

Dossier

 Daniel Gabarro
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

**EL CENTRE INTEL·LECTUAL:
pensament crític:
Penso o soc pensat/da?**

Dossier 32
Quarta setmana de maig

Índex

Utilitat del dossier.....	3
Introducció.....	3
Idees pròpies o socialment pensades.....	4
Criteris per a tenir relacions sanes.....	7
D'on no n'hi ha, no en raja.....	16
Per què parlem d'això ara?.....	17
Idees errònies que cal qüestionar.....	17
I si el teu pare o mare està desequilibrat?.....	18
Ah!.....	19
Com treballar el pensament crític i abstracte.....	19
Exigir-nos exactitud mental.....	20
Repensar els conceptes bàsics.....	23
Veritat, opinions i ciència.....	24
Cosmovisions: l'enllaç entre el que és personal i el que és social.....	26
Sobre les malalties mentals.....	27
Tasques per a aquesta setmana.....	29

Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits al curs** perquè puguis completar els teus apunts.

A més, d'aquesta manera, no et caldrà que prenguis apunts si no ho desitges. Per a algunes persones prendre apunts facilita aprendre, per a altres persones és una dificultat per seguir la classe.

Sabent que rebràs el resum de la sessió, podràs decidir si prens molts o pocs apunts a classe: **sempre ho tindràs tot!**

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió**, perquè a la sessió hi ha coses que s'expliquen i no es poden plasmar al dossier. De vegades, el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit.

Recorda que **l'assistència a la classe en directe o en diferit és el 80% del resultat** .

Introducció

Avui farem la nostra **quarta i darrera sessió del centre intel·lectual**, abans d'abordar el darrer bloc del curs: el treball espiritual pròpiament dit o la connexió amb el que és Superior o Déu o digues-li com vulguis.

No us preocupeu, tot el contingut quedarà guardat a l'àrea de l'alumnat. Així que tindreu temps per pair-ho i repassar-ho.

Si recordeu, la setmana anterior vam reflexionar sobre l'**aplicació pràctica** d'algunes lleis.

En aquesta ocasió, abordarem l'**intel·lecte i el pensament crític i abstracte**. Ens preguntarem què ens podem exigir, perquè el nostre pensament sigui savi i ens condueixi, cada vegada més, a un nivell de saviesa superior.

Personalment, crec que **sovint no pensem sinó que prenem les idees socials com si fossin les nostres... sense pensar-les personalment i sense adonar-nos-en!** i aquí rau la importància d'aquesta classe: recuperar el que sí penso, deixar de ser pensat/da i pensar per mi mateix/a.

També veurem que hi ha una **relació entre el que és social i el que és individual** i que, si volem una **societat menys desigual i més lliure**, serà útil conèixer el **concepte de cosmovisió** i allò que se'n dedueix.

Som-hi!

Idees pròpies o socialment pensades

Un dels propòsits de la sessió és trencar els esquemes mentals i adonar-nos que sovint no tenim idees pròpies, sinó idees socials que reproduïm. Per tant, **sovint no pensem, sinó que som pensats/des.**

Quan això passa, gran part de nosaltres no ens adonem perquè som conscients de les idees que habiten la nostra ment, però som inconscients que aquestes idees no han estat sòlidament construïdes per nosaltres, sinó que ens han estat transmeses com un credo que repetim.

Una gran part de les nostres idees són, simplement, idees socials. No les pensem, sinó que elles “ens pensen a nosaltres”.

En aquest sentit, és clau diferenciar **el que sé i el que ignoro. Diferenciar coneixement d'opinió.**

Per posar un exemple innocent, jo accepto que la gravetat existeix. Però aquest no és un coneixement que hagi construït com a propi fins que jo no tinc arguments propis per demostrar-ho. Si no puc demostrar que la gravetat existeix, aquesta idea és una opinió de la mateixa consistència que la que els nostres avantpassats tenien en afirmar que "les coses queien pel seu propi pes" .

Saber diferenciar entre les idees que puc argumentar de les quals només “hi estic

d'acord" és un pas de gegant perquè em permet caminar sobre certes (encara que siguin poques) i avançar.

Prendre "opinions" com a "coneixement" seria perdre'm per un camí que em manté en la ignorància.

I això ho hem de portar també al món de l'autoconeixement: **no afirmar res que no visqui en primera persona**, és una palanca que em fa créixer, ja que m'ajuda a focalitzar l'atenció en allò que encara no sé des d'una base sòlida.

Per exemplificar-ho, a la sessió en directe us vaig preguntar si éreu homes o dones, ja que una bona part de la nostra identitat està relacionada amb el fet de ser una cosa o una altra (i sé que ara existeixen posicions no binàries). La vostra identitat es construeix sobre la base d'això. Per trencar aquesta creença, vaig animar els homes a buscar l'essència de l'home i, per la seva banda, les dones a buscar què constitueix la seva feminitat.

Aquest exercici pràctic ens recorda que **les opinions són un obstacle i cal crear els nostres propis significats**.

Hem de deixar caure la fe cega i les opinions. Hem de confiar en l'experiència real i el que realment sabem. Doncs, a part del cos, no hi ha cap altra diferència entre homes i dones més enllà del tema biològic (que sí que té importància, però no hauria de determinar la nostra vida). Hem construït una identitat, com a homes i com a dones, per mandats socials que, a escala individual, no ens ajuda a saber què vol dir ser qui som.

