

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

**EL CENTRO INTELECTUAL:
pensamiento crítico:
¿pienso o soy pensado/a?**

Dossier 32

Cuarta semana de mayo

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
Ideas propias o socialmente pensadas.....	4
Criterios para tener relaciones sanas.....	7
No pedir peras al olmo.....	16
Cómo trabajar el pensamiento crítico y abstracto.....	19
Exigirnos exactitud mental.....	20
Repensar los conceptos básicos.....	23
Verdad, opiniones y ciencia.....	24
Cosmovisiones: el vínculo entre lo personal y lo social.....	26
Sobre las enfermedades mentales.....	28
Tareas para esta semana.....	29

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.

Introducción

Hoy haremos nuestra **cuarta y última sesión del centro intelectual**, antes de afrontar el último bloque del curso. No os preocupéis, todo el contenido quedará guardado en el área del alumnado. Así que tendréis tiempo para digerirlo y repasarlo.

Si recordáis, la semana anterior reflexionamos en torno a la **aplicación práctica** de algunas leyes .

En esta ocasión, abordaremos el **intelecto y el pensamiento crítico y abstracto**. Nos preguntaremos qué podemos exigirnos, para que nuestro pensamiento sea sabio y nos conduzca, cada vez más, a un nivel de sabiduría superior.

Personalmente, creo que **a menudo no pensamos sino que tomamos las ideas sociales como si fueran nuestras... ¡sin pensarlas y sin darnos cuenta de ello!** y de ahí la importancia de esta clase.

También veremos que existe una **relación entre lo social y lo individual** y que, si queremos una **sociedad menos desigual y más libre**, será útil conocer el **concepto de cosmovisión** y lo que se deduce de ella.

¡Vamos allá!

Ideas propias o socialmente pensadas

Uno de los propósitos de la sesión es romper los esquemas mentales y darnos cuenta de que, a menudo, no tenemos ideas propias, sino ideas sociales que reproducimos. Por lo tanto, **a menudo no pensamos, sino que somos pensados.**

Cuando esto sucede, gran parte de nosotros no nos damos cuenta por qué somos conscientes de las ideas que habitan nuestra mente, pero somos inconscientes de que estas ideas no han sido sólidamente construidas por nosotros/as, sino que nos han sido transmitidas como un credo que repetimos. Una gran parte de nuestras ideas son, simplemente, ideas sociales. No las pensamos, sino que ellas "nos piensan a nosotros/as".

En este sentido es clave diferenciar **lo que sé y lo que ignoro. Diferenciar conocimiento de opinión.**

Por poner un ejemplo inocente, yo acepto que la gravedad existe. Pero este no es un conocimiento que haya construido como propio hasta que yo no tengo argumentos propios para demostrarlo. Si no puedes demostrar que la gravedad existe, esa idea es una opinión con la misma consistencia que la que nuestros antepasados tenían al afirmar que "las cosas caían por su propio peso".

Saber diferenciar entre las ideas que puedo argumentar, de las que solo "creo" es un paso de gigante, porque me permite caminar sobre certezas (aunque sean pocas) y eso me permite avanzar. Tomar "opiniones" como "conocimiento" sería perderme

por un camino que me mantiene en la ignorancia.

Y esto debemos llevarlo también al mundo del autoconocimiento: **no afirmar nada que no viva en primera persona**, es una palanca que me hace crecer, pues me ayuda a focalizar la atención en lo que todavía no sé y lo hago con una base sólida.

Para ejemplificarlo, en la sesión en directo os pregunté si erais hombre o mujer, puesto que una buena parte de nuestra identidad está relacionada con el hecho de ser uno u otro. Vuestra identidad se construye basándonos en eso. Para romper esta creencia, animé a los hombres a buscar la esencia de la hombría y, por su parte, a las mujeres a buscar qué constituye su feminidad.

Este ejercicio práctico nos recuerda que **las opiniones son un obstáculo y crear nuestros propios significados**. Debemos dejar caer la fe ciega y las opiniones. Debemos confiar en la experiencia real y lo que realmente sabemos. Pues aparte del cuerpo no hay ninguna otra diferencia entre hombres y mujeres (que sí tienen importancia, pero no deberían determinar nada). Hemos construido una identidad, como hombres y como mujer, por mandatos sociales que, a nivel individual, no nos ayuda a saber qué significa ser hombre y qué significa ser mujer.

Con la excusa de este tema, quisiera diferenciar tres formas de relacionarse con el conocimiento que nos pueden ser muy útiles:

- ▣ **Inocente:** sabe que no sabe. Conoce su ignorancia.
- ▣ **Ignorante:** Piensa que sabe, tiene opiniones claras y firmes de muchas cosas... pero no tiene conocimiento, solo opinión. No puede demostrar lo que sabe, no puede usar lo que sabe para obtener resultados reales. ¡Por eso es ignorante!
- ▣ **Sabio/a:** Tiene conocimiento propio, una comprensión personal y real. Puede demostrar lo que sabe. Puede obtener los resultados que prevé al aplicar lo que sabe: ¡eso demuestra su sabiduría! ¡No se la inventa, la demuestra con hechos!

