

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

[ANNEX QUARTA SESSIÓ]

EL CENTRE

INTEL·LECTUAL, EMOCIONAL I

ENERGÈTIC: EN EQUILIBRI I EN

DESEQUILIBRI

INTRODUCCIÓ

Després d'aquests mesos d'observació, en els quals hem verificat la nostra programació mental, ha arribat el moment d'analitzar els resultats. A partir del que hem observat, començarem a detectar quins aspectes o problemes ens generen major dificultat i si aquests estan relacionats amb el **centre intel·lectual**, amb el **centre emocional** o amb el **centre energètic**.

Es tracta de tres àmbits que estan íntimament lligats entre si. Jordi Sapés, per exemple, deia que són com la sal, l'oli i el vinagre. És a dir, no es poden separar perquè **qualsevol relació que tenim amb el món la tindrem des d'aquests tres centres alhora**.

No obstant això, cadascun d'aquests centres pot viure's de tres maneres molt diferents: **equilibrat**, que és l'estat òptim; **anorèxic**, que indica la necessitat de potenciar aquest centre; i **vigorèxic**, que indica la necessitat de reduir-lo.

I, com podem saber quin centre tenim més desequilibrat i pel qual haurem de començar a treballar? Una bona fórmula és basar-nos en la **Llei del 20/80**. Segons aquesta llei, un 20% dels nostres problemes genera el 80% de les nostres dificultats. Conseqüentment, solament necessitem identificar aquells problemes més grans (o més "grossos") que, segurament, es repeteixen de forma cíclica en la nostra vida...i decidir començar per ells!

Una vegada hàgim detectat quin centre tenim més desequilibrat, podrem incidir en ell. Per això, començarem a donar pistes de treball perquè el centre intel·lectual no deformi la realitat; ni perquè tampoc ho facin el centre emocional o el centre energètic, segons cada cas.

Però, ara per ara, et convido a llegir les característiques de cadascun dels centres des d'aquestes tres perspectives. I, una vegada les hagi llegit, pregunta't: **observant tots els meus problemes, quin és l'origen que més es repeteix? Al·ludeix al centre intel·lectual, a l'emocional o a l'energètic?**

1. EL CENTRE INTEL·LECTUAL

En aquest primer apartat, veurem les característiques del centre intel·lectual des de tres perspectives: **equilibrat**, que és l'estat òptim; **anorèxic**, pel qual ha d'augmentar-se; i **vigorèxic**, és a dir, amb necessitat de reduir-se.

En primer lloc, ens preguntem: com són les persones que tenen el **centre intel·lectual equilibrat**?

Equilibrat

1. Són persones **que veuen el món com un lloc comprensible**. Saben que hi ha coses que comprenen i d'altres que ignoren, però també assumeixen que poden aprendre allò que ignoren. Per tant, no viuen en un món confús.
2. Són persones que **no confonen la seva opinió amb el que coneixen**. Saben diferenciar allò que coneixen del que ignoren.
3. Són persones que **es viuen com a persones intel·ligents**. És a dir, es perceben a si mateixes com a persones llestes, amb capacitat per comprendre el món. Lamentablement, la societat creu que aquesta és una actitud prepotent, allunyada de la humilitat. No obstant això, és erroni creure que hem d'amagar aquelles característiques nostres que podrien despertar enveja. La clau està en saber reconèixer aquelles habilitats que tenim, sense pretendre ser més que els altres.
4. Són persones amb criteri, que **han convertit la informació en comprensió**. S'han adonat que tenen una certa relació amb el coneixement i que tenen la necessitat de fer-lo seu. Així, aconsegueixen tenir criteris per a diferents àrees de les quals són independents, és a dir, àmbits en els quals es valen per si sols.
5. Són persones **creatives**, ja que saben analitzar les dades existents per generar coses o conclusions diferents.
6. Són persones amb **sentit comú**, capaces d'analitzar els avantatges i desavantatges de qualsevol aspecte, separant la part emocional perquè no interfereixi en l'anàlisi intel·lectual.
7. Són persones amb **obertura mental**, ja que reconeixen que no tenen la veritat absoluta, sinó que estan en un aprenentatge continu.