En relació amb aquest tema, voldria diferenciar tres maneres de relacionar-se amb el coneixement que ens poden ser molt útils:

- **Innocent:** sap que no ho sap. Coneix la seva ignorància.
- **Ignorant:** Pensa que sap, té opinions clares i fermes de moltes coses... però no en té coneixement, només opinió. No pot demostrar el que sap, no pot fer servir el que sap per obtenir resultats reals. Per això és ignorant!
- **Savi/a:** Té coneixement propi, una comprensió personal i real. Pot demostrar què sap. Podeu obtenir els resultats que preveu en aplicar el que sap: això demostra la seva saviesa! No se la inventa, la demostra amb fets!

Alliberar-me de les idees socials em permet començar a ser intel·lectualment lliure.

Si soc intel·lectualment lliure podré:

- a) **Posar en dubte creences socials** (i personals) molt arrelades de les que no tinc proves.
- b) **Actuar** en conseqüència .

És a dir, seré lliure (si això és possible, he, he, he...). Recordeu que, des del personatge no hi ha llibertat, ja que hi ha mecanicitat, però tampoc des del jo conscient hi ha llibertat: es fa allò que s'ha decidit i s'actua des d'amor... i no es podria fer res més!

Netejar la meva ment d'idees socials que no comparteixo és netejar l'inconscient intel·lectual.

Mentre actui com si compartís les creences socials passaré desapercbut/da. Però quan una creença hagi demostrat la seva falsedat, potser sentiré el desig de fer alguns canvis a la meva vida i, possiblement, tindrè la força per fer-ho (però he d'haver treballat el jo-experiència per tenir la intel·ligència, l'amor i l'energia disponible) .

Potser tenir criteri propi em convertirà en una diana de múltiples crítiques socials, però tindrè prou força per ignorar-ho (gràcies a la feina del jo-experiència) i també sabré que viure en l'error (o la mentida) és molt pitjor.

Encara que, de fet, si he fet un treball profund, hauré cultivat prou **saviesa per no ferir inútilment els altres** i, per tant, **és improbable que m'ataquin** . Sovint, l'atac dels altres quan tinc “*bones idees i meravellosos valors*” però indica que em falta encara saviesa per aplicar-ho.

Però vull reiterar alguna cosa: viure en la ignorància sempre és molt pitjor que veure la veritat, perquè genera molt més patiment i ens allunya de la nostra realització.

Desitjo que, en els anys vinents, moltes creences vostres vagin caient... i que doneu (i potser ajudeu la societat a fer) un pas cap a conductes més intel·ligents, més amoroses i més decidides.

Veient els canvis socials que van a una velocitat increïble, la teva implicació serà clau i això també serà una tasca espiritual. L'espiritualitat, descobrir la pròpia essència, no està separada de la vida social: vivim en societat i fer-ho m'acosta a la meva Essència

i m'anima a mirar i tractar els altres com la Divinitat que són.

Criteris per a tenir relacions sanes

Aquests criteris es troben entre el centre emocional i l'intel·lectual: **és un amor intel·ligent.**

Totes les relacions de la nostra vida poden ser d'amor. El que passa és que no amb totes he de tenir el mateix tipus de vincle, el mateix tipus d'acord.

El que canvia a les relacions són els acords en funció del rol que juguem a la relació, amb el tipus d'enllaç que és sa establir.

Precisament sobre això, en un curs presencial sobre “Aprendre a estimar”, una de les persones assistents em va fer la pregunta següent: *les parelles són per sempre?*

Crec que la resposta més adequada és adonar-se que **l'amor sí que és per sempre**, ja que sempre és el mateix (desitjar el màxim bé per a mi i l'altra persona), **el que canvia és la forma concreta** com s'expressa l'amor.

Sí: l'amor és per sempre; però les relacions canvien. Totes les relacions poden ser d'amor. **Qualsevol relació pot ser d'amor.** Per tant, si estimar és desitjar el màxim bé per a algú, podem estimar totes les persones, fins i tot les que no coneixem: sovint fem actes d'amor cap a persones que encara no han nascut (per exemple cada vegada que cuides el planeta Terra, que recicles...).

Conèixer les característiques o formes concretes de cada forma d'amor a la nostra vida ens permetrà estimar amb més saviesa.

A continuació trobareu unes **aproximacions** de **criteris** per saber estimar en funció de la correspondència que tinguem amb aquella persona.

Vull remarcar que són **només uns criteris aproximats**. I, com vam dir a la sessió, tenir criteris clars i verificats és una cosa molt útil per a les nostres vides quotidianes, oi?

Concretament, crec que podem plantejar-nos les preguntes següents per descobrir les característiques i criteris de cada relació:

- **Què ens uneix? Què és essencial en la relació?**
- **Hi ha jerarquia?**
- **M'ha de caure bé?**
- **Data de caducitat explícita?**
- **Quina quantitat de temps dediquem?**
- **Cal tenir interessos comuns?**
- **I admirar els valors de l'altra persona?**
- **S'han de poder fer acords?**
- **Cal donar suport a temes personals?**

Vegem-ho aquestes preguntes il·lustrades amb diferents relacions.

Atenció, crec fonamental advertir que aquestes preguntes i respostes **són suggeriments** perquè tu les valoris i treguis les teves pròpies conclusions.

Es tracta d'una informació que estem elaborant nosaltres. No la prenguis com una cosa totalment certa, però sí que t'animo a reflexionar-hi i a actuar en conseqüència. Sense criteris, la vida seria molt més complexa i amb molts més riscos d'equivocar-nos.

Vet aquí una proposta per si et resulta inspiradora:

Criteris	Amor de Parella	Amor paternal i maternal	Amor Laboral
<i>Què ens uneix?</i>	Un projecte en comú	Oferir un amor incondicional i una educació a una persona no escollida.	Treballar per a una mateixa empresa
<i>Què és essencial en la relació?</i>	Compartir felicitat. Donar-nos suport mutu per créixer.	Donar el màxim suport al seu creixement fins a la seva adultesa	Complir la missió de l'empresa.