Liberarme de las ideas sociales me permite empezar a ser intelectualmente libre.

Si soy intelectualmente libre podré:

a) **Poner en duda creencias sociales** (y personales) muy arraigadas de las que no tengo pruebas.

b) **Actuar** en consecuencia.

Es decir, seré libre (si tal cosa es posible, je, je, je...). Recordad que, desde el personaje, no hay libertad, pues hay mecanicidad, pero tampoco desde el yo consciente hay libertad: se hace lo que se ha decidido y se actúa desde amor... ¡y no se podría hacer otra cosa!

Limpiar mi mente de ideas sociales que no comparto es limpiar el inconsciente intelectual.

Mientras actúe como si compartiera las creencias sociales pasaré desapercibido/a. Pero cuando una creencia haya demostrado su falsedad, quizás sentiré el deseo de hacer algunos cambios en mi vida y, posiblemente, tendré la fuerza para hacerlo (pero debo haber trabajado el yo-experiencia para tener la inteligencia, el amor y la energía disponible).

Quizás, el tener criterio propio me convertirá en una diana de múltiples críticas sociales, pero tendré la fuerza suficiente para ignorarlo (gracias al trabajo del yo-experiencia) y también sabré que vivir en el error (o la mentira) es mucho peor.

Aunque, de hecho, si he realizado un trabajo profundo, habré cultivado la suficiente **sabiduría como para no herir inútilmente a los demás** y, por lo tanto, es **improbable que me ataquen**. A menudo, el ataque de los demás cuando tengo "*buenas ideas y maravillosos valores*" indica que me falta todavía sabiduría para aplicarlas.

Sin embargo, quiero reiterar algo: vivir en la ignorancia siempre es mucho peor que ver la verdad, porque genera mucho más sufrimiento y nos aleja de nuestra realización.

Deseo que, en los próximos años, muchas creencias vuestras vayan cayendo ... y que deis (y quizás ayudéis a la sociedad a dar) un paso hacia conductas más inteligentes, más amorosas y más decididas.

Viendo los cambios sociales que van a una velocidad increíble, tu implicación será

clave y eso también será una tarea espiritual. La espiritualidad, descubrir la propia esencia, no está separada de la vida social: vivimos en sociedad y hacerlo me acerca a mi Esencia y me anima a tratar a los demás como la Divinidad que son.

Criterios para tener relaciones sanas

Estos criterios se encuentran entre el centro emocional y el intelectual: **es un amor inteligente.**

Todas las relaciones de nuestra vida pueden ser de amor, pues pueden buscar el máximo bien de las partes implicadas.

Lo que ocurre es que no con todas tengo que tener el mismo tipo de vínculo. Lo que cambia son los acuerdos que tienen una relación directa con el rol que jugamos en la relación, con el tipo de vínculo que es sano establecer.

Precisamente sobre esto, en un curso presencial sobre “Aprender a amar”, una de las personas asistentes me hizo la siguiente pregunta: *¿las parejas son para siempre?*

Creo que la respuesta más adecuada es darse cuenta de que **el amor sí es para siempre**, pues siempre es el mismo (desear el máximo bien para mí y la otra persona), **lo que cambia es la forma concreta** en cómo el amor se expresa.

Si el amor es para siempre, pero las relaciones cambian, podemos llegar a entender que todas las relaciones pueden ser de amor. **Cualquier relación puede ser de amor.** Por lo tanto, si amar es desear el máximo bien para alguien, podemos amar a todas las personas, aunque no las conozcamos.

Conocer las características o formas concretas de cada forma de amor nos permitirá amar con mayor sabiduría.

A continuación, encontraréis unas aproximaciones de **criterios** para saber amar en función de la correspondencia que tengamos con aquella persona. Quiero remarcar que son **solamente unos criterios aproximados**. Y, como dijimos en la sesión, tener criterios claros y verificados es algo muy útil para nuestras vidas cotidianas, ¿verdad?

Concretamente, creo que podemos plantearnos las siguientes preguntas para descubrir las características y criterios de cada relación:

- **¿Qué nos une? ¿Qué es esencial en la relación?**
- **¿Hay jerarquía? ¿Tiene que caerme bien?**
- **¿Fecha de caducidad explícita?**
- **¿Qué cantidad de tiempo dedicamos?**
- **¿Hay que tener intereses comunes?**
- **¿Y admirar los valores de la otra persona?**
- **¿Hay que poder hacer acuerdos?**
- **¿Hay que dar apoyo en temas personales?**

Veámoslo estas preguntas ilustradas con diferentes relaciones.

