

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

[VIGÉSIMA QUINTA SESIÓN]

EL CENTRO INTELECTUAL:
el pensamiento crítico y abstracto

Dossier 25
23.04.2018

Índice

1. Utilidad del dossier – Pág. 3
2. Introducción – Pág. 4
3. La importancia de despertar el intelecto – Pág. 5
4. Cómo despertar el pensamiento crítico y abstracto – Pág. 8
5. Deberes para esta semana – Pág. 12

1. Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo **el dossier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse en el dossier. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito. Recuerda que la **asistencia a la clase o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

2. Introducción

Esta semana, continuamos abordando el **centro intelectual**, iniciando un tercer bloque de trabajo: **el pensamiento crítico y abstracto**.

Si recordáis, la semana anterior hablamos de las cuatro grandes Leyes Universales, que rigen la conducta humana. Estas eran: la **Ley de la naturaleza**, que rige de nuestro instinto y que nos recuerda que no hay castigos, solo consecuencias, y que todo tiene su función en el contexto de la Vida; la **Ley de la armonía**, por la cual todo lo que hacemos a los demás regresa a nosotros/as; la **Ley de la correspondencia**, que nos indica que cada situación es un aprendizaje; y, por último, la **Ley de la evolución**, por la cual vivimos la vida que nos corresponde y eso nos permite evolucionar en nuestra vida.

Al mismo tiempo, reflexionamos en torno a la **aplicación práctica** de algunas leyes y recordamos las técnicas de la **alquimia mental, des-sensibilización y cofre del tesoro** para mantenernos en un Yo consciente. Como deberes, os pedí que escribieseis por qué estáis en pareja, por qué estáis solos, por qué desempeñáis vuestro trabajo...ya que ponerlo por escrito nos ayuda a despolarizarnos y a volver al centro.

En esta ocasión, abordaremos el intelecto y el pensamiento crítico y abstracto. Nos preguntaremos qué podemos exigirnos, para que nuestro pensamiento sea sabio y nos conduzca, cada vez, a un nivel de sabiduría superior.

¡Empezamos!

3. La importancia de despertar el intelecto

En primer lugar, vamos a plantearnos por qué, cuando estamos en un proceso de trabajo interior, necesitamos ejercitar el pensamiento abstracto y crítico.

La pregunta correcta sería la siguiente: **¿por qué no podemos crecer si no despertamos nuestro intelecto?**

Te ruego que, si no pudisteis asistir a la clase en directo, te detengas unos segundos y pienses la respuesta a esta pregunta. Quizás nunca te lo hayas planteado, pero hacerlo te ayudará a enmarcar el trabajo de esta semana.

Algunas respuestas que se dieron en el chat en relación a esta pregunta, y que puedes complementar con la tuya, fueron:

- ***Para comprender.*** En este caso, podemos ir un paso más allá y preguntarnos, *¿por qué es importante comprender?* Eso nos ayudará a no quedarnos únicamente en la superficie y a ejercitar nuestro pensamiento.
- ***Porque lo tenemos que entender, no podemos creer las cosas como un acto de fe.*** ¡Exacto! No pensar críticamente significaría mantenernos en un nivel infantil, implicaría que no somos capaces de verificar lo que creemos. Las personas que no pueden comprobar lo que creen, suelen adoptar cualquier creencia que les beneficie y que les haga sentir bien, al margen de que sea cierta o no. Pero eso es muy peligroso porque podemos caer en situaciones que generen mucha desigualdad o agresión. Por este mismo motivo, estamos haciendo un trabajo interior: ¡para actuar con sabiduría!
- ***Para tomar conciencia.*** Nosotros no solo somos amor, también somos comprensión. Cuando tomamos conciencia de nosotros como comprensión, estamos ocupando un espacio diferente, puesto que es una de las partes de nuestra esencia. Personalmente, creo que cualquier crecimiento personal debe incluir este punto. A diferencia de otros caminos interiores, nosotros

apostamos por crecer a la vez tanto en amor, como en comprensión, como en acción. En cambio, otros caminos interiores se centran únicamente en uno de los tres ejes. Desde mi punto de vista, esto acaba generando problemas y nos impide crecer de forma realmente profunda.

