

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

## EL DIAGNÓSTICO: EL CENTRO INTELECTUAL

Dossier 14  
Segunda semana de enero

## Índice

1. Utilidad del dossier.....	3
2. Introducción.....	3
3. El centro intelectual.....	6
El centro intelectual sano o equilibrado.....	6
El centro intelectual vigorético o sobredesarrollado.....	7
El centro intelectual anorético o subdesarrollado.....	9
4. Retos para esta semana.....	10

## 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.

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.

Te animo a escuchar o ver la sesión más de una vez a lo largo de la semana, si te es posible. Puedes ponerla de fondo mientras cocinas, haces deporte, paseas... ¡Creo que te será muy útil!

## 2. Introducción

Después de estos meses de observación, en los que hemos verificado nuestra programación o automatismo mental, llega el momento de analizar los resultados: llega el momento del **diagnóstico**.

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?**

Pero antes de empezar, vamos a hacer un repaso sobre **cómo hemos llegado a la necesidad de hacer un diagnóstico.**

Lo primero que observamos fue que **Yo no mando en mi vida** (o, al menos, no tanto como creo). Si Yo no mando en mi vida, lo que debo hacer es observar al personaje que sí manda y consecuentemente, investigar las ideas y creencias erróneas que tengo en mi mente: **el ego-idea.**

Una vez tuvimos esto claro, nos dedicamos a observar nuestros sueños, es decir, al **ego-ideal**. Si solo hubiésemos observado las ideas, nos hubiésemos quedado con la mitad de nuestro Ego, ya que éste está formado por dos partes: las ideas

preconcebidas de nuestra mente y los sueños, esperanzas...que queremos alcanzar para ser perfectos/as.

Este es el punto de partido que nos ha conducido a empezar a hacer un **diagnóstico**. Los próximos tres meses, los dedicaremos en profundidad a cada uno de los centros.

Por ahora, comencemos con la presentación del primero de ellos. ¡Adelante!

### 3. 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.

#### El centro intelectual sano o equilibrado

En primer lugar, nos preguntamos: ¿cómo son las personas que tienen el **centro intelectual 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**. Diferencian también hechos de ejemplos, lo demostrado de lo hipotético, los deseos de lo real, lo que saben de lo que ignoran, saben que en ciertos ámbitos ignoran 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. La naturalidad es la verdadera humildad.
- 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 y generan su propio conocimiento. Eso les permite decidir con argumentos y fácilmente cuando tienen que hacerlo.

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 (pero no ignorándola) para que no deforme en el análisis intelectual, aunque también acaban valorando lo emocional como parte importante a tener en cuenta. Es decir, no son robots fríos, sino personas que tienen en cuenta la totalidad de lo que están valorando.

7.- Son personas **con apertura mental**, ya que reconocen que no tienen la verdad absoluta, sino que están en continuo aprendizaje. Les gusta aprender y comprender el mundo, tienen una actitud flexible.

Aquí te invito a pensar otras características del centro intelectual cuando está equilibrado, ¿te animas?

Es decir, esta es una lista abierta que nos guía y nos orienta. Pero no debes tomarla como algo cerrado, ¿de acuerdo?

## El centro intelectual vigorético o sobredesarrollado

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

Habitualmente:

1.- Son personas que **racionalizan las emociones o las acciones**. Es decir buscan mil razones a lo que sienten o a lo que debe hacerse... a menudo como una forma para no sentir o para no implicarse. Eso desvirtúa tanto el afecto como la acción.

2.- Son personas **sin espontaneidad**. En su opinión, lo que no es lógico no se hace. Lamentablemente entonces todo queda atada a unos criterios poco creativos, mecánicos.

- 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 incluso solamente a lo que se puede medir.
- 4.- Son personas que **no son empáticas ni tampoco flexibles**. En general, el uso excesivo del centro intelectual es una forma de evitar usar los otros centros y, en mi experiencia, lo más habitual es que usen el centro intelectual en exceso para huir de la capacidad de sentir, de empatía, de ponerse en el lugar de los demás... por eso suelen ser rígidas y poco empáticas. A menudo sentir les da miedo (por eso se refugian en lo mental).
- 5.- Son personas con un **exceso de planificación**, porque eso les permite huir de lo que sienten. Saben lo que harán y no dejan de pensar en el futuro y cómo lo van a manejar.
- 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). Creerse superior es una característica bastante habitual de este centro cuando está vigorético.
- 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. Pueden llegar a decidir casarse con alguien a partir de razones económicas, de compatibilidad de caracteres, de análisis de las historias comunes, sin poner una verdadera atención en lo que sienten...
- 9.- Son personas que **dicen lo que piensan, pero no sienten lo que dicen**.
- 10.- Son personas que viven desde una **asepsia emocional**, es decir, sin emociones.

Igual que en el punto anterior, te animo a considerar esta lista como una orientación. No dudes en imaginar algún otro aspecto que indicaría una vigoréxia mental, ¿te atreves?

## El centro intelectual anoréxico o subdesarrollado

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

Normalmente:

- 1.- Son personas que **piensan continuamente sin llegar a conclusiones** concretas. No tienen a criterios claros y sólidos, argumentados y, por lo tanto, no están pensando, ni pueden llegar a conclusiones. 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. Hacen las cosas "como deben hacerse" porque "es lo correcto" o porque "siempre se ha hecho así". Pero desconocen los motivos profundos por los que una acción es adecuada o no.
- 4.- Son personas que se **consideran estúpidas**, no perciben la inteligencia que sí son. A menudo quieren disimular el "hecho que son tontas". En realidad, no son tontas (pues todas las personas somos inteligentes en mayor o menor grado y eso impide ser tonto), pero sí se viven como "tontas" y, claro, a menudo quieren disimularlo.
- 5.- Son personas que **se paralizan** por las dudas. Les cuesta decidir porque no tienen un criterio sólido y argumentado. No saben "pensar": no saben comparar ideas, ver pros i contras, ver interrelaciones, ver diferencias y saber el valor de cada una...
- 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.- Su **visión del mundo es muy mágica**. Lo que les gusta es bueno, lo que les disgusta es malo. No diferencian entre opinión y conocimiento, ni entre hecho y opinión, ni entre ejemplo y categoría...