Atención, creo fundamental advertir que estas preguntas y respuestas son sugerencias para que tú las valores. Se trata de una información que hemos de tomar con cuidado, pues la estamos elaborando nosotros/as. No la tomes como algo totalmente cierto, pero sí te animo a reflexionar sobre ella y a actuar en consecuencia. Sin criterios, la vida sería mucho más compleja y con mayores riesgos de error.

He aquí una propuesta por si te resulta inspiradora:

Criterios	Amor de Pareja	Amor paternal y maternal	Amor Laboral
<i>¿Qué nos une?</i>	Un proyecto en vida común	Vivir una experiencia de apoyo (amor) incondicional a personas no escogidas	Trabajar para una misma empresa
<i>¿Qué es esencial en la relación?</i>	Compartir felicidad. Darnos apoyo mutuo para crecer.	Dar el máximo apoyo en su crecimiento hasta su adultez	Cumplir la misión de la empresa.
<i>¿Hay jerarquía?</i>	No	Sí (cada vez menos hasta la adultez que desaparece totalmente)	Sí, no es lo mismo ser jefa/e que empleado/a
<i>¿Tiene que caerme bien?</i>	Sí	No	No
<i>¿Fecha de caducidad explícita?</i>	No (puede acabarse, pero nadie se casa diciendo "pero es solo para 3 años").	Sí. Este tipo de relación terminará cuando los hijos/as lleguen a la adultez y deberá empezar otra sin jerarquía.	Sí: jubilación o finalización del contrato.
<i>¿Qué cantidad de tiempo dedicamos?</i>	Total, siempre que nos necesite. Total prioridad.	Total, siempre que nos necesite. Total prioridad.	El que marca el contrato.
<i>¿Hay que tener intereses comunes?</i>	Sí.	No es necesario, aunque lo hace todo más fácil... ¡claro!	No a nivel personal (pero sí en la misión de la empresarial)
<i>¿Hay que admirar sus valores?</i>	Sí. Si no admiro los valores, la relación carece de base.	No	No de forma personal, pero sí estar de acuerdo con los valores de la organización
<i>¿Debe existir una atracción</i>	Sí	No	No

<i>física?</i>			
<i>¿Debemos poder hacer acuerdos?</i>	Sí	No	Depende: no cuando me mandan, sí cuando trabajo en equipo de iguales.
<i>¿Debemos dar apoyo en temas personales?</i>	Sí	Sí	No, sino apoyo laboral. Cuando doy apoyo personal es porque la persona se ha convertido en amistad o similar.

Estas preguntas no deben ser respondidas en función de nuestros ideales, sino en función de lo que ES para cumplir con un rol concreto de forma sana.

Eso no implica que los demás lo cumplan, pero sí que es una invitación a cumplirlo nosotros.

Por otro lado, si desconocemos las respuestas a estas preguntas, es posible que estemos buscando en una relación lo que deberíamos buscar en otra. ¡Y eso sucede muy a menudo!

A continuación, vamos a ver un resumen de los distintos tipos de relaciones y cómo sería la relación basándose en estas preguntas.

Amor consciente entre hermanos y hermanas

1. ¿Qué nos une?

La unión entre los hermanos viene dada por el vínculo de sangre, metafóricamente (ya que existen relaciones entre hermanastros, hermanos adoptados, etc.).

2. ¿Qué es esencial en la relación?

Lo esencial de la relación tiene que ver con que se son obligados a convivir con alguien que no han escogido. Esta obligación termina con la mayoría de edad (lo cual implica que ahí hay un cambio importante en la relación).

La función de los hermanos/as, pues, es compartir una interacción que les permita aprender mientras son pequeños/as.

3. ¿Hay jerarquía?

Por otro lado, ¿hay jerarquía?, ¿mandan los hermanos mayores o los padres?

La respuesta es no. La verdad es que los hermanos no tienen poder, aunque el mayor suele imponerse al menor. Pero los que tienen el poder son los padres y madres.

4. ¿Tienen que caernos bien?

La posible respuesta es no. No es necesario que los hermanos se caigan bien entre ellos/as.

5. ¿Fecha de caducidad explícita?

Para saber la respuesta a esta pregunta, debemos fijarnos en lo que es esencial en la relación. ¿Hay un momento en que lo que es esencial desaparece?

En este caso, sí, ya que la convivencia llega a su fin en un determinado momento. Si durante el tiempo que se convive, no se cultiva una relación de amistad, es probable que en la adultez esa relación de hermanos desaparezca (aunque sigamos llevando el título de hermano: “hermano/a de...”).

La relación entre hermanos/as solo se mantiene, o bien por obligación, o bien por amor y comprensión, porque en su momento germinó una relación de amistad.

6. ¿Qué cantidad de tiempo dedicamos?

