

## CÁPSULA DE ECOLOGIA EMOCIONAL

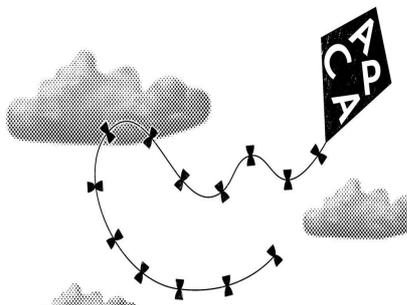


### 7 Principios gestión emocionalmente ecológica de las relaciones

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

## 2. EL PRINCIPIO DE PREVENCIÓN DE DEPENDENCIAS

No hagas por los demás aquello que ellos son capaces de hacer por si mismos (*Bhagavad Gita*)



Decía la gran pedagoga Maria Montessori: “Todo aquello que hacemos por los niños que ellos pueden hacer por si mismos, detiene su crecimiento”.

Es importante no confundir la generosidad con la invasión del territorio del otro que acaba creando dependencias. Anticiparse a las palabras del otro, hacer en su lugar algo que éste es capaz de hacer, dar sin dejarles espacio para que aprendan a pedir... puede ser una falta de respeto. De alguna forma parte de la creencia de que el otro “no es capaz, no es competente y de que nosotros lo hacemos mejor”. Es un ejercicio de poder que provoca incapacidad y relaciones desiguales basadas en el poder que son grandes obstáculos para conseguir una autonomía personal que nos permita relacionarnos como iguales. ¿Queremos ser las muletas de otros? ¿Utilizamos a alguna persona como muleta emocional de soporte?

## APLICACIÓN DE ESTE PRINCIPIO

### INSOSTENIBLE

Si no lo aplicamos:

- **Bloqueamos el desarrollo personal del otro**
- **Fomentamos estilos pasivos ante la vida**
- **Dificultamos la gestión de la incertidumbre**
- **Evitamos que se asuma la Responsabilidad Personal**
- **Facilitamos la acomodación**
- **Acabamos cansados de las demandas del otro**
- **Cosificamos las relaciones**
- **Se establecen relaciones de poder y manipulación para no perder las ganancias de este estilo de relación**

### SOSTENIBLE

Si lo aplicamos:

- **Activamos las potencialidades que llevamos todos dentro**
- **Fomentamos la proactividad**
- **Ejercemos nuestra Responsabilidad Personal**
- **Educamos la gestión emocional**
- **Promovemos los valores del esfuerzo, el trabajo y la creatividad**
- **Establecemos relaciones maduras basadas en la igualdad y la libertad**
- **Promovemos la autoconfianza**
- **Aprendemos a respetar los “tempos de las otras personas” y a ser más empáticos**
- **Trabajamos la generosidad adaptativa**
- **Fomentamos el modelo CAPA de ser humano (Creativo-Autónomo-Pacífico – Amoroso)**

Vivir es vincularnos, pero vincularnos no significa mantener relaciones de poder, sumisión o dependencia. Los vínculos emocionalmente ecológicos se basan en el afecto, en el respeto, en la libertad responsable y no requieren una presencia física constante. Son elásticos, flexibles, no hieren, no atan ni necesitan ser cortados. Uno puede crecer y construir su vida en libertad y seguir vinculado afectivamente a las personas que ama.

## UN CUENTO PARA LA REFLEXIÓN:

Durante siete años no pude dar un paso. Cuando fui al gran médico me preguntó:

- ¿Por qué llevas muletas?

Yo le dije:

Porqué estoy tullido.

No es extraño – me dijo – prueba a caminar. Son estos trastos los que te impiden andar. ¡Anda, atrévete, arrástrate a cuatro patas!

Riendo como un monstruo, me quitó mis hermosas muletas. Las rompió en mis espaldas y, sin dejar de reír, las arrojó al fuego. Ahora estoy curado. Ando. Me curó una carcajada. Tan sólo a veces, cuando veo palos, camino algo peor por unas horas. *Bertold Brecht*