

“LA ECOLOGIA PERSONAL”

Giuseppa Lulli, coach holístico.

Abstract

Una de la mayor dificultad en el desarrollo de una convivencia hoy en día es la regulación de la ira como uno de los factores de la respuesta violenta y agresiva.

Con este trabajo se quiere compartir una visión novedosa que puede facilitar el prevenir la violencia en nuestra sociedad. La intención es la de contribuir en ampliar y complementar las múltiples acciones ya desarrolladas en el ámbito de la educación de la inteligencia emocional.

*Desde una aproximación holística se propone facilitar la **ECOLOGÍA PERSONAL** como modus vivendi apto para prevenir el nacimiento de reacciones violentas, agresivas, caracterizadas por la ira, además de ofrecer una mejora de la calidad de vida individual de forma autónoma.*

*La **ECOLOGÍA PERSONAL** como derecho y deber de cada ciudadano en la sociedad actual.*

1.1.1 Porque nace la Ira

Por Zillmann Dolf, psicólogo de la Alabama University, uno de los factores desencadenantes universales de la rabia es la sensación de encontrarse en peligro. Esta sensación genera una reacción de “combate y huida”

La señal de peligro puede llegar no solo de una verdadera y propia amenaza física, pero también y más a menudo de una amenaza simbólica a la autoestima o de la dignidad de la persona: cuando ella se siente tratada de forma incorrecta, injusta, insultada, humillada, o aún cuando siente frustración por no poder lograr un objetivo importante.

Esta sensación es factor desencadenante de una tempestad emocional en el sistema límbico que produce dos consecuencias a nivel cerebral:

1º) se producen catecolamina que inducen una ola rápida y episódica de energía

2º) la amígdala guía y por medio de las glándulas suprarrenales crea una condición de hondo que dura algunas horas y también puede mantenerse por días.

Todo esto mantiene el cerebro emocional en un estadio de particular activación que constituye la base de futuras reacciones sucesivas.

En general esta condición de detonante que tiene origen en la activación de la médula suprarrenal puede explicar como individuos ya provocados o irritados puedan ser tan sensibles a la rabia.

Los estreses de cualquier origen sean, crean un estado general de actividad en las suprarrenales, bajando así el umbral necesario por inhestar la rabia.

Zilman resumiendo, ve el incrementarse de la cólera como “una secuencia de provocaciones, cada cual injerta una reacción excitante que se disuelve lentamente”

En tal secuencia, la percepción a seguir, apta para desencadenar cólera, deviene en una especie de micro-factor desencadenante que estimula la producción, la liberación de las catecolamina (hormona cual adrenalina, noradrenalina) controladas por la amígdalas cuyo efecto se va añadiendo a la ola de hormonas producta por los estímulos anteriores.

A la segunda percepción, pensamiento antes que el primero se acabe, disuelto, el tercero se añade a los primeros dos y así a seguir: cada ola cabalga los rastros de las anteriores, aumentando, rápidamente el nivel de activación fisiológica del organismo.

Un pensamiento que sale en un punto intermedio de esta cadena desencadena una cólera de mayor medida, mayor intensidad respecto a uno que se presente a su empezar.

En otras palabras la cólera se retroalimenta; el cerebro emocional se calienta y la cólera, no gestionada por la razón, en un proceso muy rápido se transforma en ira, y fácilmente desemboca en violencia, agresión.

Según Zileman a esta altura la persona no escucha razones, es implacable, todos sus pensamientos rodean ideas de venganza y represalia, las consecuencias no se evalúan.

La persona se parece encontrar en un secuestro emocional continuo que se retroalimenta. Este estado de continua excitación alimenta y refuerza en la persona una ilusión de poder e invulnerabilidad que de hecho inspira y facilita la agresividad.

Esto porque, viniendo menos la guía cognitiva, el individuo vuelve a hacer uso de las respuestas más primitivas.

Los impulsos provenientes del sistema límbico aumentan y el individuo sigue los modelos más brutales y primitivos de reacción.

1.1.2 Ira, rabia, cólera

Hasta aquí hemos examinado como se produce la ira, la rabia. Pero ya que consideramos que las emociones son informaciones valiosas, en el proceso de definición de la nuestra identidad personal, vamos a definir en que nivel esta emoción es útil a la persona.

