emocional de forma beneficiosa para nosotros. La búsqueda de la felicidad es el gran motor de muchas vidas. Queremos ser felices, pero a menudo ignoramos qué nos da felicidad y, con este objetivo tan vago, corremos el riesgo de elegir proyectos que, no sólo no nos conducen a la felicidad, sino que, además, consumen nuestra energía. Es necesario reflexionar sobre cómo conjugar este deseo con nuestras posibilidades de ser y de hacernos, con nuestra fuerza de voluntad, y el sentido del deber que nos condiciona.