<i>Hi ha jerarquia?</i>	No	Sí (cada vegada menys fins a l'adultesa que desapareix totalment)	Sí (no és el mateix ser cap que empleat/da)
<i>M'ha de caure bé?</i>	Sí	No	No
<i>Data de caducitat explícita?</i>	No (es pot acabar, però ningú es casa dient "però és només per a 3 anys").	Sí. Aquest tipus concret de relació que implica jerarquia s'acabarà quan el fill arribi a l'adultesa.	Sí: jubilació o finalització del contracte.
<i>Quina quantitat de temps dediquem?</i>	Total, sempre que ens necessiti. Total prioritat.	Total, sempre que ens necessiti. Total prioritat.	El que marca el contracte i, segurament, alguna hora extra puntual per una punta inesperada de feina.
<i>Cal tenir interessos comuns?</i>	Sí.	No cal, encara que ho fa tot més fàcil... és clar!	No en l'àmbit personal (però segurament hem de veure la feina com a útil).
<i>Cal admirar-ne els valors?</i>	Sí. Si no admiro els valors la relació no té base.	No	No de manera personal, però sí estar d'acord amb els valors de l'organització
<i>Hi ha d'haver una atracció física?</i>	Sí	No	No
<i>Hem de poder fer acords?</i>	Sí	No	Depèn: no quan em manen, sí quan treballo en equips d'iguals.

<i>Hem de donar suport a temes personals?</i>	Sí	Sí	No, sinó suport laboral. Quan dono suport personal és perquè la persona és una amiga
---	----	----	--

Aquestes preguntes no les hem de contestar en funció dels nostres ideals, sinó en funció del que **ÉS** a la realitat quan volem complir amb el rol corresponent, al marge que ens vingui més o menys de gust.

Òbviament, no podem demanar que els altres compleixin aquestes característiques, però sí que paga la pena que nosaltres intentem complir-les: ens estalviaran moltes dificultats.

Si ignorem aquestes respostes, és possible que estiguem buscant en una relació allò que hauríem de buscar en una altra... Per exemple, som en una relació de parella, però busquem un terapeuta o una mama...

I això passa molt sovint! I és font de moltes dificultats!

A continuació, veurem un resum dels diferents tipus de relacions i com seria la relació d'acord amb aquestes preguntes. **Ho reitero: només és una aproximació.**

- **Amor conscient entre germans i germanes**

- 1. Què ens uneix?**

Ens uneix tenir els mateixos pares/mares.

La unió entre els germans és causada pel vincle de sang, metafòricament (ja que hi ha relacions entre germanastres, germans adoptats, etc.).

- 2. Què és essencial en la relació?**

El que és essencial de la relació té a veure amb el fet que són obligats a conviure amb algú que no han escollit.

La funció dels germans/es, doncs, és compartir una interacció obligatòria que els permeti aprendre mentre són petits/es.

3. Hi ha jerarquia?

D'altra banda, hi ha jerarquia? Manen els germans grans o els pares?

La resposta és no. La veritat és que els germans no tenen poder, encara que el gran pot imposar-se al petit (a vegades és al revés). Però els que tenen el poder són els pares i les mares.

4. Ens han de caure bé?

La resposta és no. No cal que els germans es caiguin bé entre si.

5. Data de caducitat explícita?

Per saber la resposta a aquesta pregunta, ens hem de fixar en allò que és essencial en la relació. Hi ha un moment en què allò que és essencial desapareix?

En aquest cas, sí, ja que la convivència arriba al final en un determinat moment. Si durant el temps que es conviu, no es cultiva una relació d'amistat, és probable que a l'adultesa aquesta relació de germans desaparegui (encara que seguim portant el títol teòric de germà: "germà/ana de...").

La relació entre germans/es només es manté, bé per obligació, o bé per amor i comprensió, perquè en el seu moment va germinar una relació d'amistat o similar (pot ser que "el germà" es converteixi en un "parent llunyà", per exemple).

Lògicament, mantenir-la per obligació sembla poc savi, oi?

1. Quina quantitat de temps dediquem?

De petits, tot el temps que ens toqui conviure-hi perquè no podem marxar de casa.

De grans, si es comparteix temps amb ells és perquè es desitja de forma voluntària, entre iguals i sense interferències, respectant la llibertat de l'altre.

Això té molta importància en un curs de creixement personal, perquè sabem que l'amor és una acció, una decisió. No culpem a l'altre del que nosaltres fem.

En aquest sentit, l'altra pregunta implícita és: com vols estimar el teu germà/a?

6. Cal tenir interessos comuns?

No, no cal. Però facilita les coses, oi?

7. S'han d'admirar els valors de l'altra persona?

No, no cal. Però també facilita les coses, oi?

8. S'han de poder fer acords?

No, no cal. De vegades no és possible, encara que sí és desitjable.

9. Cal donar suport a temes personals?

Depèn. Si tenim un vincle, sí. Però si hem decidit que no volem mantenir cap vincle quan ja som adults potser no serà necessari.

No dic que tingui raó: et demano que ho pensis!!

Ja veus: estem investigant.

Us convido a fer aquest mateix exercici amb els altres tipus de relacions, especialment en aquelles on teniu dificultats importants en la relació. Potser us donarà alguna pista.

Pregunta a pregunta, intenteu respondre cadascun dels criteris per esbrinar quin tipus

de relació voleu mantenir.

Quan tinguem problemes de relació amb algú, és possible que els estiguem exigint una cosa que ja no correspon a la relació. En aquest cas, el millor és utilitzar aquesta bateria de preguntes per veure de forma objectiva, el que realment sí existeix en aquesta relació.

