



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 haces 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

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)

IMPACTO DE ESTE PRINCIPIO

La diversidad es fuente de riqueza. No sentimos igual ante la misma situación, ni falta que hace, y esto nos permite no dar nada por supuesto y nos mueve a la aventura de conocer al otro. Cada relación es una especie única que es preciso proteger y cuidar puesto que cada una en su diversidad enriquece nuestra vida y participa en su sentido. La diversidad es una estrategia importante de incorporar en la gestión de nuestros afectos y es señal de inteligencia y de gestión emocionalmente ecológica ampliar y diversificar nuestro círculo de relaciones: compañeros, amigos, pareja, familiares. Cada relación tiene sus matices y puede adoptar diferentes niveles de profundidad. Es única en sí misma y requiere unos cuidados específicos que no se pueden generalizar a las demás. **Para hacer y dar a los demás aquello que ellos necesitan en lugar de darles lo que nosotros queremos, es preciso CONOCERLES.** Ahí está la dificultad y el reto.

- ✚ Imaginamos un mundo bello en su diversidad que protege la diversidad de seres que lo habitan; donde reina la justicia social y no hay guerras ni violencia.
- ✚ Imaginamos que cada vez más personas comprenden que no pueden salvarse solas en sus pequeños planetas individuales.

- ✚ Imaginamos que aplican la compasión en lugar de la lástima, la justicia social y la solidaridad en lugar de la caridad.

La aplicación o no de este principio afecta la sostenibilidad de nuestras vidas.

INSOSTENIBLE

- *Falta de respeto*
- *Egocentrismo*
- *Rigidez mental*
- *Imposición de los propios gustos, deseos o necesidades*
- *Falta de conocimiento y atención a la diversidad*
- *Genera violencia*
- *Pérdida de variabilidad*
- *Pérdida de capacidad de adaptación*

SOSTENIBLE

- *Respeto a la diferencia*
- *Conocimiento del otro y de sus necesidades*
- *Flexibilidad mental*
- *Apertura al aprendizaje*
- *Empatía*
- *Sensibilidad*
- *Creatividad*
- *Amor*
- *Fomenta la cultura de la paz*

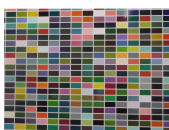
LOS TRES PILARES DE LA CONSERVACIÓN DE LA DIVERSIDAD

- **Conocer:** En qué ecosistemas y hábitats se desarrollan las mejores especies emocionales, aquellas que nos aportan energía para amar y crear. Conocer en que condiciones crecen estas especies a fin de crear estos espacios protegidos donde puedan desarrollarse.
- **Utilizar:** Aplicar estas capacidades emocionales para mejorar nuestras condiciones de vida y la de todos los seres que comparten nuestro ecosistema emocional.
- **Salvar:** Especies emocionales delicadas como el amor, la gratitud, la amistad, la compasión, la confianza, la esperanza, la generosidad, la serenidad o la ternura sólo pueden vivir en territorios libres de contaminantes y devastación externa. Y nosotros somos responsables de crear en nuestro ecosistema emocional las condiciones adecuadas.

CUENTO PARA LA REFLEXIÓN:

Cuentan que el padre del pintor sevillano Javier de Winthuysen, cuando tenía que pintar la fachada de su casa, - que en Andalucía es costumbre pintarla para la primavera-, mandaba al pintor a casa del vecino de enfrente a preguntarle de qué color la quería. Decía el viejecito encantador:

- «Él es quien ha de verla y disfrutarla; es natural que yo la pinte a su gusto.»



Juntos pero no revueltos. Jaume Soler i Maria Mercè Conangla. Editorial Amat.