De pequeños, todo el tiempo que nos toque convivir con ellos/as porque no podemos marchar de ahí.

De mayores, si se comparte tiempo con ellos/as es porque se desea, de forma voluntaria, entre iguales y sin interferencias, respetando la libertad del otro/a. esto tiene mucha importancia en un curso de crecimiento personal porque sabemos que el amor es una acción, una decisión.

En este sentido, la otra pregunta implícita es: ¿cómo quieres amar a tu hermano/a en caso de que quieras?

7. ¿Hay que tener intereses comunes?

No, no es necesario.

8. ¿Hay que admirar los valores de la otra persona?

No, no es necesario.

9. ¿Hay que poder hacer acuerdos?

No, no es necesario. A veces no es posible, aunque sea deseable.

10. ¿Hay que dar apoyo en temas personales?

Depende. Si tenemos un vínculo, sí. Pero si hemos decidido que no queremos mantener ningún vínculo cuando ya somos adultos/as quizás no sea necesario.

Os invito a hacer este mismo ejercicio con los otros tipos de relaciones. Pregunta a pregunta, intentad responder cada uno de los criterios para averiguar qué tipo de relación queréis mantener.

Cuando tengamos problemas de relación con alguien, es posible que les estemos exigiendo algo que no les corresponde. En ese caso, lo mejor es utilizar esta batería de preguntas para ver qué es lo objetivo, lo que realmente existe en esa relación.

A continuación, os propongo algunos apuntes interesantes sobre cada tipo de relación, por si os son de utilidad.

Amor consciente de pareja o similar

Atención, aunque le llamemos amor de pareja, es imprescindible entender que esta es la forma más habitual que actualmente toma el amor "romántico" en nuestra sociedad, pero no eso quiere decir que sea la única forma de amor correcto. La poliandria (una mujer con varios maridos), la poliginia (un varón con varias esposas), el poliamor (relaciones no monogámicas), etc. están y han estado siempre presentes en la historia de la humanidad. También las incluyo aquí.

La función de la pareja o similar es compartir la vida, compartir la felicidad que tenemos. Nos convertimos en un nosotros feliz, sin perder nuestra individualidad feliz. (¡IMPORTANTE!: no te cases si no tienes un mínimo de felicidad (y no te cases con nadie que no la tenga), pues solo podríais compartir infelicidad.)

No hay jerarquía, sino igualdad en la relación. Hay ayuda, apoyo mutuo, interés por la felicidad propia y del otro, corresponsabilidad. Buscamos apoyarnos y crecer.

No tiene fecha de caducidad marcada con antelación, pero si la otra persona nos dice que desea dejarnos y deseamos su bien, solamente podemos apoyar su decisión. Por otra parte, si deja de ser un espacio de compartir felicidad, también es adecuado transformar la relación.

Es imprescindible que nuestra pareja o similar nos caiga bien. En caso contrario, estamos incumpliendo la función misma de la pareja y generaremos sufrimiento en nuestra vida.

A menudo también encontramos amistad, atracción física y proyectos de futuro. Pero cada pareja o similar debe hacer sus propios acuerdos. De hecho, para que la relación

tenga probabilidades de ser placentera y duradera hace falta varias cosas, pero estas son fundamentales: tener pocos traumas gordos (no podríamos compartir felicidad), admirar los valores de nuestra pareja o similar y ser compatibles (capacidad de hacer acuerdos y, cuando tenemos criterios diferentes, ser capaces de negociarlos de forma pacífica y mantenerlos voluntariamente).

Amor consciente a los hijos e hijas

Somos padres/madres con la intención de dar la vida a alguien que no podemos escoger pero con quien hacemos una promesa de apoyarlo en su crecimiento hasta que sea independiente.

Por ello, no es necesario que nuestros hijos/as nos caigan bien. Solamente es necesario que nos sea posible mantener el amor que les hemos prometido, es decir, actuar buscando su máximo bien.

Pero en el amor hacia los hijos/as hay otro elemento clave: el poder, autoridad o jerarquía. Vamos a decidir por ellos/as en los temas donde sean incapaces de decidir y asumir el resultado de sus decisiones. A medida que pueden decidir y asumir el resultado de sus decisiones en ciertas áreas, vamos reduciendo nuestra intervención y los dejamos decidir a ellos/as y que aprendan de las consecuencias. No hacerlo es interferir, no dejarlos crecer.

El amor a los hijos/as como padres/madres (con poder/jerarquía) tiene fecha de caducidad: dejamos de ejercer poder o jerarquía sobre ellos y respetamos totalmente su libertad sin interferir aplicando las 7 herramientas del amor de forma consciente. Sería cruel hacer esto antes de los 18 años, pero también sería cruel hacerlo después de los 23 años (a no ser que tengan una discapacidad que les impida ser responsables de sí mismos/as).

