

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

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

¡Cuántas personas hay que quieren «salvar» a los demás, tomar decisiones en su lugar, decidir el curso que debe tomar su vida o cuidarlos y que, al mismo tiempo, son incapaces de hacer lo mismo para sí mismas! Adoptar esta estrategia les lleva al territorio del sufrimiento.

La psicoecoafectividad parte de la idea de que cuidar de sí mismo es una de las principales responsabilidades del adulto sano y maduro. Cuidarse significa buscar y crear el mejor entorno para el desarrollo de sus potenciales humanos.

Hay personas que han sido educadas en el mensaje de «primero los demás y después yo». Así es que nunca tienen tiempo para ellas, ni para descansar, ni para crear, relacionarse, escuchar, ser... y dedican su energía emocional y física a dar tiempo a los demás, hacer por los demás y a cuidar a los demás.

La cuestión es qué tipo de cuidados, de calidad de relación y de intercambio van a establecer con estas personas. Si bien es posible que al principio sea satisfactorio, a la larga, la persona que no se cuida, puede sentirse «explotada», descontenta y resentida hacia sí misma por el lío acelerado en que se ha convertido su vida.

INSOSTENIBLE

- *No puede escuchar quien no se escucha*
- *No puede amar quien no se ama...*
- *No puede ser generoso quien se mutila y sacrifica a si mismo*
- *No puede ser libre quien no sabe poner límites*
- *Padece fugas de energía emocional*
- *Se desgasta por no renovar los recursos propios*

SOSTENIBLE

- *Autoconocerse para conocer*
- *Confiar en uno mismo para poder confiar*
- *Cuidarse para poder cuidar*
- *Amarse para poder amar*
- *Mantener un buen clima interior para preservar el exterior*
- *Trabajar para mantener el equilibrio y calidad de vida*

CUENTO PARA LA REFLEXIÓN:

Aplicate el cuento. Amat Editorial. Soler&Conangla

El escritor Jack Roberts narra que un médico amigo suyo le explicó en cierta ocasión que un día, saliendo del metro, se dispuso a analizar el carácter de tres personas que habían bajado en su misma parada.

El primero caminaba con grandes pasos, enérgicos y decididos. Pronto llegó a la primera esquina situada a unos cincuenta metros.

El segundo avanzaba muy lentamente a pesar de no ser ni perezoso ni indolente.

El tercero iba arrastrando sus pies, indolentemente, mirando de un lado a otro, y su rostro reflejaba desánimo y pesimismo.

«He aquí tres hombres - pensó nuestro amigo -. El primero, sin duda, triunfará en la vida. El segundo cumple su deber, pero no saldrá de la mediocridad. En cuanto al tercero, evidentemente, es un fracasado.»

Pero una idea le apareció en la mente con fuerza: ¡Los tres hombres caminaban delante de él!

UNA MIRADA DESDE LA POESÍA

Por Paloma Espartero (Alumna del Master de Ecología Emocional Madrid)

**Soy
y tengo miedo.
Por eso me coso
a la sombra de tu espalda
como un animal
herido por la ciega claridad
del vértigo.**

**Abro branquias
para respirar
el abismo de pie de cobre
y el placer
que lo contiene.
Todo
y su contrario
cabén en este instante.**