Para Alexander Lowen (1983) la rabia, (el exceso de ira) no es lo mismo que la cólera. Aunque en una explosión de rabia haya un fuerte elemento de cólera, se trata de expresiones diferentes.

Por su parte, la rabia, exceso de la ira tiene un aspecto irracional – es suficiente pensar en la expresión “rabia ciega”. En cambio, la cólera es una reacción mirada, es decir, está dirigida a eliminar una fuerza que actúa en contra del sujeto. Una vez que esta fuerza es eliminada o neutralizada la cólera se aplaca. Un buen ejemplo es la cólera que muestran los niños cuando sus movimientos están bloqueado por medio de la fuerza. Una vez dejados libres la cólera desaparece.

La verdadera cólera se limita a ser proporcional a la provocación: es una contestación racional a un ataque. Así, un insulto verbal no provoca inmediatamente una lucha y la cólera desaparece frente a las excusas. Puedo querer restituir la ofensa sufrida utilizando la violencia física, pero la carga de esta reacción está determinada por el grado real del peligro y, en el caso de los niños, también por el nivel de desarrollo evolutivo (egocentrismo, consciencia y control de su propio cuerpo).

Por el contrario de la rabia, la ira no es proporcional a la provocación, es excesiva. Ni siquiera eliminando la causa, se aplaca: continúa hasta que no está agotada. La rabia es destructiva más que constructiva. Puede derivar de una ofensa más grave súbita en una temporada precedente, probablemente en la infancia, en la que se reprimió la reacción.

Si se elimina la represión y la ofensa llega a ser conciente, la reacción llega a ser cólera y la rabia desaparece.

Entonces consideraremos la cólera como la emoción que en principio permite de reaccionar de frente a un evento en congruencia con las propias sensaciones, respetando así la propia percepción de la realidad, manteniendo el respecto con uno mismo y es así como se deja la energía circular en el cuerpo.

Cada tensión muscular crónica bloquea la conciencia, la expresión y la gestión de si mismo a nivel emocional.

Se pueden educar a los niños a detectar la cólera, reconocerla, nombrarla, comunicarla:

“Estoy enfadado”, y a buscar estrategias para resolver conflictos interpersonales por medio de una comunicación eficaz.

Pero que pasa con la emoción? Expresar la cólera no es simplemente un acto verbal, porque la cólera está encerrada en el cuerpo bajo forma de tensión muscular de la parte superior de la espalda, en la zona de las alas produciendo un bloqueo energético (A.Lowen).

A la luz de lo analizado hasta ahora, podemos entonces concluir que la cólera es la emoción que nos ayuda a sentir cuando alguien, según la nuestra percepción, pasa nuestros límites, cuando nos sentimos que está en peligro la nuestra vulnerabilidad, a razón de esta señal podremos decidir poner límites, decir **¡NO!** a la acción que generó esta sensación de alarma.

La educación emocional entonces tendría que tener como objetivo facilitar el sentir, el reconocer y el gestionar la cólera y el respetarla como la información valiosa que es.

1.1.3 La RABIA hermanastra de las emociones

Aquí ya nos encontramos con un problema que la misma sociedad genera y refuerza a nivel social, familiar, educativo: las personas desconocen la diferencia entre cólera, rabia e ira. Para ellos la rabia, generalizando, sea como emoción y/o sentimiento, es una emoción negativa. Esta creencia, esta energía de juicio es obstáculo al sentir, al aceptar, al reconocer y entonces a la gestión de la misma emoción, que viene así renegada o relegada al rol de “hermanastra” de las emociones.

Esto pasa porque nos encontramos en una sociedad polarizada: de un lado agresiones en los patios de los colegios, violencias en las calles, en los estadios, bullying, violencia de género, guerras, atentados y en el otro polo: paz, rechazo de la agresividad, de la violencia, de la rabia, de la ira, de la cólera.

Esta polarización genera el rechazo y la no gestión entonces también de la cólera (la información valiosa).

La gente tiene miedo a encontrar la cólera, miedo a perderse, a saltar una barrera para caer también ella en el no control, entonces a ser protagonista de violencia y de agresividad.

Este miedo la gente lo encuentra también en la tristeza quizás por temor a la depresión que fácilmente en nuestra mente se califica como un proceso largo que mina la nuestra calidad de vida, donde parece que la personas pierda cada recurso y lo único que pueda hacer es asumir fármacos para buscar de sobresalirse y de nuevo entonces volver al control que no es gestión.

