

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

[ANNEXO CUARTA SESIÓN]

EL CENTRO

INTELECTUAL, EMOCIONAL Y

ENERGÉTICO: EN EQUILIBRIO Y EN

DESEQUILIBRIO

1. Introducción

Después de estos meses de observación, en los que hemos verificado nuestra programación mental, llega el momento de analizar los resultados. A partir de lo observado, empezaremos a detectar qué aspectos o problemas nos generan mayor dificultad y si estos están relacionados con el **centro intelectual**, con el **centro emocional** o con el **centro energético**.

Se trata de tres ámbitos o cajas que están íntimamente ligadas entre sí. Jordi Sapés, por ejemplo, decía que son como la sal, el aceite y el vinagre. Es decir, no se pueden separar porque **cualquier relación que tengamos con el mundo la tendremos desde estos tres centros a la vez**.

Sin embargo, cada uno de estos centros puede vivirse de tres maneras muy distintas: **equilibrado**, que es el estado óptimo; **anoréxico**, que indica la necesidad de potenciar dicho centro; y **vigoréxico**, que indica la necesidad de reducirlo.

Y, ¿cómo saber qué centro tenemos más desequilibrado y por el que deberemos empezar el trabajo a partir del próximo mes? Una buena fórmula es basarnos en la **Ley del 20/80**. Según esta ley, un 20% de nuestros problemas genera el 80% de nuestras dificultades. Consecuentemente, solo necesitamos identificar aquellos problemas más grandes (o más “gordos”) que, seguramente, se repiten de forma cíclica en nuestra vida...¡y decidir empezar por ellos!

Una vez hayamos detectado qué centro tenemos más desequilibrado, podremos incidir en él. Por eso, en **febrero**, empezaremos a dar pistas de trabajo para que el centro intelectual no deforme la realidad; ni para que tampoco lo hagan el centro emocional o el centro energético, según cada caso.

Pero, por ahora, te invito a leer las características de cada uno de los centros desde estas tres perspectivas. Y, una vez las hayas leído, pregúntate: **observando todos mis problemas, ¿cuál es el origen que más se repite? ¿Alude al centro intelectual, al emocional o al energético?**

2. El centro intelectual

Vemos las características del centro intelectual desde tres perspectivas: **equilibrado**, que es el estado óptimo; **anoréxico**, por el cual debe aumentarse; y **vigoréxico**, es decir, con necesidad de reducirse. En primer lugar, nos preguntamos: ¿cómo son las personas que tienen el **centro intelectual equilibrado**?

Equilibrado

1. Son personas que ven **el mundo como un lugar comprensible**. Saben que hay cosas que comprenden y otras que ignoran, pero también asumen que pueden aprender aquello que ignoran. Por lo tanto, no viven en un mundo confuso.
2. Son personas que **no confunden su opinión con lo que conocen**. Saben diferenciar aquello que conocen de lo que ignoran.
3. Son personas que **se viven como personas inteligentes**. Es decir, se perciben a sí mismas como personas listas, con capacidad para comprender el mundo. Lamentablemente, la sociedad cree que esta es una actitud prepotente, alejada de la humildad. Sin embargo, es erróneo creer que debemos esconder aquellas características nuestras que podrían despertar envidia. La clave está en saber reconocer aquellas habilidades que tenemos, sin pretender ser más que los demás.
4. Son personas **con criterio**, que **han convertido la información en comprensión**. Se han dado cuenta que tienen una cierta relación con el conocimiento y que tienen la necesidad de hacerlo suyo. Así, consiguen tener criterios para distintas áreas de las que son independientes, es decir, ámbitos en los que se valen por sí solos.
5. Son personas **creativas**, puesto que saben analizar los datos existentes para generar cosas o conclusiones diferentes.
6. Son personas con **sentido común**, capaces de analizar las ventajas y desventajas de cualquier aspecto, separando la parte emocional para que no interfiera en el análisis intelectual.
7. Son personas **con apertura mental**, ya que reconocen que no tienen la verdad absoluta, sino que están en continuo aprendizaje.