9.- A menudo **dicen "no sé"**, pero **tampoco les importa no saber**. No tienen interés en comprender el mundo. En general suelen valorar mucho más el hacer o el sentir y, claro, el comprender no les importa. Es más, creen que hay personas que "piensan demasiado" porque el pensar lo valoran como algo poco útil...

10.- Son personas que acostumbran a adoptar **un rol secundario** para no tener que tomar decisiones.

Del mismo modo que en los dos puntos anteriores, te animo a considerar esta lista como una orientación. ¿Puedes imaginar algún otro aspecto que indicaría una anorexia mental?

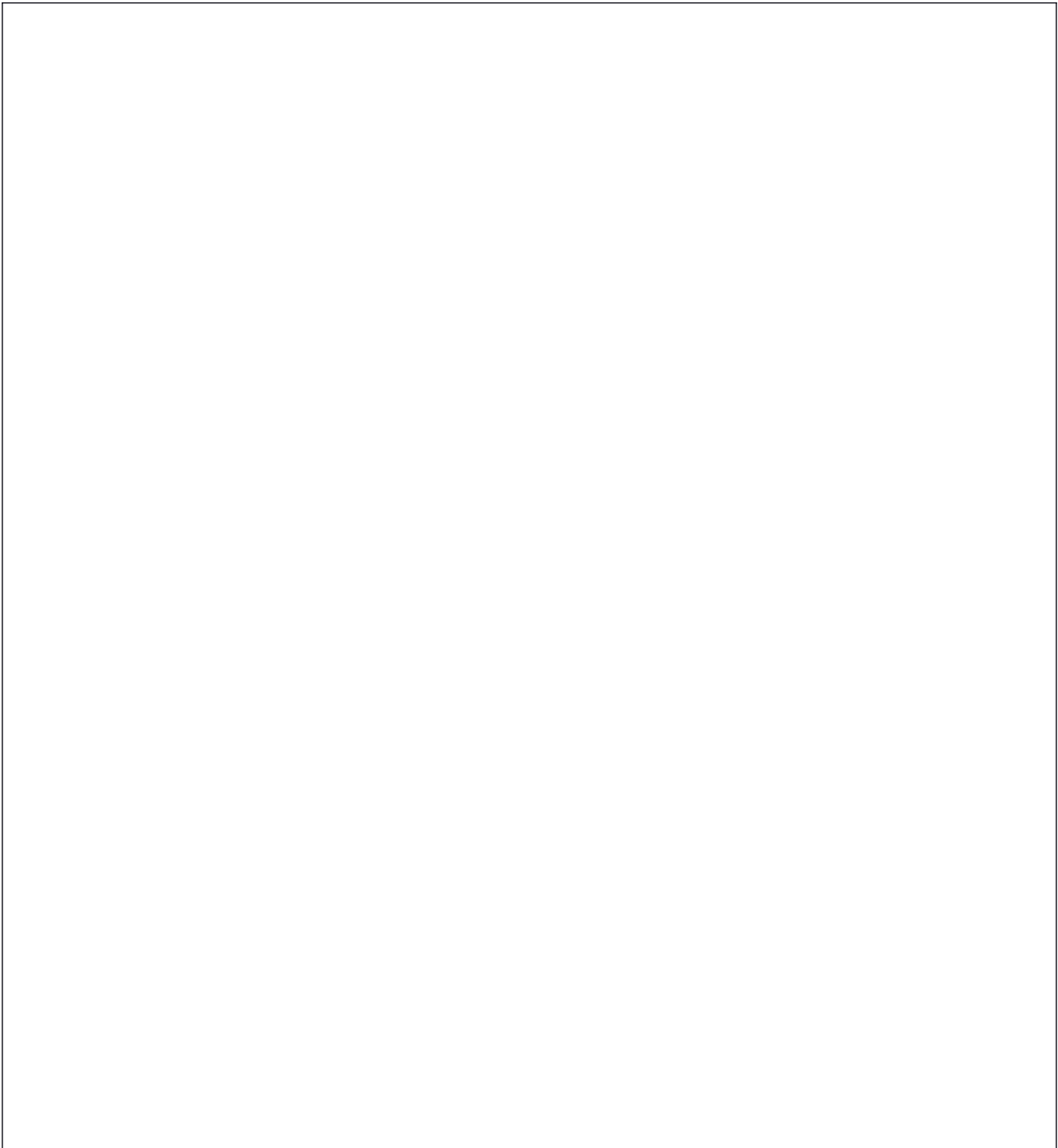
## 4. Retos para esta semana

Lee con atención el dossier y evalúa cómo tienes el centro intelectual: sano, vigorético o anorético.

No encajará al 100% en una única categoría, pero si puedes intuir si el centro intelectual te da grandes problemas o, al contrario, el grueso de los problemas vienen de los otros dos centros: el afectivo y el energético (que analizaremos en la próxima sesión).

**Si lo deseas, puedes hacer una lista de aquellos características de tu centro intelectual.**

Detecta cuáles son tus mayores dificultades y escríbelas para que quede constancia de ello. Puedes hacerlo en este mismo espacio.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their difficulties. It occupies most of the page below the instructions.