A continuació, us proposo alguns apunts interessants sobre cada tipus de relació, per si us són útils.

- **Amor conscient de parella o similar**

Atenció, encara que li diem amor de parella, és imprescindible entendre que aquesta és la forma més habitual que actualment pren l'amor "romàntic" a la nostra societat, però això no vol dir que sigui l'única forma d'amor correcte.

La poliàndria (una dona amb diversos marits), la poligínia (un home amb diverses esposes), el poliamor (relacions no monogàmiques), etc. són i han estat sempre presents en la història de la humanitat. També les incloc aquí.

La funció de la parella o semblant és compartir la vida, compartir la felicitat que tenim. Ens convertim en un nosaltres feliç, sense perdre la nostra individualitat feliç. (IMPORTANT!: no et casis si no tens un mínim de felicitat (i no et casis amb ningú que no la tingui), doncs només podríeu compartir infelicitat.)

No hi ha jerarquia, sinó igualtat a la relació. Hi ha ajuda, suport mutu, interès per la felicitat pròpia i de l'altre, corresponsabilitat. Busquem ajudar-nos i créixer.

No té data de caducitat marcada amb antelació, però si l'altra persona ens diu que vol deixar-nos i desitgem el seu bé, només podem donar suport a la seva decisió. D'altra banda, si deixa de ser un espai de compartir felicitat, també cal transformar la relació.

És imprescindible que la nostra parella o similar ens caigui bé. En cas contrari, estem incomplint la funció mateixa de la parella i generarem patiment a la nostra vida.

Sovint també hi trobem amistat, atracció física i projectes de futur. Però cada parella o semblant ha de fer els seus propis acords. De fet, perquè la relació tingui

probabilitats de ser plaent i duradora calen diverses coses, però aquestes són fonamentals: tenir pocs traumes grossos (no podríem compartir felicitat), admirar els valors de la nostra parella o similar i ser compatibles (capacitat de fer acords i, quan tenim criteris diferents, ser capaços de negociar-los de forma pacífica i mantenir-los voluntàriament).

- **Amor conscient als fills i filles**

Som pares/mares amb la intenció de donar la vida a algú que no podem escollir (no és un càsting) però amb qui fem una promesa de recolzar-ho en el seu creixement fins que sigui independent.

Per això, no cal que els nostres fills/es ens caiguin bé. Només cal que ens sigui possible mantenir l'amor que els hem promès, és a dir, actuar buscant el màxim bé.

Però en l'amor cap als fills hi ha un altre element clau: el poder, l'autoritat o la jerarquia. Decidirem per ells/es en els temes on siguin incapaços de decidir i assumir el resultat de les seves decisions. A mesura que poden decidir i assumir el resultat de les seves decisions en certes àrees, anem reduint la nostra intervenció i els deixem decidir a ells/es i perquè aprenguin de les conseqüències i creixin. No fer-ho és interferir, no deixar-los créixer.

L'amor als fills/es com a pares/mares (amb poder/jerarquia) té data de caducitat: deixem d'exercir poder o jerarquia sobre ells i respectem totalment la seva llibertat sense interferir aplicant les 7 eines de l'amor de manera conscient. Seria cruel fer això abans dels 18 anys, però també seria cruel fer-ho després dels 23 anys (tret que tinguin una discapacitat que els impedeixi ser responsables de si mateixos/es).

En cas que, passats els 23 anys segueixin vivint amb nosaltres, ja no els tractem com a fill/a (no tenim poder/jerarquia sobre ells sinó igualtat), aleshores compartim felicitat amb ells/es (igual que si fossin amics/gues) i si viuen a casa que aportin: neteja, cuina, compres, cuidar persones malaltes... El mateix que faríem si un amic/a adult hagués d'estar acollit a casa nostra.

- **Amor conscient amics i amigues**

La funció de l'amistat és compartir felicitat, però sense més compromís a llarg termini que mentre sigui adequat i, a més, sabent que només compartim estonetes en les activitats/interessos que tinguem en comú.

L'amistat implica igualtat, no jerarquia: estem al mateix nivell i som lliures.

L'amistat implica interessos comuns als quals dediquem temps, però també admirar els valors dels nostres amics i poder fer acords amb ells i negociar quan estem en desacord en algun tema. Una funció de l'amistat és ajudar-nos a créixer. Si t'hi fixes, la relació de parella i d'amistat coincideixen en gran part.

· **Amor conscient als pares i mares**

La funció filial és tornar una petita part de l'amor rebut a la infància si els pares/mares no poden decidir per ells mateixos.

Per tant, els fills no han d'interferir en la vida dels pares mentre aquests mantenen les seves capacitats (hem de respectar que es divorciïn, que es tornin a casar, que es gastin els diners, que ens telefonin quan vulguin...). Mentre els pares són autònoms, la relació amb ells és d'igualtat, sense interferències, amb amor gràcies a les *7 eines de l'amor*.

Quan els nostres pares/mares perden capacitats, tenim poder sobre ells (igual que ells sobre nosaltres, sempre que la parella no els pugui cuidar) i la podem exercir amorosament per incrementar la nostra consciència. Ho farem tan bé com puguem, sabent que ens podem equivocar.

Igual que els nostres pares ens van donar la vida, hem d'entendre que estimar-los sàviament implica no voler-los retenir quan la seva vida s'acaba, sinó deixar-los anar quan el seu temps s'ha acabat.

En aquest sentit, la pregunta *què passa en el moment que hem de cuidar els pares?*, ens recorda precisament això.

No és obligatori cuidar els pares i mares, sinó que podem fer-ho com a opció amorosa conscient i ens recordem quelcom clau: aquesta situació és una oportunitat per estimar molt intensament i pot ser molt savi aprofitar-ho si es presenta: allò que no

donem, ens ho traiem.

