

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

## EL DIAGNÓSTICO: EL CENTRO AFECTIVO Y ENERGÉTICO

Dossier 15  
Tercera semana de enero

## Índice

Utilidad del dossier.....	3
Aviso importante.....	3
Introducción.....	4
El centro afectivo.....	5
El centro energético.....	8
Reto para esta semana.....	11

## 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.

## Aviso importante

En el boletín de dudas encontrarás algunos comentarios que hice durante la sesión pero que no he recogido aquí para poder ser sintético.

Por ejemplo, sobre el hecho que un centro pueda parecer contradictorio pues tenemos tanto aspectos sobredesarrollados como subdesarrollados de un mismo centro o que nos da miedo pensar si reconoceremos o no las "medicinas" que nos corresponden para equilibrar nuestro centro...

Naturalmente el boletín de dudas (ni nada de este curso) es obligatorio, pero sí os lo recomiendo muchísimo. Creo que las preguntas contestadas os pueden ser muy inspiradoras.

## Introducción

La semana pasada empezamos la etapa de **diagnóstico** con el **centro intelectual**, en su estado equilibrado, sobredesarrollado y subdesarrollado.

Esta semana, seguiremos profundizado con el **centro afectivo** y el **centro energético**.

Como recordarás, la **etapa de diagnóstico** nos ayuda a observar qué centros tenemos más desequilibrados y el motivo de ello, ya sea por exceso (sobredesarrollado) o por defecto (subdesarrollado).

Quizás, en este punto, te preguntarás por qué los dividimos por partes, en lugar de analizarlos en conjunto. Sencillamente, porque la experiencia nos dice que resulta más fácil analizar la capacidad de comprensión, la capacidad de amar o relacionarse y la capacidad de transformar o energético por separado, que hacerlo a la vez. De este modo, conseguiremos focalizar nuestra atención en una única área y los resultados en nuestra vida serán más notorios.

Dicho esto, pasemos a observar los dos centros restantes.

¡Adelante!

## El centro afectivo

En este apartado, observaremos las características del centro afectivo desde tres perspectivas: equilibrado, sobredesarrollado y subdesarrollado o dicho de otro modo, sano, sobredesarrollado y subdesarrollado.

En primer lugar: ¿Cómo son las personas que tienen el **centro afectivo 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 afectivo sobre-desarrollado** y que deben reducirlo? Habitualmente:

sobredesarrollado

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 que, posiblemente, no tenga fin puesto que no se mueven desde ese lugar. Draculillas del amor.
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. **Sienten que ellos/as comprenden especialmente 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 afectivo subdesarrollado**, es decir, aquellas que deberían aumentarlo?

subdesarrollado

1. Son personas que **viven desde la desconfianza**.
2. Ponen **barreras para sentir menos, niegan lo que sienten o incluso son insensibles**.
3. Son personas que prefieren estar solas, **no les gusta la gente**.
4. Son personas que se expresan poco, son **frías**.
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**. Suelen volcarse hacia afuera (la mente o actividades) para no sentir o olvidar lo que sienten.
8. Son personas que **se niegan a aceptar lo que sienten**.
9. En las **relaciones románticas "cumplen" lo mínimo**, pero no van más allá.
10. Les **cuesta imaginar lo que los demás necesitan**.
11. **Muchas veces no comprenden lo que los demás cuentan**, si incluye vivencias afectivas profundas.

NOTA: las personas no neurotípicas tienen su propia calidez y profundidad emocional, no seamos "neuro-típico-céntricos".

No confundamos lo biológico con la expresión de los instrumentos. Podemos tener un violín más o menos bueno, pero sacarle el partido es lo que aquí comentamos.

## El centro energético

A continuación, 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

Ahora, veamos: ¿qué características tienen las personas con el **centro energético sobredesarrollado**, es decir, aquellas que deben reducirlo?

sobredesarrollado

1. Suelen ser personas **hiperactivas**, necesitan hacer continuamente.
2. Pueden ser personas **prepotentes**, se relacionan desde la fuerza. A veces lo disfrazan bajo "justicia", pero su actitud es justiciera.
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. Pueden caer exhaustas.
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 subdesarrollado**, es decir, aquellas que deberían aumentarlo? Normalmente:

subdesarrollado

1. Son personas que tienen **dificultades a la hora de poner límites a los demás.**
2. Son personas **pasivas, reactivas**, que les cuesta ponerse en marcha. No toman la acción por sí mismas.
3. Son personas con **dificultad a decir “no”.**
4. Son personas que no se focalizan en las soluciones o en los resultados, **se sienten impotentes ante los problemas.**
5. Son personas **inseguras** y/o que perciben una cierta inseguridad o sensación de **miedo sutil** en su entorno.
6. Son personas que pueden estar **cansadas, con apatía...**
7. Son personas **indecisas**, pero que su indecisión nace del miedo a expresarse (si naciera de la falta de criterio sería de origen intelectual).
8. 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.
9. Son personas que tienen, a menudo, **problemas con la sexualidad.**
10. Son personas que pueden sentir verdadero **horror ante la expresión de la violencia.** Incluso la energía asertiva o las discusiones pueden llegar a incomodarles.
11. Entran **en bucle porque no hacen.**
12. A veces, **dificultades con el dinero** y la abundancia.

## Reto para esta semana

El propósito de esta semana es intuir de dónde vienen el 80% de tus problemas.

Esto seguro que la gran mayoría de ellos vendrán de una o dos causas. Por ejemplo:

Centro intelectual sobredesarrollado con un centro afectivo subdesarrollado.

O un centro afectivo sobredesarrollado y un centro energético subdesarrollado.

A lo mejor, para llegar a la conclusión anterior puede serte útil hacer lo que indico a continuación. Pero es totalmente optativo, pues si ya has llegado a tu conclusión, no hace falta que lo realices.

Pero estos serían unos pasos que pueden serte útiles:

1.- Haz una **lista de aquellos problemas** más importantes en tu vida. Puedes hacerla en este mismo espacio.

--

2.- Ahora, ¿puedes intentar **identificar a qué centro corresponde cada una de ellos?**

CENTRO INTELLECTUAL	CENTRO AFECTIVO	CENTRO ENERGÉTICO

3.- Comprueba **el centro que más te dificulta la vida.**

Una vez los hayas escrito en su correspondiente casilla, comprueba en qué centro tienes más problemas: si es el centro intelectual, el centro afectivo o el energético.

Si quieres, vuelve a leer estos apuntes y las observaciones que has ido haciendo en estos meses para ver si encaja.

Recuerda que **dedicaremos un mes a cada uno de los centros**, así que no te preocupes si ahora tienes dudas o no sabes por dónde empezar. Serán los meses de marzo (energía), abril (amor) y mayo (inteligencia).

Además, en febrero vamos a ver las diferentes acciones y herramientas para equilibrar los 3 centros.

Ya ves: paso a paso. ¡Aula Interior es un curso sistemático, graduado y que te acompaña en cada paso!

:)

¡Nos vemos en la próxima sesión ya sea en directo o en diferido!