En caso que, pasados los 23 años sigan viviendo con nosotros, ya no los tratamos como hijo/a (no tenemos poder/jerarquía sobre ellos sino igualdad), entonces compartimos felicidad con ellos/as (igual que si fuesen amigos/as) y les pedimos que, si no tienen trabajo, aporten a la casa: limpieza, cocina, compras, cuidar a personas enfermas... Lo mismo que haríamos si un amigo/a adulto tuviese que estar acogido en nuestra casa.

Amor consciente a amigos y amigas

La función de la amistad es compartir felicidad, pero sin mayor compromiso a largo plazo que mientras sea adecuado y, además, sabiendo que solo compartimos ratitos en las actividades/intereses que tengamos en común.

La amistad implica igualdad, no jerarquía: estamos en el mismo nivel y somos libres.

La amistad implica intereses comunes a los que dedicamos tiempo, pero también admirar los valores de nuestros amigos/as y poder hacer acuerdos con ellos y negociar cuando estamos en desacuerdo en algún tema. Una función de la amistad es ayudarnos a crecer. Si te fijas, la relación de pareja y de amistad coinciden en gran parte.

Amor consciente a los padres y madres

La función filial es devolver una pequeña parte del amor recibido en la infancia si los padres/madres no pueden decidir por ellos mismos.

Por lo tanto, los hijos no deben interferir en la vida de los padres mientras estos mantienen sus capacidades (hemos de respetar que se divorcien, que se vuelvan a casar, que se gasten su dinero, que nos telephoneen cuando quieran...). Mientras los padres son autónomos la relación con ellos es de igualdad, sin interferencias, con amor gracias a las *7 herramientas del amor*.

Cuando nuestros padres/madres pierden capacidades, tenemos poder sobre ellos (igual que ellos sobre nosotros, siempre y cuando la pareja no pueda cuidarlos) y la podemos ejercer amorosamente para incrementar nuestra conciencia. Lo haremos tan bien como podamos, sabiendo que nos podemos equivocar.

Igual que nuestros padres nos dieron la vida, debemos entender que amarlos sabiamente implica no querer retenerlos cuando su vida se acaba, sino dejarlos ir cuando su tiempo se ha terminado.

En este sentido, la pregunta *¿qué ocurre en el momento que debemos cuidar a los padres?*, nos recuerda precisamente eso. No es obligatorio cuidar a los padres y madres, sino que podemos hacerlo como opción amorosa consciente y nos recordamos algo clave: esa situación es una oportunidad para amar muy intensamente y puede ser muy sabio aprovecharlo si se presenta: lo que no damos, nos lo quitamos. Evidentemente, es muy noble devolver el amor recibido, siempre que lo hagamos sin que sea una obligación.

Amor consciente en el trabajo

La función del trabajo es estar al servicio de la misión de la empresa: educar, cuidar, cultivar... si alguien no está aportando a esa función no debería seguir ahí, pues impide que quien sí podría aportar no lo haga.

No pedir peras al olmo

Si haces Aula Interior, es porque quieres ver tus propios errores.

Eso te ayuda a superarlos.

Y te permite vivir con más paz.

Pero no pidas que los demás cambien.

No esperes transformaciones milagrosas en quienes te rodean.

Cada persona hace lo que puede con lo que sabe.

Tú ya eres una persona adulta.

Y es momento de dejar de creer cosas que simplemente no son verdad:

- No existen personas perfectas.
- Los demás no cambiarán solo porque tú lo desees.

Esta reflexión va especialmente dirigida a los temas familiares.

Y muy especialmente, a madres y padres.

Te dieron lo que podían.

No te dieron más, porque no podían.

Acepta que lo que tienes, es lo que tienes.

Quizás habrías preferido una infancia distinta:

Con presencia, empatía, sabiduría...

Pero tu familia es como es.

No pidas milagros.

Un olmo no da peras.

Si llevas años soñando con un cambio profundo, quizás es hora de dejar de soñar con lo imposible.

Y aceptar lo que hay.

Tienes la familia que tienes.

Punto.

Ama lo que hay (no hablo de sentimientos, sino de hacer lo mejor con lo que tienes, de desear que las personas implicadas sean felices... ¡Aunque algunas lo tengan difícil!).

Pero no te aferres a lo que no hay.

¿Por qué hablamos de esto ahora?

Porque limpiar nuestro inconsciente intelectual también pasa por soltar ideas falsas.

Muchas personas adultas han tenido padres o madres que:

- No sabían amar incondicionalmente.
- No sabían abrirse emocionalmente.
- No sabían cómo apoyar.

Y no lo harán ahora solo porque tú desearías una relación sana y profunda.

Los olmos no dan peras. No son perales.

Ideas erróneas que es bueno cuestionar

Te propongo revisar estas creencias.