A continuación, nos preguntamos: ¿Qué características tienen las personas con el **centro intelectual vigoréxico**, es decir, aquellas que deben reducirlo? Habitualmente:

Vigoréxico

1. Son personas que **racionalizan las emociones o las acciones**.
2. Son personas **sin espontaneidad**. En su opinión, lo que no es lógico no se hace.
3. Son personas que **viven lo que piensan, y creen que esa es la única realidad**. Para ellos/as, no hay otra realidad más que la que se puede pensar y, a veces, esta se reduce a aquello que se puede medir.
4. Son personas que **no son empáticas ni tampoco flexibles**.
5. Son personas con un **exceso de planificación**, porque eso les permite huir de lo que sienten.
6. Son personas **dogmáticas y concluyentes**, pues creen que su verdad es absoluta y que la opinión de los demás no es válida.
7. Son personas que consideran que tienen una cierta **superioridad intelectual** (eso significa pensar que eres más inteligente que el otro; no que eres inteligente, característica del centro equilibrado)
8. Son personas que **buscan el porqué** de las cosas, de las emociones y de los sentimientos. Es decir, utilizan el intelecto para analizarlo todo.
9. Son personas que **dicen lo que piensan, pero no sienten lo que dicen**
10. Son personas que viven el futuro desde una **asepsia emocional**, es decir, sin emociones.

Por último, nos preguntamos: ¿Cómo son las personas con el **centro intelectual anoréxico**, es decir, aquellas que deberían aumentarlo? Normalmente:

Anoréxico

1. Son personas que **piensan continuamente**, pero que no llegan a conclusiones concretas. Nunca llegan a criterios y, por lo tanto, no están pensando. Lo único que consiguen es que su cabeza esté como una lavadora mental constante.
2. Son personas que **viven al día** sin pensar las consecuencias de sus actos. Tienen una planificación muy pobre.
3. Son personas **poco prácticas**, porque no tienen alternativas. El hecho de dudar constantemente no les permite llegar a una conclusión de lo que tienen que hacer. Nunca tienen suficiente información.
4. Son personas que se **consideran estúpidas**, no perciben la inteligencia que sí son.
5. Son personas que **se paralizan** por las dudas.
6. Son **personas que no saben argumentar su opinión o que cambian de opinión** según la persona que tienen delante. Acaban dando la razón a los demás porque no tienen criterios y, por ello, se dejan llevar.
7. Son personas que **viven la vida como un lugar de confusión**. Se sienten inseguros mentalmente y, como consecuencia, viven el mundo como si fuera un lugar incomprensible.
8. Son personas que acostumbran a adoptar **un rol secundario** para no tomar decisiones.

3. El centro emocional

En este apartado, observemos las características del centro emocional desde las tres perspectivas anteriores.

En primer lugar: ¿Cómo son las personas que tienen el **centro emocional equilibrado**? Normalmente:

Equilibrado

1. Son personas a las que **les gusta socializarse**, les gusta la gente.
2. Son personas a las que también **les gusta la soledad**
3. Son personas que tienen **sensibilidad artística**.
4. Son personas a las que **les gusta la naturaleza y los animales**.
5. Son personas que **tienen sensibilidad hacia los demás**.
6. Son personas con **empatía** (¡que no es lo mismo que fundirse con el dolor de los demás!). Saben lo que los demás viven, pero no lo viven ellos en primera persona.
7. Son personas con **tendencia a la armonía social, estética**.
8. Son personas con **autoestima**, se sienten dignos de amor. Eso significa que saben que son una pieza esencial del puzle de la vida.
9. Son personas que tienen **la percepción de qué el mundo es bueno**. Consideran que la gente es buena, al margen de sus errores.

A continuación, veamos: ¿Qué características tienen las personas con el **centro emocional vigoréxico**, es decir, aquellas que deben reducirlo? Habitualmente:

Vigoréxico

1. Son personas que **sufren mucho y lo consideran una prueba de su bondad**. Confunden el sufrimiento con la capacidad de empatía.
2. Son **salvadores natos**, quieren salvar a todo el mundo, incluso a aquellos que no les han pedido ayuda.
3. Son personas que **manipulan desde el victimismo**. Al mostrarse víctimas, esperan recibir un apoyo continuado que, posiblemente, no tenga fin puesto que no se mueven desde ese lugar.
4. Son personas que **se toman muchas cosas de forma personal**.
5. Son personas que se sienten **fundidos con el entorno**. Se fusionan emocionalmente con lo que les rodea. Hacer lo contrario lo considerarían de “cruels insensibles”
6. Son personas que **quieren ayudar constantemente**. Rompen compulsivamente las 4 normas de la ayuda.
7. Son personas que **sienten que solo ellos/as comprenden a los demás y creen que falta sensibilidad** en el mundo y en los demás.
8. Son personas que viven una **montaña rusa emocional**: todo es terrible o todo es maravilloso, según la persona o el momento en el que estén.
9. Son personas **sobreprotectoras** porque no soportan el sufrimiento ajeno (si fuese porque ven peligros, ante los que se sienten impotentes, se trataría del centro energético).
10. Son personas que **necesitan que todo el mundo les quiera**, porque no se sienten importantes. No creen que, sin ellos, el mundo sería incompleto. Consecuentemente, buscan la aprobación y la aceptación en los demás de forma compulsiva.
11. Son personas a las que **el sufrimiento ajeno les hace sentir útiles**.