- ***Para trascender las programaciones mentales.*** Lo cual implica verlas, darse cuenta de ellas: ¡localizarlas!
- ***Para soltar e ir avanzando.*** Para eso, debemos ser conscientes de qué debemos dejar caer. Cuando somos conscientes de aquello que no es útil, podemos dejarlo caer más fácilmente. Mientras sea invisible, es imposible dejarlo atrás: seguiremos reproduciendo las cosas inconscientemente. Seremos pensados en lugar de pensar. Nuestra conducta no podrá ser “libre”.
- ***Porque no podemos aprender si no entendemos el porqué de las cosas.*** Si no entendemos, no podemos racionalizar en el sentido más puro del término. Unir la mente y el corazón en una comprensión total.
- ***Porque cuando se comprende, se deja de sufrir.*** Comprender implica aprehender con el “cor”, con el corazón: cor-prender.
- ***Porque si no, estaríamos dando vueltas sobre el mismo nivel.*** Y, lo peor, no seríamos conscientes de ello. ¡Sin criterio no tenemos brújula!
- ***Para auto-conocernos.*** Para conocernos tenemos que hacerlo, no solo a nivel emocional, sino también intelectual.

En realidad, pensar es algo maravilloso. Sin embargo, nadie nos ha enseñado a hacerlo con suficiente claridad.

Cuando hablábamos del amor, explicamos que nunca nos han enseñado a amar, puesto que se presupone que todos y todas sabemos cómo hacerlo. No obstante, el día a día nos enseña que, muchas veces, nos faltan criterios y herramientas para tener relaciones más sanas y felices.

A mi modo de entender, algo similar sucede en el terreno intelectual. Creo que no nos han enseñado a comprender que nosotros/as debemos educar nuestra capacidad de atención y de comprensión. En otras palabras, no nos han enseñado a pensar, a hacer crecer y a usar el pensamiento crítico.

Desde este punto de vista, me gustaría explicaros qué significa el pensamiento crítico y abstracto, y cómo podemos trabajarlo. Tal como hemos visto, es fundamental invocar el pensamiento en nuestro crecimiento interior y, por ello, vamos a explicarlo con mayor profundidad.

4. Cómo trabajar el pensamiento crítico y abstracto

Solo podemos tener pensamiento crítico si tenemos pensamiento abstracto. ¿Por qué? Porque yo no puedo ser crítico con la realidad si no me separo de ella, si no soy capaz de generar una distancia entre lo que ocurre y el Yo observador.

El pensamiento abstracto es la capacidad de pensar en la realidad sin basarse únicamente en los ejemplos, pudiendo dar alternativas. Las personas que no lo tienen, solo pueden comprender la realidad con ejemplos muy parecidos. Es decir, tienen que vivir lo que está pasando para comprobar si es cierto o no.

En este sentido, se afirma que, en occidente, el 30% de la población adulta no tiene pensamiento abstracto. Por lo tanto, entienden la realidad solo a partir de los ejemplos parecidos... ¡o cuando sufren algo! ¡antes no se les había ocurrido!

Este dato es muy importante en el mundo del crecimiento personal. Básicamente, porque cuando una persona no tiene pensamiento abstracto, muchas veces no nos puede entender. Por consiguiente, debemos ser nosotros quiénes nos situemos en su lugar. Así pues, no podemos exigir a este sector de la población que nos comprendan, únicamente podemos querer comprenderles nosotros a ellos/as. ¡Y ello nos ayuda a crecer no solo en comprensión, sino también en amor y en acción!