Pregúntate si son ciertas, en tu caso:

- Mis padres saben lo que me conviene.
- Los padres siempre aman incondicionalmente.
- Siempre hacen lo mejor para sus hijos.
- Buscan una relación sana.
- Siempre aman a sus hijos.
- Saben abrirse emocionalmente.
- Nunca te fallarán.
- Saben más que tú.
- Puedes contarles todo.

¿Son verdad estas frases?

¿Lo son en tu historia?

¿Y si tu padre o tu madre está desequilibrado?

Ese es su reto. No se lo robes.

Tú tienes tus propios retos.

Ellos tienen los suyos.

Céntrate en los tuyos.

Según la psicóloga Lindsay C. Gibson (en el libro *Hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros*), puedes mejorar la relación si haces lo siguiente:

1. Observa sin juzgar.

Mira lo que hacen:

Ahora presume, ahora te compara, ahora te grita, ahora prefiere que te vayas...
Solo observa.

2. Si hablas con ellos, mantén el foco.

¿Tienes un objetivo concreto? ¿Una fecha? ¿Una respuesta?
Concéntrate en eso. No te distraigas.

3. Recuerda su nivel de madurez.

Repítetelo cada vez que lo olvides.

¡Ah!

Un último detallito sobre el dinero de tus padres.

Tú puedes hacer lo que quieras con tu dinero, ¿verdad?

Pues tus padres también.

Si tu madre, viuda, decide casarse con otra persona y dejarle su herencia...

Tiene todo el derecho.

He visto a muchas personas adultas creyendo que el dinero de sus padres *ya es suyo*.

Pero no lo es.

Tu dinero es tuyo.

El de tus padres, es suyo.

Tú decides qué haces con lo tuyo.

Y ellos, con lo suyo.

Solo te lo recuerdo...

Por si te sirve.

Cómo trabajar el pensamiento crítico y abstracto

Solo podemos tener pensamiento crítico si tenemos pensamiento abstracto.

¿Por qué?

Porque yo no puedo ser crítico con la realidad si no me separo de ella, si no soy capaz de generar una distancia entre lo que ocurre y el Yo observador.

El pensamiento abstracto es la capacidad de pensar en la realidad sin basarse únicamente en los ejemplos, pudiendo dar alternativas. Las personas que no lo tienen, solo pueden comprender la realidad con ejemplos muy concretos. Es decir, tienen que vivir lo que está pasando para comprobar si es cierto o no.

En este sentido, se afirma que, en occidente, aproximadamente el 30% de la población adulta no tiene pensamiento abstracto. Por lo tanto, entienden la realidad solo a partir de los ejemplos concretos... ¡o cuando sufren algo! ¡antes no se les había ocurrido!

Este dato es muy importante en el mundo del crecimiento personal. Básicamente, porque cuando una persona no tiene pensamiento abstracto, muchas veces no nos puede entender. Por consiguiente, debemos ser nosotros quiénes nos situemos en su lugar y hagamos el esfuerzo para ser comprendidos.

Así pues, no podemos exigir a este sector de la población que nos comprendan, únicamente podemos querer comprenderles nosotros a ellos/as y procurar explicarnos con la mayor claridad. ¡Y ello nos ayuda a crecer no solo en comprensión, sino también en amor y en acción!

Exigirnos exactitud mental

En la otra cara de la moneda, se encuentran las personas que sí usan el pensamiento crítico y abstracto. Para poder ejercitarlo correctamente, podemos tener en cuenta algunas consideraciones cuando hablemos de un tema con otra persona, puesto que nos ayudará a crecer también interiormente. Estas son:

- 1. Claridad.** Decir exactamente lo que queremos decir con el mínimo número de

palabras, renunciando a usar comodines del estilo “eso”, “aquello”, “lo que te dije”... Cuando nos obligamos a explicitar de forma clara lo que estamos pensando, nos obligamos a pensar de forma clara. Mientras nos permitimos muletillas o gestos que sustituyen palabras o ideas completas, no podremos ejercitar nuestro pensamiento. Al obligarnos a poner en palabras lo que pensamos, estamos concretando muchísimo nuestro pensamiento.

2. **Relevancia.** Eso significa saber distinguir lo que es nuclear de lo que no es relevante, y contestar lo que se nos está preguntando (responder un cómo, con otro cómo; un por qué, con otro por qué...) Cuando nos esforzamos en explicitar lo que es relevante, crecemos intelectualmente. Por ejemplo: ¿Qué sería lo relevante para definir la dirección de un voto en una reunión de la comunidad de nuestro edificio que debe elegir entre una rampa y un elevador? ¿Qué criterios serían relevantes para decidir sobre si pintamos o no la escalera? ¿Qué criterios serían relevantes para decidir si cambiamos o no de trabajo? ¿Qué criterios nos indican que merece la pena incorporar a una persona concreta como amiga nuestra? Etc.
3. **Estructura lógica.** Significa intentar hacer un discurso lógico y ordenado, que puede partir de la categoría para llegar a los ejemplos o a la inversa. Lo fundamental no es el orden de lo que explicamos, sino que dicho orden tenga una estructura interna totalmente sólida, que ayude a ser comprendida.
4. **Reversibilidad.** Para poder pensar de una forma justa, se necesita tener una capacidad reversible en cuatro niveles: **física, mental, emocional y ética.**