A continuació, ens preguntarem: Quin característiques tenen les persones amb el **centre intel·lectual vigorèxic**, és a dir, aquelles que han de reduir-ho? Habitualment:

Vigorèxic

1. Són persones que **racionalitzen les emocions o les accions**.
2. Són persones **sense espontaneïtat**. En la seva opinió, allò que no és lògic no es fa.
3. Són persones que **viuen el que pensen**, i creuen que aquesta és l'única realitat. Per a ells/es, no hi ha una altra realitat que no sigui la que es pot pensar i, de vegades, aquesta es redueix a allò que es pot mesurar.
4. Són persones que **no són empàtiques ni tampoc flexibles**.
5. Són persones amb un **excés de planificació**, perquè això els permet fugir del que senten.
6. Són persones **dogmàtiques i concloents**, doncs creuen que la seva veritat és absoluta i que l'opinió dels altres no és vàlida.
7. Són persones que consideren que tenen una **certa superioritat intel·lectual** (això significa pensar que ets més intel·ligent que l'altre; no que ets intel·ligent, característica del centre equilibrat)
8. Són persones que busquen el perquè de les coses, de les emocions i dels sentiments. És a dir, **utilitzen l'intel·lecte per analitzar-ho tot**.
9. Són persones que **diuen el que pensen, però no senten el que diuen**.
10. Són persones que viuen el futur des d'una **asèpsia emocional**, és a dir, sense emocions.

Finalment, ens preguntarem: Com són les persones amb el **centre intel·lectual anorèxic**, és a dir, aquelles que haurien d'augmentar-ho? Normalment:

Anorèxic

1. Són persones que **pensen contínuament**, però que no arriben a conclusions concretes. El fet de què mai arribin a criteris implica que no estan pensant. L'única cosa que aconsegueixen és que el seu cap estigui a dins d'una rentadora mental constant.
2. Són persones que **viuen al dia sense pensar les conseqüències dels seus actes**. Tenen una planificació molt pobra.
3. Són persones **poc pràctiques**, perquè no tenen alternatives. El fet de dubtar constantment no els permet arribar a una conclusió del que han de fer. Mai tenen suficient informació.
4. Són persones que es consideren estúpides, **no perceben la intel·ligència que sí són**.
5. Són persones que **es paralitzen pels dubtes**.
6. Són persones que **no saben argumentar la seva opinió o que canvien d'opinió segons la persona que tenen davant**. Acaben donant la raó als altres perquè no tenen criteris i, per això, es deixen endur.
7. Són persones que **viuen la vida com un lloc de confusió**. Se senten insegurs/es mentalment i, com a conseqüència, viuen el món com si fos un lloc incompreensible.
8. Són persones que **acostumen a adoptar un rol secundari per no prendre decisions**.

2. EL CENTRE EMOCIONAL

En aquest apartat, observarem les característiques del centre emocional des de les tres perspectives anteriors.

En primer lloc: Com són les persones que tenen el **centre emocional equilibrat**?

Normalment:

Equilibrat

1. Són persones a les quals **els agrada socialitzar-se**, els agrada la gent.
2. Són persones a les quals també **els agrada la solitud**
3. Són persones que tenen **sensibilitat artística**.
4. Són persones a les quals els agrada **la naturalesa i els animals**.
5. Són persones que tenen **sensibilitat cap als altres**.
6. Són persones amb **empatia** (que no és el mateix que fondre's amb el dolor dels altres!) Saben el que els altres viuen, però no ho viuen ells/es en primera persona.
7. Són persones amb **tendència a l'harmonia social**, estètica.
8. Són persones amb **autoestima**, se senten dignes d'amor. Això significa que saben que són una peça essencial del puzle de la vida.
9. Són persones que tenen la percepció de què **el món és bo**. Consideren que la gent és bona, al marge dels seus errors.

A continuació, ens preguntarem: Quin característiques tenen les persones amb el **centre emocional vigorèxic**, és a dir, aquelles que han de reduir-ho? Habitualment:

Vigorèxic

1. Són **persones que sofreixen molt** i ho consideren una prova de la seva bondat. Confonen el sofriment amb la capacitat d'empatia.
2. Són **salvadors nats**, volen salvar a tothom, fins i tot a aquells que no els han demanat ajuda.
3. Són persones que **manipulen des del victimisme**. En mostrar-se víctimes, esperen rebre un suport continuat que, possiblement, no tingui fi ja que no es mouen d'aquesta condició de víctimes.
4. Són persones que es **prenen moltes coses de forma personal**.
5. Són persones que es senten **fusionades amb l'entorn**. Es fusionen emocionalment amb el que els envolta. Fer el contrari ho considerarien de "cruels insensibles".
6. Són persones que **volen ajudar constantment**. Trenquen compulsivament les 4 normes de l'ajuda.
7. Són persones que senten que **solament ells/as comprenen als altres i creuen que hi ha una manca de sensibilitat en el món**.
8. Són persones que **viuen una muntanya russa emocional**: tot és terrible o tot és meravellós, segons la persona o el moment en el qual estiguin.
9. Són persones **sobreprotectores** perquè no suporten el sofriment aliè (si ho fossin perquè veuen perills, davant els quals se senten impotents, es tractaria del centre energètic).
10. Són persones que **necessiten que tothom els vulgui**, perquè no se senten importants. No creuen que, sense ells, el món seria incomplet. Conseqüentment, busquen l'aprovació i l'acceptació en els altres de forma compulsiva.
11. Són persones a qui **el sofriment aliè els fa sentir útils**.