Finalmente, nos preguntamos: ¿Cómo son las personas con el **centro emocional anoréxico**, es decir, aquellas que deberían aumentarlo?

Anoréxico

1. Son personas que **viven desde la desconfianza**.
2. Son personas insensibles, que **ponen barreras para sentir**.
3. Son personas que prefieren estar solas, **no les gusta la gente**.
4. Son personas que **no sienten nada**, son fríos.
5. Son personas que **no ayudan ni piden ayuda**.
6. Son personas que **no viven una vida emocional**, sino que viven una vida plana, sin profundidad emocional.
7. Son personas que **no quieren hablar de sus emociones**.
8. Son personas que **se niegan a aceptar lo que sienten**.

4. El centro energético

En este último apartado, observemos las características del centro energético desde las tres perspectivas anteriores.

En primer lugar: ¿Cómo son las personas que tienen el **centro energético equilibrado**?

Equilibrado

1. Son personas que **se centran en las soluciones**.
2. Son personas que **se consideran capaces**.
3. Son personas **resolutivas**, es decir, cuando ven la solución van a por ello.
4. Son personas que **perciben el mundo como un lugar seguro**.
5. Son personas que **se perciben como seguras**, con capacidad.
6. Son personas que **saben gozar del instinto y gozan de su sexualidad**, del placer del cuerpo, es decir, de la expresión y del movimiento

A continuación, veamos: ¿Qué características tienen las personas con el **centro energético vigoréxico**, es decir, aquellas que deben reducirlo?

Vigoréxico

1. Suelen ser personas **hiperactivas**, necesitan hacer continuamente.
2. Pueden ser personas **prepotentes**, se relacionan desde la fuerza.
3. Pueden ser personas **obsesivas**, que siempre piensan en el sexo o en la comida como manera reequilibran un déficit en otro ámbito.
4. Suelen ser personas que **no pueden rendirse**. Desconocen o niegan, por lo tanto, sus límites.
5. Suelen ser personas que **pasan a la acción sin meditar**, sin sentir. Actúan sin criterio, sin evaluar los resultados de sus acciones.
6. Suelen ser personas que **viven el mundo desde las percepciones físicas**
7. Suelen ser personas que **tienden a una cierta violencia**. Utilizan la fuerza como forma de relación, así como la imposición. Quieren marcar su terreno.
8. Otra opción es que sean personas **rebeldes**: necesitan llevar la contraria la mundo.
9. Suelen ser personas **poco respetuosas**, buscando satisfacer sus necesidades por encima de los demás.
10. Suelen ser personas **revolucionadas**, que parece que van a todo gas, a menudo con prisa... el actuar les impide sentir su vacío.

Finalmente, nos preguntamos: ¿Cómo son las personas con el **centro energético anoréxico**, es decir, aquellas que deberían aumentarlo? Normalmente:

Anoréxico

- Son personas que tienen **dificultades a la hora de poner límites a los demás.**
- Son personas **pasivas, reactivas**, que les cuesta ponerse en marcha. No toman la acción por sí mismas.
- Son personas con **dificultad a decir “no”.**
- Son personas que no se focalizan en las soluciones o en los resultados, **se sienten impotentes ante los problemas.**
- Son personas **inseguras** y/o que perciben una cierta inseguridad o sensación de miedo sutil en su entorno.
- Son personas que pueden estar **cansadas, con apatía...**
- Son personas **indecisas**, pero que su indecisión nace del miedo a expresarse (si naciera de la falta de criterio sería de origen intelectual).
- Son personas que, aunque **les apetezcan cosas, no se atreven a hacerlas.** Tienen miedo a expresarse porque no quieren problemas, no quieren dificultades o enfrentamientos.
- Son personas que tienen, a menudo, **problemas con la sexualidad.**
- Son personas que pueden sentir verdadero **horror ante la expresión de la violencia.** Incluso la energía asertiva o las discusiones pueden llegar a incomodarles.