La realidad nos dice, sin embargo, que muchas personas solo consiguen el primer nivel: la **reversibilidad física**. Es decir, pueden imaginarse los espacios desde un punto de vista físico. Por ejemplo, pueden imaginarse qué se ve desde la ventana de un tercer piso, desde un primer piso o desde el techo.

Un paso más allá, sería tener también un **pensamiento reversible a nivel mental**. Eso significa que somos capaces de ponernos en el marco mental de otra persona. Cuando somos capaces de ver la explicación del mundo desde otros puntos de vista, tenemos reversibilidad mental. Sin embargo, a veces

nos negamos a ello: “no puedo, ni quiero entender sus motivos” y, claro, lo que no damos a los demás nos lo negamos a nosotros mismos: somos quienes perdemos en comprensión.

Muchas personas no pueden hacer este ejercicio, puesto que no saben situarse más allá de ellos/as mismos/as. Nosotros, sin embargo, como personas que participan en un curso de crecimiento personal, debemos hacer un esfuerzo para situarnos en otras formas de mirar el mundo. Por ejemplo: ¿Cómo ve el mundo Putin? ¿Y cómo lo ve el papa de Roma? ¿Y cómo lo ve una persona machista? Etc. No digo que justifiquemos su visión, no digo que les demos la razón; digo que podamos entender su visión. ¡Algo totalmente diferente y que nos enriquece extraordinariamente!

Además de la reversibilidad mental, también es importante la **reversibilidad emocional**. Esto significa ponerse en el lugar del otro, imaginar qué siente el otro en esa situación.

Como ya dijimos, nosotros no podemos sentir por otra persona, pero sí podemos imaginarlo. Por ello, especialmente cuando somos padres, madres, maestros/as, trabajamos en medios de comunicación, policías, jueces, abogados/as, personal sanitario... Se trata de imaginar en las propias carnes cómo nos sentiríamos en su lugar, especialmente si tuviésemos su marco mental... Lo digo para ir hacia una reversibilidad empática en primera persona y no solo racional. ¡Espero que intuyáis la diferencia!

No obstante, nadie alcanza el pensamiento crítico y abstracto total, si le falta la reversibilidad moral. ¡Y me temo que es este paso es todavía más difícil que los anteriores!

La **reversibilidad moral** es la capacidad de decidir lo que es "justo" al margen de mis circunstancias concretas, incluso en tomando partido por algo que "me perjudica" pero es lo adecuado.

Una forma de acercarnos a ello es pensar en "qué sería justo" mientras lo vivimos desde ángulos diferentes: por ejemplo, imaginarse con otro color de piel, con otras características físicas, con otra orientación sexual, con una

situación económica distinta, etc. y preguntarse: ¿también en estas circunstancias me parecería la decisión más sabia y que más beneficio aporta?

Hacer este ejercicio nos permite ver si, en otras circunstancias (o con otros condicionantes), tomaríamos la misma decisión. Si, a pesar de imaginarnos con otras condiciones, seguimos queriendo tomar la misma decisión/opción, significa que hemos usado el pensamiento crítico y abstracto teniendo en cuenta la "justicia" y no solo que en tanto que nos beneficia

Como alumnos de Aula Interior, o nos exigimos un pensamiento crítico que persiga estos criterios (claridad, relevancia, lógica, verificable y reversibilidad) o, en caso contrario, nos faltará algo básico y fundamental.

En resumen, el pensamiento crítico es lo contrario a lo que coloquialmente conocemos como "montarse películas". Precisamente, este tipo de pensamiento es el que nos ayuda a mejorar el mundo y dejarlo un poquito más bello, enriquecerlo sin luchar contra la realidad, sino aportando lo mejor de nosotras/os.

Repensar los conceptos básicos

La división de roles es histórica y, por ende, es algo cambiante y culturales. Por consiguiente, deberíamos **preguntarnos ¿qué significa ser mujer?, ¿qué significa ser hombre? Es decir, a pensar más allá de lo preestablecido.**

Por eso, os animo a **decidir qué significa ser mujer y qué significa ser hombre.** Personalmente, creo que más allá de lo físico no existe diferencia entre hombres y mujeres. Pero os invito a verificarlos por vosotros mismos/as.

Tal y como dice Judith Butler "*que nuestro cuerpo no sea nuestro destino*".