Para salir de este bloqueo es imprescindible transformar la creencia que existen emociones negativas y positivas y operar por que todas las emociones vengán consideradas como informaciones valiosas en el aquí y ahora.

Las emociones, entonces como elementos imprescindibles para desarrollarse como persona auténtica, fiel al propio ser, en el respecto de una coherencia interna que se desarrolla en los cuatro niveles: mental, corporal, energético y emocional.

Las personas de esta forma podrían sentir la sensación de cólera, vivirla y de forma asertiva comunicarla.

1.1.4 Las emociones renegada en la sociedad polarizada

En la sociedad actual una parte de las personas, situada en un polo, no gestionando la cólera, de forma inconsciente genera el sumarse de cambio hormonales, físico, energético, mentales antes examinado que genera la subida emocional y entonces la transformación de esta emoción en rabia e ira, violencia y agresión, cuando el control interno viene menor o el modelo asumido a nivel de convivencia es caracterizado de estas mismas manifestaciones. Entonces como modelo de comportamiento aceptado como natural, pensar a situaciones de degradado social, cultural, económico o a colectivos que prevén formas de prevaricación como símbolo de poder y de liderazgo.

Existe pero también el otro polo extremo que crea problemas en la gestión de esta emoción. Por ejemplo os presento algunas líneas escritas por una óptima estudiante, de clase social medio alta, en un trabajo final de bachillerado, la chica escribe:

“Le emociones (amor, odio, repulsa, envidia, culpa, por, felicidad....) son sentimientos que todos experimentamos en un momento o en otro”.

Como se puede observar ella define las emociones como sentimientos y después indica como emociones el amor, el odio, el miedo, la felicidad y no falta acaso la cólera y la tristeza y si que incluye la culpa?!?! Y la repulsa?!?!

Esto se puede fácilmente interpretar como una dificultad en relacionarse con emociones como la rabia y la tristeza y no una clara definición de emoción y sentimiento.

Llama la atención el termino culpa que expresa una fuerte energía interior de juicio, entonces una percepción que exista una verdad, aptitud que no facilita el proceso de empatía y de aceptación de la percepción del otro, y que genera a su vez repulsa (que ella incluye dentro del listado de emociones!) entonces rechazo del otro, de la diversidad, acompañado por juicio.

He elegido este ejemplo también para remarcar como aún falta operar y avanzar en el campo de la educación de la inteligencia emocional, si esta chica óptima estudiante acaba sus 15 años de colegio para encontrarse, con esto tipo de preparación a nivel de inteligencia emocional, en el umbral de la universidad o del mundo del trabajo, del mundo de los adultos.

Refuerza este amargo y preocupante resultado mi experiencia de coach holístico que trabajando con niños, adolescentes y adultos, me permite fácilmente afirmar que esto no es un caso aislado y que muchas veces mis intervenciones van directas a facilitar el no miedo, la aceptación y entonces la gestión de la cólera y de la tristeza.

También quería añadir que muchas veces una aptitud como la de la estudiante modelo, lleva a renegar y entonces a no gestionar determinadas emociones, esto crea un malestar interior, bloqueo a nivel corporal y energético, muy a menudo con somatizaciones, pero además una falta en la gestión de la cólera determina también una incapacidad en el poner límites.

Esto puede generar un estado de alerta permanente que induce tensión, estrés.

A menudo la persona no pudiendo expresar claramente su límite, lo que hace es formar un listado de abusos que van alimentando un juego de rencor y venganza, esto puede fácilmente a veces desarrollarse también en un aptitud de manipulación y de venganza subterránea,

muchas veces por ejemplo en los colegios como en otro contesto esto lleva a juego de mobbing y/o bullying.

1.1.5 La Ecología Personal

A la luz de cuanto he descrito hasta ahora, pienso que facilitar en la persona el desarrollo de capacidades, aptitudes, valores, creencias útiles a una Ecología Personal pueda ser uno de los objetivos de una eficaz educación de la inteligencia emocional.

La Ecología Personal se desarrolla según estos puntos fundamentales:

Cambiar la creencia de que existen emociones positivas y negativas

Las emociones son informaciones valiosas aquí y ahora

Las emociones son el producto de la propia percepción

Los sentimientos son producto de la propia mente que reforzado por determinadas condiciones corporales y energéticas, se pueden desligar del aquí y ahora, del contexto.