Evidentment, és molt noble tornar l'amor rebut, sempre que ho fem sense que sigui una obligació. No vàrem ser engendrats per ser "força de treball" en format "infermer/a". Paga la pena recordar-ho, també, quan germans nostres no s'impliquen en la cura dels pares/mares com nosaltres voldríem.

- **Amor conscient a la feina**

La funció del treball és estar al servei de la missió de l'empresa: educar, cuidar, cultivar... si algú no està aportant a aquesta funció no hauria de seguir-hi, ja que impedeix que qui sí que podria aportar no ho faci.

D'on no n'hi ha, no en raja

Si fas Aula Interior, és perquè vols veure els teus errors.

Això et facilita superar-los.

I et permet viure amb més pau.

Però no demanis als altres que canviïn.

No esperis transformacions miraculoses en les persones que t'envolten.

Cadascú fa el que pot amb el que sap.

Tu ja ets una persona adulta.

I és moment de deixar de creure coses que simplement no són certes:

- No hi ha persones perfectes.
- Els altres no canviaran només perquè tu ho vulguis.

Aquesta reflexió va especialment dedicada als temes familiars.

I molt especialment, als pares i les mares.

Et van donar el que podien.

No et van donar més, perquè no podien.

Accepta que el que tens, és el que tens.

Potser hauries preferit una infantesa diferent:

Amb presència, empatia, saviesa...

Però la teva família és com és.

No demanis miracles.

D'on no hi ha, no en raja.

Si fa anys que somies amb un canvi profund, potser és hora de deixar de somiar truites.

I acceptar el que hi ha.

Tens la família que tens.

Punt.

Estima el que tens.

Però no t'enganxis al que no tens.

Per què parlem d'això ara?

Perquè netejar el nostre inconscient intel·lectual passa també per desfer-nos de falses idees.

Moltes persones adultes han tingut pares o mares que:

- No sabien estimar incondicionalment.
- No sabien obrir-se emocionalment.
- No sabien com donar suport.

I no ho faran ara perquè tu voldries una relació sana i profunda.

D'on no hi ha, no en raja.

Idees errònies que cal qüestionar

Et proposo que revisis aquestes creences.

Pregunta't si són certes, en el teu cas:

- Els meus pares saben el que em convé.

- Els pares estimen incondicionalment.
- Fan sempre el millor pels fills.
- Busquen una relació sana.
- Estimen els seus fills sempre.
- Saben obrir-se emocionalment.
- Mai et fallaran.
- Saben més que tu.
- Els hi pots explicar tot.

Ho són, aquestes frases?

Ho són en la teva història?

I si el teu pare o mare està desequilibrat?

El repte és seu. No li robis.

Tu tens els teus reptes.

Els tenen els seus.

Centra't en els teus.

Segons la psicòloga Lindsay C. Gibson (al llibre *Hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros*), pots millorar la relació si:

1. Observes sense jutjar.

Mira el que fan:

Ara presumeix, ara em compara, ara em crida, ara prefereix que marxi...

Només observa.

2. Si parles amb ells, mantén el focus.

Tens un objectiu? Una data? Una resposta concreta?

Centra't en això. No et despistis.

3. Recorda el seu nivell de maduresa.

Repeteix-t'ho sempre que ho oblidis.

Ah!

Un últim detall sobre els diners dels teus pares.

Tu pots fer el que vulguis amb els teus diners, oi?

Doncs els teus pares també.

Si la teva mare, viuda, decideix casar-se amb una altra persona i deixar-li l'herència...

Hi té tot el dret.

He vist tantes persones adultes que creuen que els diners dels seus pares *ja són seus...*

Però no ho són.

Els teus diners són teus.

Els dels teus pares, són seus.

Tu decideixes què en fas dels teus.

I ells, dels seus.

Només t'ho recordo...

Per si et fa servei.

Com treballar el pensament crític i abstracte

Només podem tenir pensament crític si tenim pensament abstracte .

Per què?

Perquè jo no puc ser crític amb la realitat si no me'n separo, si no soc capaç de generar una distància entre el que passa i el Jo observador.

El pensament abstracte és la capacitat de pensar en la realitat sense basar-se únicament en els exemples, podent donar raonaments sòlids. Les persones que no tenen pensament abstracte, només poden comprendre la realitat amb exemples molt concrets. És a dir, han de viure allò que està passant per comprovar si és cert o no.

En aquest sentit, s'afirma que, a Occident, aproximadament el 30% de la població adulta no té pensament abstracte. Per tant, entenen la realitat només a partir dels exemples concrets ... o quan alguna cosa els afecta directament!, abans no se'ls havia acudit!

Aquesta dada és molt important al món del creixement personal. Bàsicament perquè quan una persona no té pensament abstracte, moltes vegades no ens pot entendre. Per tant, hem de ser nosaltres qui ens situem al seu lloc i fem l'esforç per ser compresos.

Així doncs, no podem exigir a aquest sector de la població que ens compreguin, únicament els podem voler comprendre nosaltres a ells/es i procurar explicar-nos amb la màxima claredat. I això ens ajuda a créixer no sols en comprensió, sinó també en amor i en acció!

Exigir-nos exactitud mental

A l'altra cara de la moneda, es troben les persones que sí usen el pensament crític i abstracte. Per poder-lo exercitar correctament, podem tenir en compte algunes consideracions quan parlem d'un tema amb una altra persona, ja que ens ajudarà a créixer també interiorment. Aquestes són:

1. **Claredat** . Dir exactament el que volem dir amb el mínim nombre de paraules, renunciant a fer servir comodins de l'estil “això”, “allò”, “allò que et vaig dir”... Quan ens obliguem a explicitar de manera clara el que estem pensant, ens obliguem a pensar de manera clara. Mentre ens permetem croses o gestos que substitueixen paraules o idees completes, no podrem exercitar el nostre pensament. En obligar-nos a posar en paraules allò que pensem, estem concretant moltíssim el nostre pensament.