En la otra cara de la moneda, se encuentran las personas que sí usan el pensamiento crítico y abstracto. Para poder ejercitarlo correctamente, podemos tener en cuenta algunas consideraciones cuando hablemos de un tema con otra persona, puesto que nos ayudará a crecer también interiormente. Estas son:

- **Claridad.** Decir exactamente lo que queremos decir y renunciar a palabras comodines del estilo “eso”, “aquello”, “lo que te dije”... Cuando nos obligamos a explicitar de forma clara lo que estamos pensando, nos obligamos a pensar de forma clara. Mientras nos permitimos muletillas o gestos que sustituyen palabras o ideas completas, no podremos ejercitar nuestro pensamiento. Al obligarnos a poner en palabras lo que pensamos, estamos concretando

muchísimo nuestro pensamiento.

- **Relevancia.** Eso significa saber diferenciar los argumentos de los ejemplos. Así mismo, saber distinguir lo que es nuclear de lo que no es relevante. Cuando nos esforzamos en explicitar lo que es relevante, crecemos intelectualmente. Por ejemplo: ¿Qué sería lo relevante para definir la dirección de un voto en una reunión de la comunidad de nuestro edificio que debe elegir entre una rampa y un elevador? ¿Qué criterios serían relevantes para decidir sobre si pintamos o no la escalera? ¿Qué criterios serían relevantes para decidir si cambiamos o no de trabajo? ¿Qué criterios nos indican que merece la pena incorporar a una persona concreta como amiga nuestra? Etc.
- **Estructura lógica.** Significa intentar hacer un discurso lógico y ordenado, que puede partir de la categoría para llegar a los ejemplos o a la inversa. Lo fundamental no es el orden de lo que explicamos, sino que dicho orden tenga una estructura interna totalmente sólida, que ayude a ser comprendida.
- **Verificable.** Explicitar cómo se puede comprobar y verificar aquello que estamos argumentando. Por ello, es fundamental, por un lado saber diferenciar entre aquello que se puede verificar de la opinión personal y, por otro, mostrar formas para que las personas con quien hablamos puedan comprobar lo que decimos por sí mismas.
- **Reversibilidad.** Para poder pensar de una forma justa, se necesita tener una capacidad reversible. Tener un **pensamiento reversible** a nivel mental quiere decir que somos capaces de ponernos en el marco mental de otra persona. Cuando somos capaces de ver la explicación del mundo desde otros puntos de vista, tenemos reversibilidad mental. Sin embargo, a veces nos negamos a ello: “no puedo, ni quiero entender sus motivos” y, claro, lo que no damos a los demás nos lo negamos a nosotros mismos: somos quienes perdemos en comprensión.

Muchas personas no pueden hacer este ejercicio, puesto que no saben situarse más allá de ellos/as mismos/as. Nosotros, sin embargo, como personas que participan en un curso de crecimiento personal, debemos hacer

un esfuerzo para situarnos en otras formas de mirar el mundo. Por ejemplo: ¿Cómo ve el mundo Trump? ¿Y cómo lo ve Putin? ¿Y cómo lo ve el papa Francisco? ¿Y cómo lo ve una persona machista? Etc. No digo que justifiquemos su visión, no digo que les demos la razón; digo que podamos entender su visión. ¡Algo totalmente diferente y que nos enriquece extraordinariamente!

Además de la reversibilidad mental, también es importante la **reversibilidad emocional**. Esto significa ponerse en el lugar del otro, imaginar qué siente el otro en esa situación. Como ya dijimos, nosotros no podemos sentir por otra persona, pero sí podemos imaginarlo. Por ello, especialmente cuando somos padres, madres, maestros/as, trabajamos en medios de comunicación, policías, jueces, abogados/as, personal sanitario... podemos ser muy útiles facilitando a los demás que intenten una reversibilidad empática. No se trata que “piensen” cómo se sienten, sino ir un paso más allá: imaginar en las propias carnes cómo nos sentiríamos en su lugar, especialmente si tuviésemos su marco mental... Lo digo para ir hacia una reversibilidad empática en primera persona y no solo racional. ¡Espero que intuyáis la diferencia! Si, además, conseguimos que tengan la capacidad de ponerse en el marco mental de otra persona, será mucho mejor.

