

CÁPSULA DE ECOLOGIA EMOCIONAL

Los 7 Principios de la Gestión Emocionalmente Ecológica de las Relaciones:



1. Autonomía: Ayúdate a ti mismo y todos te ayudarán. (*Nietzsche*)

2. Prevención de las dependencias: No hagas por los demás aquello que son capaces de hacer por sí mismos. (*Bhagavad Gita*)

3. Bumerán: Todo lo que haces a los demás, también te lo haces a ti mismo. (*Erich Fromm*)

4. Reconocimiento de la diversidad: No hagas por los demás aquello que te gusta a ti: pueden tener gustos distintos. (*Bernard Shaw*)

5. Moralidad natural: No hagas a los demás aquello que no quieres que te hagan a ti. (*Confucio*)

6. Autoaplicación previa: No podrás hacer ni dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo.

7. Limpieza relacional: Tenemos la responsabilidad de hacer limpieza de las relaciones ficticias, insanas y que obstaculizan nuestro crecimiento como personas.

1. M Conangla y J Soler La Ecología Emocional Ed Amat 2003 / RBA bolsillo, 2007

7. PRINCIPIO DE LIMPIEZA RELACIONAL

Tenemos la responsabilidad de *hacer limpieza* de las relaciones ficticias, insanas y que obstaculizan nuestro crecimiento personal

Su aplicación es difícil pero necesaria. El mundo es muy grande. En él habitan personas estupendas, emocionalmente sanas, mentalmente equilibradas, generosas, divertidas, alegres, capaces de ver, valorar y vivir lo mejor que la vida nos ofrece.

¿Por qué quedarnos anclados a relaciones que sólo generan sufrimiento?

No es lo mismo “salir huyendo” a la primera dificultad que “decidir cortar con una relación insana” que hemos intentado reconducir y mejorar sin éxito. El desgaste emocional es enorme. Peligra nuestro equilibrio. ¡Es momento de aplicar este principio!

Tengamos en cuenta que:

- La gente que no puede soportar la soledad difícilmente llega a intimar con otro.
- La ambigüedad puede destruir las relaciones humanas tan profundamente como la agresión.
- Solemos ser demasiado lentos para confiar en lo que amamos y demasiado rápidos para confiar en lo que necesitamos.

¡SOMOS RESPONSABLES DE NUESTRO BIENESTAR!!

INSOSTENIBLE

- Falta de respeto
- Pérdida de espacio personal
- Palabras dardo
- Agresividad física, verbal, gestual
- Lluvia ácida en forma de menosprecio, mensajes que incapacitan
- Deshonestidad, falsedad en la relación
- Vínculos de dependencia
- Silencio – pared
- Incomunicación
- Soledad en compañía

SOSTENIBLE

- Aplicación del Principio de la riqueza de la diversidad y singularidad del otro
- Territorio relacional protegido basado en el respeto
- Conexión a afectos limpios, renovables, sostenibles: amor, gratitud, ternura, ilusión
- Clima compartido que permita el goce de la mutua compañía y crecer juntos
- Vínculos basados en la libertad y la responsabilidad

TEXTO PARA LA REFLEXIÓN:

Una de las grandes tragedias del ser humano consiste precisamente en que se mutile este afán de belleza, en que se le impida su desarrollo. Y esto sucede demasiadas veces en este mundo arbitrario y embrutecedor; de hecho, estoy convencida que la violencia y el horror nacen en gran medida de la amputación de este instinto estético, que también es ético. Porque para mí la belleza conlleva la empatía con el otro.

....

Y si tiene algún sentido haber vivido es justamente por esto, por la posibilidad de haber vibrado junto con los demás en la belleza.

(Rosa Montero - "La belleza")

UN CUENTO PARA APLICAR:

La distancia adecuada



En una noche oscura y fría, algunos erizos descubren que si se juntan tienen menos frío. Se acercan cada vez más, pero son erizos y se pinchan unos a otros. Asustados, se apartan.

Cuando se alejan, se lamentan de haber perdido el calor pero, al mismo tiempo, temen pincharse. Pasado un tiempo y venciendo el miedo, vuelven a juntarse y se pinchan de nuevo. Así siguen durante algún tiempo hasta que descubren una distancia que les permite darse calor sin lastimarse.

A.Shopehauer