2. **Rellevància.** Això significa saber distingir el que és nuclear del que no és rellevant, i contestar el que se'ns pregunta (respondre un com, amb un altre com; un per què, amb un altre perquè...) Quan ens esforcem a explicitar el que és rellevant, creixem intel·lectualment. Per exemple: Què seria el que és rellevant per definir la direcció d'un vot en una reunió de la comunitat del nostre edifici que ha de triar entre una rampa i un elevador? Quins criteris serien rellevants per decidir si pintem o no l'escala? Quins criteris serien rellevants per decidir si canviem o no de feina? Quins criteris ens indiquen que val la pena incorporar una persona concreta com a amiga nostra? Etc.
3. **Estructura lògica.** Significa intentar fer un discurs lògic i ordenat, que pot partir de la categoria per arribar als exemples o a la inversa. El que és fonamental no és l'ordre d'allò que expliquem, sinó que aquest ordre tingui una estructura interna totalment sòlida, que ajudi a ser compresa.
4. **Reversibilitat.** Per poder pensar de manera sàvia, cal tenir una capacitat reversible en quatre nivells: **física, mental, emocional i ètica.**

La realitat ens diu, però, que moltes persones només aconsegueixen el primer nivell: la **reversibilitat física**. És a dir, es poden imaginar els espais des d'un punt de vista físic. Per exemple, podeu imaginar què es veu des de la finestra d'un tercer pis, des d'un primer pis o des del sostre?

Un pas més enllà seria tenir també un **pensament reversible en l'àmbit mental**. Això vol dir que som capaços de posar-nos en el marc mental d'una altra persona. Quan som capaços de veure l'explicació del món des d'altres punts de vista tenim reversibilitat mental. No obstant això, a vegades ens neguem a això: “no puc, ni vull entendre els seus motius” i, és clar, allò que no donem als altres ens ho neguem a nosaltres mateixos: som els qui perdem la comprensió.

Moltes persones no poden fer aquest exercici, ja que no saben situar-se més enllà d'elles mateixes. Nosaltres, però, com a persones que participen en un curs de creixement personal, hem de fer un esforç per situar-nos en altres maneres de mirar el món. Per exemple: Com veu el món Putin? I com ho veu el papa Francesc? I com ho veu una persona masculista? Etc. No dic que justifiquem la seva visió, no dic que els donem la raó; dic que entenguem la seva visió. Una cosa totalment diferent i que ens enriqueix molt!

A més de la reversibilitat mental, també és important la **reversibilitat emocional**. Això vol dir posar-se al lloc de l'altre, imaginar què sent l'altre en aquesta situació.

Com ja hem dit, nosaltres no podem sentir per una altra persona, però sí que podem imaginar-ho. Això, especialment important quan som pares, mares, mestres, treballem en mitjans de comunicació, policies, jutges, advocats/des, personal sanitari... Es tracta d'imaginar a la pròpia vida com ens sentiríem al lloc de l'altra persona, especialment si tinguéssim el seu marc mental... Ho dic per anar cap a una reversibilitat empàtica en primera persona i no només racional. Espero que intuïu la diferència!

No obstant això, ningú no arriba al pensament crític i abstracte total, si li falta la reversibilitat moral. I em sembla que aquest pas encara és més difícil que els anteriors!

La **reversibilitat moral** és la capacitat de decidir el que és "just" al marge de les meves circumstàncies concretes, fins i tot prenent partit per una cosa que "em perjudica" però és el que és adequat.

Una manera d'apropar-nos-hi és pensar en què seria "just" mentre ho vivim des d'angles diferents: per exemple, imaginar-se amb un altre color de pell, amb altres característiques físiques, amb una altra orientació sexual, amb una situació econòmica diferent, etc. i preguntar-se: també en aquestes circumstàncies em semblaria la decisió més sàvia i que aporta més benefici al conjunt?

Fer aquest exercici ens permet veure si, en altres circumstàncies (o amb altres condicionants), prendríem la mateixa decisió. Si, malgrat imaginar-nos amb altres condicions, seguim volent prendre la mateixa decisió/opció, vol dir que hem fet servir el pensament crític i abstracte tenint en compte la "justícia" i no només que en tant que ens beneficia

Com a alumnes d'Aula Interior, o ens exigim un pensament crític que persegueixi aquests criteris (claredat, rellevància, lògica, verificable i reversibilitat) o, en cas contrari, ens faltarà una cosa bàsica i fonamental.

En resum, el pensament crític és el contrari del que col·loquialment coneixem com

“muntar-se pel·lícules”. Precisament, aquest tipus de pensament és el que ens ajuda a millorar el món i deixar-lo una mica més bonic, més ric sense lluitar contra la realitat, sinó aportant el millor de nosaltres.

Repensar els conceptes bàsics

La divisió de rols és històrica i, per tant, és una cosa canviant i cultural. Per tant, ens hauríem de **preguntar què significa ser dona?, què vol dir ser home?** És a dir, a **pensar més enllà del preestablert** .

Per això, us animo a **decidir què vol dir ser dona i què vol dir ser home**. Personalment, crec que més enllà del que és físic no hi ha diferència entre homes i dones. Però us convido a verificar-ho per vosaltres mateixos/es.

Tal com diu la filòsofa Judith Butler “*que el nostre cos no sigui el nostre destí*”.