Facilitar la reducción de la energía de juicio a favor de una aptitud empática.

Facilitar la recuperación y el potenciamiento de la *propiocepción* como capacidad básica para reconocer cambios en nuestro estado corpóreo, energético y emocional en el aquí y ahora.

Esta recuperación y potenciación se obtiene actuando en una óptica: **NO** de **esfuerzo** **SI** de **PLACER** y entonces **SI** de **MOTIVACIÓN**.

Facilitar la “*Consapevolezza*” (latin consaper: tener el exacto conocimiento de uno mismo) conocimiento y consciencia de sí mismo en los cuatro niveles energético, corpóreo, emocional y mental.

Esta consapevolezza ayuda al proceso de *empatia* (la proyección de mi propio estado energético, corporal, emocional y mental en el otro) y el desarrollo de la *asertividad* (capacidad de comunicar lo que siento, lo que pienso desde mi centro sin atacar al otro y sin retraerme).

En la persona se facilita así lo que es un derecho – deber fundamental para una mejora en la propia calidad de vida, el gestionar en autonomía una **higiene diaria** en los cuatro niveles (energético, corpóreo, emocional, mental) y el vivir en un equilibrio dinámico que se desarrolla alrededor del propio centro de consapevolezza.

En una óptica circular esto tendrá como recaída directa una ecología no sólo personal, si no también en el contexto donde la persona vive y/o opera; entonces hablaremos de ecología del entorno: pareja, familia, colectivos, sociedad.

Para facilitar este proceso de desarrollo de **ECOLOGIA PERSONAL** se propone utilizar como herramienta el Tai-Chi y el Qi Gong en cuanto actualmente son las disciplinas que mejor y con más eficacia responden a las exigencias de nuestros planteamientos. Refiéranse a otras comunicaciones precedentes si quieren profundizar en mi elección.

Autora: Giuseppa Lulli enero 2007

Directora de PERSONA - l'espai per el teu ser www.espaipersona.com

Coach Holístico - Formadora – facilitadora de inteligencia emocional en niños y adultos.

Counsellor Certificad A en Voice Dialogue (Italia)

Terapeuta especialista en dificultades de aprendizaje en edad evolutiva.

Especialista en la enseñanza precoz de la lengua 2. Profesora de escuela infantil y primaria.

Instructora de Qi Gong y Tai Chi.

giuseppalulli@espaipersona.com solo se permite la reproducción total o parcial de este documento si se cita su fuente.

Bibliografía *Giuseppa Lulli*

- BATESON,G. (1985) *Pasos hacia la ecología de la mente*. Barcelona: Lohlé Lumen
- BENNET-GOLEMAN,T.(2004) *Alchimia Emotiva*. Milano:Bur RCS libri BENNET-GOLEMAN,T.(2004) *Alchimia Emotiva*. Milano:Bur RCS libri
- BRAZIER DAVID (2003) *Terapia Zen*. Madrid Oberon
- GALINDO, A (2003). *Kit de supervivencia emocional*. Madrid: Pearson, 1ª ed.
- GARDNER, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós, 1ª ed.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Cairos, 1ª ed.
- GOLEMAN, D. (2000). *La salud emocional*. Barcelona: Cairos, 7ª ed.
- GOLEMAN,D.(2000) *El espíritu creativo*. Buenos Aires:Vergara
- GOLEMAN,D.BOYATZIS,R. Y McKEE,A.(2002)*El Lider resonante crea más*. Barcelona: Plaza Janes
- GONZALES,S.(1993) *Lo Ocho Capítulos del Tai Chi Chuan*. Barcelona: Alas
- GONZALES,S.(2004) *Qi Gong*. Barcelona: Indigo
- LOWEN,A.(1994) *Arrendersi al corpo*.Roma: Astrolabio
- LOWEN,A.(1998) *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli
- REICH,W.(1994) *Bambini del futuro*. Como: SugarCo
- REQUENA,Y.(1995) *Qi Gong* . Barcelona: los libro de la liebre de marzo,2ª ed.
- WATZLAWICK,BABÉELAS,J.JACKSON,D.D. (1993) *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona:Herder
- WATZLAWICK,P.(1994). *El lenguaje del cambio*. Barcelona:Herder
- ZWEIG,c. Y ABRAMS,J.(2004) *Encuentros con la sombra*. Barcelona: Cairos