No obstante, nadie alcanza el pensamiento crítico y abstracto total, si le falta la reversibilidad moral. ¡Y me temo que es este paso es todavía más difícil que los anteriores! La **reversibilidad moral** es la capacidad de, ante cualquier circunstancia, imaginarse distinto a como uno es. Por ejemplo, imaginarse del sexo contrario, con otro color de piel, con otras características físicas, con otra condición sexual, con una situación económica distinta, etc. Hacer este ejercicio nos permite ver si, en otras circunstancias (o con otros condicionantes), tomaríamos la misma decisión. Si, a pesar de imaginarnos con otras condiciones, seguimos queriendo tomar la misma decisión/opción, significa que hemos usado el pensamiento crítico y abstracto teniendo en cuenta la justicia y no solo que en tanto que nos beneficia

Como alumnos de Aula Interior, o nos exigimos un pensamiento crítico que persiga estos criterios (claridad, relevancia, lógica, verificable y reversibilidad) o, en caso

contrario, nos faltará algo básico y fundamental.

Como dijo una persona asistente en el chat, el pensamiento crítico es lo contrario a “montarse películas”. Precisamente, este tipo de pensamiento es el que nos ayuda a mejorar el mundo y dejarlo un poquito mejor, enriquecerlo sin luchar contra la realidad, sino aportando lo mejor de nosotras/os.

5. Deberes para esta semana

❖ Alimentos de información

Personalmente, creo que algunos medios de comunicación actuales desinforman. Eso significa que, a pesar de tener acceso a la información, la manipulan a propósito.

Con dificultad podremos usarlos para “alimentarnos” sanamente en nuestro ámbito intelectual: si las informaciones que aparecen son falsas, ¿cómo puedo construir conocimiento sobre ellas?

Para verificarlo, te propongo el siguiente ejercicio:

- ❖ **Escoge un tema que para ti sea importante:** el conflicto político catalán, la ecología, la guerra en Siria, la vulnerabilidad de los derechos humanos, la inmigración, el concepto de democracia, los derechos de los/as trabajadores/as, etc.
- ❖ Cuando lo tengas, **coge algunos periódicos y busca un hecho del pasado para contrastar cómo se contó y compáralo con lo que ocurrió a continuación de forma objetiva.** Por ejemplo, si el periódico dijo “Trump no va a ganar” y luego ganó, creo que indica que no podemos creerle cuando habla de Trump o si, tras las elecciones en Cataluña un periódico dijo: “Puigdemont no podrá formar gobierno: ha perdido” y días después forma gobierno, creo que indica que no podemos creer a dicho medio cuando habla de esta persona. Os ruego que lo hagáis como si fuerais extraterrestres: no busquéis tener razón sino comprender. No estamos buscando tener razón (jese va en contra de tener pensamiento abstracto y crítico!) sino descubrir qué medios no son fiables en según qué temas.

❖ ¿Qué significa ser...?

En una sesión anterior, dimos una serie de criterios de amor para cada tipo de relación. Hacer esto es fundamental porque, si no tomamos conciencia de qué significa cada uno de estos términos (padre, madre, pareja, hijo/a...), estaremos reproduciendo prototipos sociales. Lo que haremos, básicamente, será ser el modelo de adulto/a que nuestra sociedad impone, ser el tipo de madre/padre que nuestra sociedad impone, ser el tipo de trabajador/a que forma parte del arquetipo social... Es decir, no pensaremos, sino que seremos pensados.

Por esta razón, como deberes, te planteo que pienses qué significa ser:

- Trabajador/a
- Responsable
- Adulto
- Libre
- Buena persona
- Tener éxito
- Fracasar

Te pido que lo expliques de forma clara, relevante, lógica, verificable y, en la medida de lo posible, reversible. Porque no podemos liberarnos de las mentiras sociales si no las vemos como tales.

¡Investiguemos la realidad y decidamos si el modelo arquetípico que se nos ofrece es el que deseamos!