Passa el mateix amb l'orientació sexual, que és múltiple i diversa. Que un tingui un cos amb genitals masculins, no vol dir que hagi de mantenir relacions sexuals amb genitals femenins. En aquesta societat hi ha moltes opcions: homosexual, heterosexual, bisexual , pansexual, asexual... Això no obstant, solem focalitzar-nos només en una.

Podem mirar més enllà d'aquestes divisions deixant caure les creences socials i deixar-nos portar a una zona socialment menys habitada?

Perquè, **o jo decideixo el que significa ser home o dona, o em construiré sobre les creences que m'han imposat**. És a dir, no viuré la meua vida, viuré la vida que m'han dit que 'ha de ser'.

Per il·lustrar aquest punt, heus aquí un material que vaig escriure fa temps. Crec que us pot ser útil: “ *El cielo del arco iris* ”. No és obligatori, només per si us ve de gust fer-li una ullada. De fet, ja té molts anys i ja no resulta tan sorprenent com al seu moment: això indica que la societat avança molt més ràpid que no pas pensem tot sovint.

https://drive.google.com/file/d/1_zekasaCiXyWPNS215LHxROVGPqNnBr/view?

[usp=sharing](#)

I aquí el llibre “*Transformar a los hombres, un reto social*” on parlo de com es construeix la masculinitat i ofereixo alternatives. Tampoc no és obligatori, només per si us resulta inspirador.

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/biblioteca-daniel-gabarro/transformar-a-los-hombres-un-reto-social/>

Veritat, opinions i ciència

Un pas més :

- **Es pot conèixer la veritat?**

Jo crec que sí, però només parcialment. És a dir, cada cop podem conèixer més veritat.

És a dir, afirmo que **la veritat sí que es pot conèixer** (encara que siguin aspectes puntuals i parcials de la mateixa). Per tant, el camí humà implica anar aprofundint en aquesta veritat **cada cop més i més** .

Fixeu-vos que això contradiu moltes persones que afirmen que la veritat no es pot conèixer. No em cregueu, però us prego que penseu sobre això, d'acord? L'important és que vosaltres arribeu a una conclusió que pugueu argumentar sòlidament. L'opinió no importa, el coneixement sí.

Què opines tu?

- **Totes les opinions mereixen el mateix respecte?**

Personalment, crec que no. **Totes les persones SÍ que són respectables, però no totes les opinions mereixen el mateix grau de respecte.** Si algú afirma que la Terra

està feta de xocolata, la seva opinió no mereix gaire respecte.

Només podem respectar les opinions mentre no contradiguin **la verificació i la ciència**, com tampoc no són respectables les opinions que van contra els **drets humans**.

Però potser estic equivocat. Pensa la teva posició. Argumenta-la.

Què opines tu ?

Reitero: no em creguis . Busca el teu propi criteri.

Aquí un link a un podcast que vaig fer sobre la veritat fa un temps enrere:

En català:

<https://danielgabarro.com/ca/existeix-i-es-pot-coneixer-la-veritat/>

En castellà:

<https://danielgabarro.com/la-verdad-existe-y-puede-conecerse/>

- **Els límits de la ciència: allò extern individual, allò extern col·lectiu, allò intern individual, allò intern col·lectiu.**

La ciència no ho estudia tot, perquè no tot es pot mesurar i, per tant, no tot és susceptible de ser científicament explicat, encara que això no vol dir que no sigui veritat. **No totes les veritats són científiques.** Hi ha veritats que parlen del món extern; i hi ha veritats que parlen del món intern. Hi ha veritats que parlen del que és col·lectiu i hi ha veritats que parlen del que és individual. I són veritats diferents. Conèixer-les i diferenciar-les és anar un pas més enllà.

Al meu entendre, doncs, **no tot és mesurable**: gran part de la realitat psíquica no és mesurable (només poden mesurar-se les conseqüències, però no la interioritat psíquica en ella mateixa perquè no és observable des de l'exterior).

Per tant, **us convido a situar la ciència on li correspon** i no pensar que la ciència ho pot demostrar tot. Mantinguem una vida que inclogui la ciència, però també allò que

aquesta no pot mesurar: això és viure en un món amb volum. Viure en un món on “l'única cosa real” és el que és científic o mesurable, implica viure en un món pla, un món sense volum, un món molt limitat.

Tot i això, també hi ha la posició contrària: hi ha gent que, des de la fe, nega la ciència.

Per tant, que les alarmes se'ns encenguin quan les nostres afirmacions “espirituals” neguin les aportacions científiques: només serien fe sense fonament i ens tancarien les portes a la realització des de l'àmbit intel·lectual.

I, alhora, que també se'ns encenguin les alarmes en veure afirmacions que diguin que només el que és mesurable és veritat i existent: el que sento (per exemple) no ho puc mesurar, però sí que existeix. :-)

Cosmovisions: l'enllaç entre el que és personal i el que és social

Una altra reflexió: si **les persones no poden actuar diferent de com veuen el món i**, per tant, els conflictes que es viuen (d'insolidaritat, de manca d'empatia, d'egocentrisme...) són **inevitables mentre no es vegi el món diferent...**

Aleshores ajudar les persones a **créixer interiorment deixa de ser un tema individual i passa a ser un tema social !**

Dit en altres paraules: el **nivell de consciència cívica** (una forma elegant de parlar de “creixement interior”) ha d'entrar a l'agenda de la política perquè **“quan les persones creixen, el país creix”**.

Allò que estic afirmant té conseqüències pràctiques immenses. Afirmo que el que és personal és polític (com sempre s'ha dit des del feminisme) i que, per tant, l'administració (però també les empreses i les ONG i sindicats i...) han de **conèixer els diferents nivells d'evolució de la consciència de les persones per ajudar-les a créixer**.