Finalment, ens preguntarem: Com són les persones amb el **centre emocional anorèxic**, és a dir, aquelles que haurien d'augmentar-ho? Normalment:

Anorèxic

1. Són persones que **viuen des de la desconfiança**.
2. Són persones **insensibles**, que posen barreres per sentir.
3. Són persones que **prefereixen estar soles**, no els agrada la gent.
4. Són persones que **no senten**, són fredes.
5. Són persones que **no ajuden ni demanen ajuda**.
6. Són persones que no viuen una vida emocional, sinó que **viuen una vida plana, sense profunditat emocional**.
7. Són persones que **no volen parlar de les seves emocions**.
8. Són persones que **es neguen a acceptar el que senten**.

3. EL CENTRE ENERGÈTIC

En aquest apartat, observarem les característiques del centre energètic des de les tres perspectives anteriors.

En primer lloc: Com són les persones que tenen el **centre energètic equilibrat**?

Normalment:

Equilibrat

1. Són persones que **se centren en les solucions**.
2. Són persones que **es consideren capaces**.
3. Són persones **resolutives**, és a dir, quan veuen la solució no s'aturen.
4. Són persones que **perceben el món com un lloc segur**.
5. Són persones que **es perceben com a segures**, amb **capacitat**.
6. Són persones que **saben gaudir de l'instint i gaudeixen de la seva sexualitat, del plaer del cos**, és a dir, de l'expressió i del moviment

A continuació, ens preguntem: Quin característiques tenen les persones amb el **centre energètic vigorèxic**, és a dir, aquelles que han de reduir-ho? Habitualment:

Vigorèxic

1. Acostumen a ser persones **hiperactives**, necessiten fer coses contínuament.
2. Poden ser persones **prepotents**, es relacionen des de la força.
3. Poden ser persones **obsessives**, que sempre pensen en el sexe o en el menjar per tal de reequilibrar un dèficit en un altre àmbit.
4. Acostumen a ser persones que **no poden rendir-se**. Desconeixen o neguen, per tant, els seus límits.
5. Acostumen a ser persones que **passen a l'acció sense meditar, sense sentir**. Actuen sense criteri, sense avaluar els resultats de les seves accions.
6. Acostumen a ser persones que **viuen el món des de les percepcions físiques**
7. Acostumen a ser **persones que tendeixen a una certa violència**. Utilitzen la força com a forma de relació, així com la imposició. Volen marcar el seu terreny.
8. Una altra opció és que siguin **persones rebels**: necessiten portar la contrària a tot el món.
9. Acostumen a ser persones **poc respectuoses**, buscant satisfer les seves necessitats per sobre de les dels altres.
10. Acostumen a ser persones **revolucionades**, que sembla que van a tota marxa, sovint amb pressa... actuar els impedeix sentir el seu buit interior.

Finalment, ens preguntem: Com són les persones amb el **centre emocional anorèxic**, és a dir, aquelles que haurien d'augmentar-ho? Normalment:

Anorèxic

1. Són persones que tenen **dificultats a l'hora de posar límits als altres**.
2. Són persones **passives, reactives**, que els costa engegar-se. No prenen l'acció per si mateixes.
3. Són persones **amb dificultat per dir "no"**.
4. Són persones que **no es focalitzen en les solucions o en els resultats**, se senten impotents davant els problemes.
5. Són persones **insegures i/o que perceben una certa inseguretats** o sensació de por subtil en el seu entorn.
6. Són persones que **poden estar cansades, amb apatia...**
7. Són persones **indecises**, però que la seva indecisió neix de la por a expressar-se (si fos per la falta de criteri seria d'origen intel·lectual).
8. Són persones que, encara que els vinguin de gust coses, no s'atreveixen a fer-les. **Tenen por a expressar-se** perquè no volen problemes, no volen dificultats o enfrontaments.
9. Són persones que tenen, sovint, **problemes amb la sexualitat**.
10. Són persones que **poden sentir veritable horror davant l'expressió de la violència**. Fins i tot l'energia assertiva o les discussions poden arribar a incomodar-los.