

Abril, 2013

CÁPSULA DE ECOLOGIA EMOCIONAL

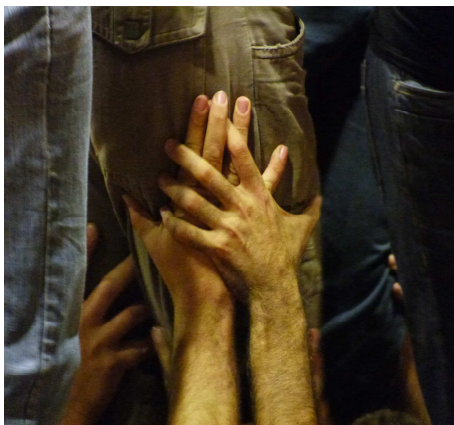


7 Principios gestión emocionalmente ecológica de las relaciones

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 si 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

1. EL PRINCIPIO DE AUTONOMÍA

Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán (*Nietzsche*)



Dice un proverbio: “El ave que se ayuda con sus alas es alimentada por los dioses”.

Ayudarse a uno mismo es un principio esencial para la buena gestión psicoecoafectiva. Sólo si somos capaces de ayudarnos encontraremos ayuda. Se trata de asumir nuestra RESPONSABILIDAD PERSONAL en el liderazgo de nuestra vida y el cuidado de nuestro bienestar emocional. Así no ahogaremos a los demás con nuestras demandas excesivas o reclamaciones constantes.

APLICACIÓN DE ESTE PRINCIPIO

INSOSTENIBLE

Si no lo aplicamos:

- **Bloqueamos nuestro desarrollo personal**
- **Pasividad**
- **Victimismo**
- **Lamentación**
- **Quejas**
- **Asfixia de las relaciones**
- **Nos alejamos de las personas equilibradas y maduras**

SOSTENIBLE

Si lo aplicamos:

- **Aumenta el ejercicio de nuestra responsabilidad personal**
- **Actualizamos potencialidades**
- **Pasamos a la acción**
- **Asumimos el liderazgo de nuestra vida**
- **Promovemos la autoconfianza**
- **Nos permite construir relaciones basadas en el respeto y la libertad**

La persona autónoma construye relaciones sanas y, cuando ama, puede afirmar de forma honesta al otro: «Soy capaz de vivir sin ti, mi vida tiene sentido propio y me siento bien conmigo misma y es desde este sentimiento que elijo libremente amarte y crecer contigo». ¿Quién no desea una relación así? Ella construye un espacio interior armónico en el cual razón y emoción unen sus fuerzas fomentando acciones más empáticas, generosas y solidarias hacia los demás y hacia el mundo.

UN CUENTO PARA LA REFLEXIÓN:

Había un incendio en un gran bosque de bambú. El incendio formaba llamaradas impresionantes, de una altura extraordinaria. Una pequeña ave, muy menuda, fue al río, mojó sus alas, regresó sobre el gran incendio y las empezó a agitar para apagarlo. Una y otra vez iba al río y volvía a las llamas dejando caer las gotitas.

Los dioses que la observaban hacía rato, la mandaron a llamar y le dijeron:

—Oye, ¿por qué estás haciendo esto? ¿Cómo es posible? ¿Cómo crees que con estas gotitas de agua puedes tú apagar un incendio de tales proporciones? Date cuenta: no lo vas a lograr.

Y el ave, humildemente, contestó:

—El bosque me ha dado tanto, lo amo tanto. Yo nací en él, este bosque me ha enseñado todo, me ha dado mi ser. Es mi origen, mi hogar y voy a continuar lanzando gotitas de amor con mis alas hasta que ya no pueda más.

Los dioses entendieron que el ave hacía el máximo de esfuerzo para salvar su bosque amado. Entonces, conmovidos, le ayudaron a apagar el incendio. El bosque se salvó porque el ave no se rindió.