No vull allargar-me en excés, però sí que indicar que és imprescindible conèixer els

principals 4 o 5 nivells d'evolució de la consciència cívica que caracteritzen les persones adultes de les nostres societats.

Un cop coneixem la seva visió, podem **analitzar millor la realitat** comprenent per què actuen com ho fan, podem **preveure** el que passarà, millorar la **comunicació** amb la societat i potenciar-ne el **creixement** . D'aquesta manera incrementem l'**harmonia social** i acabem beneficiant totes les persones.

Això que estic explicant té conseqüències molt importants en el món social i polític: les **Cosmovisions** (o les 4 o 5 grans visions que comparteixen les persones adultes) ens permeten fer-les servir com a **eixos d'anàlisi i transformació** social; de la mateixa manera que fem servir l'índex de gènere, de classe social, d'edat o de nivell d'estudis per fer polítiques més eficaces, també podem potenciar les probabilitats d'èxit de les nostres polítiques públiques si coneixem l'eix de les cosmovisions socials.

Per a les persones que treballen a l'administració pública (en benestar social, educació, economia, cultura...) o per a aquelles que tinguin responsabilitats en organitzacions socials o empresarials, els pot ser útil conèixer aquest concepte.

Al llarg d'aquests darrers anys he anat formant diferents ajuntaments en aquest punt (juntament amb el professor de ciència política de la Universitat Pompeu Fabra, en Jaume López): el de València, Bilbao, Màlaga, Vitòria, València, Leganés, Lleida, Solsona... encara que és un procés lent i qualsevol impuls per part vostra seria benvingut.

Per als qui voleu **aprofundir en aquest punt** , heus aquí un **llibret curt** introductor i aplicat a polítiques municipals (ho he escrit conjuntament amb un professor de ciència política de la Universitat Pompeu Fabra de Barcelona):

https://danielgabarro.com/wp-content/uploads/2021/01/Cosmovisiones-sociales_Nuevo-eje-de-analisis_DIGITAL.pdf

I aquí una **ampliació del llibre anterior** , per si algú vol aprofundir:

En castellà:

<https://danielgabarro.com/wp-content/uploads/2020/08/Las-cosmovisiones-sociales.pdf>

En català:

<https://drive.google.com/file/d/1502Aad7FnxJgtb16Ztt9Hx6X128dyhZi/view?usp=sharing>

Sobre les malalties mentals

Seguint el fil del psicòleg Rafa Millán al seu llibre "Les malalties mentals no existeixen: són els pares" (com si parlés dels Reis Mags: "els Reis Mags no existeixen, són els pares"), us proposo una reflexió.

Una malaltia no ha d'etiquetar-se pels símptomes sinó per la causa. Exemple, el mal de panxa no és la malaltia sinó l'úlcera, la gastritis o el càncer d'estómac que la provoca. No confonguem causa (malaltia) amb símptomes.

Quan una malaltia que té conseqüències en la nostra conducta i té un origen físic (un desajustament hormonal, de neurotransmissors, cerebral...) no és una "malaltia mental" sinó una malaltia física. En aquest cas cal buscar tractament mèdic físic per solucionar-ho.

Quan una malaltia que té conseqüències en la nostra conducta té l'origen en "no saber manejar la tensió a la feina", "una forta exigència", "ser incapaç de posar límits o dir que no", "no poder pair la mort d'algú", "no poder acceptar un divorci", "sentir-me poc estimat/da de petit/a", etc. No estaríem davant d'una malaltia mental (tot i que això acabi provocant depressió, atacs d'angoixa o similars) sinó que estaríem davant d'una dificultat de gestió de la vida que ens toca viure.

Des d'aquesta perspectiva entendrem que, potser, les malalties mentals no existeixen: o hi ha desequilibri físic (i aleshores són físiques i no mentals) o són incapacitats de gestió de les dificultats vitals (i aleshores necessiten suport terapèutic, filosòfic o vital, però no únicament farmacològic).

Naturalment, quan les dificultats vitals ens porten a somatitzar sí que és útil fer servir farmacologia, però si l'origen està, per exemple, "en no saber qui soc o no saber dir no", també caldrà abordar aquest tema o mai resoldrem l'origen de la dificultat i

s'eternitzarà el problema.

Compte: no et dic que ho creguis. Et demanis que ho meditis i que arribis a les teves pròpies conclusions.

Ningú no pot pensar per tu. Tu ets responsable del que penses i això marcarà el món on, almenys interiorment, vius.

Tasques per a aquesta setmana

Com a deures, us plantejo que penseu en tot el que hem abordat a la classe i arribeu a les vostres pròpies conclusions.

També suggereixo que intentis descobrir què significa per a tu ser:

- Treballador/a
- Responsable
- Adult
- Lliure
- Bona persona
- Tenir èxit
- Fracassar
- Relació/matrimoni
- Malalt mental
- **Afegeix el tema que a tu et preocupi...**

Fer això és fonamental perquè, si no prenem consciència de què significa cadascun d'aquests termes i de molts altres (pare, mare, parella, fill/a...), reproduïrem prototips socials: serem pensats/des en lloc de pensar.

El que farem, bàsicament, serà ser el model d'adult/a que la nostra societat imposa, ser el tipus de mare/pare que la nostra societat imposa, ser el tipus de treballador/a que forma part de l'arquetip social... És a dir, tal com he dit, no pensarem sinó que serem pensats.

Us demano que ho expliqueu de forma clara, rellevant, lògica, i, en la mesura del possible, reversible. Perquè no ens podem alliberar de les mentides socials si no les veiem com a tals.

Investiguem la realitat i decidim si el model arquetípic que se'ns ofereix és el que desitgem! Quin repte!