

# CÁPSULA DE ECOLOGIA EMOCIONAL

## 7 Principios gestión emocionalmente ecológica de las relaciones



1. **Principio de Autonomía:** Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán (*Nietzsche*)
2. **Principio de la Prevención de Dependencias:** No hagas por los demás aquello que ellos puedan hacer por sí mismos (*Bhagavad Gita*)
3. **Principio del boomerang:** Todo lo que haces a los demás, te lo hacen a ti mismo (*Erich Fromm*)
4. **Principio del Reconocimiento de la Individualidad y la Diferencia:** No hagas por los demás lo que quieras para ti... Ellos pueden tener gustos diferentes (*Bernard Shaw*)
5. **Principio de la Moralidad Natural:** No hagas a los demás aquello que no quieras que te hagan a ti (*Confucio*)
6. **Principio de la Autoaplicación Previa:** No podrás hacer ni dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo
7. **Principio de la Limpieza Relacional:** Tenemos la responsabilidad de hacer limpieza de las relaciones ficticias, insanas y que obstaculizan nuestro crecimiento personal

## 5. PRINCIPIO DE LA MORALIDAD NATURAL

**No hagas a los demás aquello que no quieras que te hagan a ti. (Confucio)**

Principio moral básico muy arraigado en el ser humano. Lo hallamos en todas las civilizaciones y tradiciones religiosas. Si bien lo que uno considera positivo y deseable varía en función de la persona, del momento y etapa vital, hay una serie de cosas que nadie desea para sí mismo y que son compartidos universalmente: agresiones, falta de respeto, abandono, ofensas, gritos, amenazas, olvido...

### DECÁLOGO APLICACIÓN DE LA MORALIDAD NATURAL

1. *No matarás.* No atentarás contra la vida ni las posibilidades de ser de las personas con las que convives. No mutilarás sus ilusiones, sus sueños, sus ganas de aprender ni su creatividad.

2. *No faltarás al respeto* a lo que son ni a lo que pueden llegar a ser. No les maltratarás, no les insultarás ni les hablarás a gritos.

3. *No juzgarás.* No les pondrás etiquetas fáciles que dejen fuera el resto de su persona. No les pondrás constantemente en la balanza injusta de la comparación.

4. *No les forzarás ni coaccionarás* para obtener lo que deseas o esperas de ellos. No les harás chantaje emocional ni los manipularás.

5. *No te dejarás llevar por tus impulsos* vengativos o malvados. No permitirás que tus emociones sean las que dirijan tu conducta.

6. *No contaminarás emocionalmente.* No te expresarás desde la queja, el victimismo, la agresividad o el malhumor. No lanzarás rumores.

7. *No invadirás la intimidad del otro.* No controlarás ni intentarás dirigir su vida o vivirla en su lugar. No les ahogarás a demandas. No robarás su libertad ni su paz.

8. *No descuidarás el crecimiento* de aquello que has ayudado a nacer.

9. *No impondrás tus creencias,* puntos de vista o valores de vida a los demás.

10. *No mentirás,* no serás deshonesto.

### INSOSTENIBLE

- **Contaminación emocional:**
  - **Uso de violencia**
  - **Falta de respeto**
  - **Gritos**
  - **Amenazas**
  - **Maltrato**
  - **Menosprecio**
- **Mal uso de las energías:**
  - **Abusos**
  - **Infrautilización recursos**
  - **Sobreprotección**
  - **Incoherencia**
  - **Infravaloración**

### SOSTENIBLE

- **Conciencia de elección y libertad**
- **Responsabilidad 100%**
- **Eficiencia: hacer las cosas bien**
- **Eficacia: Hacer lo que debe ser hecho**
- **Crea la base para una cultura de paz**
- **Favorece un modelo de ser humano maduro y equilibrado**

## CALIDAD DE CONCIENCIA, CALIDAD DE VIDA

*Nos hemos obcecado tanto en el árbol del bien y del mal que nos hemos olvidado del árbol de la vida. RAIMON PANIKKAR*

Dice la filosofía china que la calidad de vida deriva de la reflexión sobre el deber y la moralidad, la interpretación de la experiencia y la comprensión de los procesos que vivimos. Calidad de vida, calidad de vida humana y calidad de conciencia. Planteamos la necesidad de la humanización. Nacemos seres humanos y podemos llegar a hacernos personas, pero el proceso de humanización requiere la relación con los demás y afrontar los retos y dificultades que esta comunicación supone. Toda vida verdadera es encuentro, dijo Martin Buber. Sin el arte del encuentro no habrá humanidad. Y no habrá encuentro si no hay un respeto profundo a la vida y el compromiso de no dañar a los demás seres vivos con los que compartimos la gran oportunidad de la existencia.

## CUENTO PARA LA REFLEXIÓN:

*Aplicate el cuento. Amat Editorial. Soler&Conangla*

**Un padre llevó un domingo a sus dos hijos de nueve y once años de edad a un parque de atracciones. En la taquilla había un cartel que decía con grandes letras: «Entrada general cuatro euros, y dos euros para los niños hasta diez años».**

**El padre pagó diez euros, diciendo al empleado:**

**— Por favor, dos entradas generales y una, de niño.**

**El taquillero miró a los dos niños y dijo sorprendido:**

**— Pero, señor, los dos son niños.**

**— El mayor tiene once años — dijo el padre.**

**— Bueno, claro... — insistió el empleado —, pero usted puede ahorrarse dos euros y nadie se va a dar cuenta.**

**El padre miró a su hijo mayor, miró fijamente al taquillero y le dijo:**

**— Es que él sí se va a dar cuenta.**

