

# 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