Lo mismo sucede con la orientación sexual, que es múltiple y diversa. Que uno tenga un cuerpo con genitales masculinos, no significa que tenga que mantener relaciones sexuales con genitales femeninos. En esta sociedad hay muchas opciones: homosexual, heterosexual, bisexual, pansexual, asexual... Sin embargo, solemos

focalizarnos solamente en una.

¿Podemos mirar más allá de estas divisiones, dejando caer las creencias sociales, y dejarnos llevar a una zona socialmente no habitada?

Porque, **o yo decido lo que significa ser hombre o mujer, o me construiré sobre las creencias que me han impuesto.** Es decir, no viviré mi vida, viviré la vida que me han dicho que 'debe ser'.

Para ilustrar este punto, en el campus de alumnas/os he aquí un material que escribí hace tiempo. Creo que os puede ser útil: "*El cielo del arco iris*". No es obligatorio, solamente por si os apetece darle un vistazo. Ahora ya tiene bastantes años, por lo que aquello que propone ya no resulta rompedor como entonces: ¡la sociedad avanza más ágil de lo que imaginaba!

https://drive.google.com/file/d/1_zcekasaCiXyWPNS215LHxROVGPqNnBr/view?usp=sharing

Y aquí el libro "*Transformar a los hombres, un reto social*" en el que hablo de cómo se construye la masculinidad y ofrezco alternativas. Tampoco es obligatorio, solo por si os resulta inspirador. Puede descargarse gratis en PDF o comprarse en papel.

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

Verdad, opiniones y ciencia

Un paso más:

- ¿Es la verdad conocida?

Yo creo que sí, pero solo parcialmente. Es decir, cada vez podemos conocer más

verdad.

Es decir, afirmo que **la verdad sí puede conocerse** (aunque sean aspectos puntuales y parciales de la misma). Por lo tanto, el camino humano implica ir profundizando en esta verdad **cada vez más y más**.

Fijaos que esto contradice muchas personas que afirman que la verdad no se puede conocer. No me creáis, pero os ruego que penséis al respecto, ¿de acuerdo? Lo importante es que vosotras/os lleguéis a una conclusión que podáis argumentar sólidamente. La opinión no importa, el conocimiento sí.

¿Qué opinas tú?

- **¿Todas las opiniones son respetables?**

Personalmente, creo que no. **Todas las personas Sí son respetables, pero no todas las opiniones**. Si alguien afirma que la Tierra está hecha de chocolate, su opinión no merece respeto.

Solo podemos respetar las opiniones mientras no contradigan **la verificación y la ciencia**, como tampoco son respetables las opiniones que van contra los **derechos humanos**.

¿Qué opinas tú?

Reitero: no me creas. Buscad tu propio criterio.

Aquí un link a un pódcast que hice sobre la verdad:

En catalán:

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

En castellano:

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

- **Los límites de la ciencia: lo externo individual, lo externo colectivo, lo interno individual, lo interno colectivo.**

La ciencia no lo estudia todo, pues no todo puede medirse y, por lo tanto, no todo es susceptible de ser científicamente explicado, aunque eso no quiere decir que no sea verdad. **No todas las verdades son científicas.** Hay verdades que hablan del mundo externo; y hay verdades que hablan del mundo interno. Hay verdades que hablan de lo colectivo y hay verdades que hablan de lo individual. Y son verdades distintas. Conocerlas y diferenciarlas es ir un paso más allá.

En mi opinión, pues, **no todo es medible**: gran parte de la realidad psíquica no es medible (sólo pueden medirse sus consecuencias, pero no la interioridad psíquica en sí misma porque no es observable desde el exterior).

Por lo tanto, **situemos la ciencia donde le corresponde** y no pensemos que la ciencia puede demostrarlo todo. Mantengamos una vida que incluya la ciencia, pero también lo que esta no puede medir: eso es vivir en un mundo con volumen. Vivir en un mundo donde “lo único real” es lo científico o medible, implica vivir en un mundo chato, un mundo muy limitado.

Sin embargo, hay gente que, desde la fe, niega la ciencia.

Por tanto, que las alarmas se nos enciendan cuando nuestras afirmaciones "espirituales" nieguen las aportaciones científicas: solo serían fe sin fundamento y nos cerrarían las puertas a la realización desde el ámbito intelectual.

Y, a la vez, que también se nos enciendan las alarmas cuando veamos afirmaciones que digan que solo lo medible es verdad y existente: lo que siento (por ejemplo) no puedo medirse, pero sí existe. :-)

Cosmovisiones: el vínculo entre lo personal y lo social

Otra reflexión: si **las personas no pueden actuar diferente a como ven el mundo** y,

por lo tanto, los conflictos que se viven (de insolidaridad, de falta de empatía, de egocentrismo...) son **inevitables mientras no se vea el mundo diferente...**

¡Entonces ayudar a las personas a **crecer interiormente deja de ser un tema individual y pasa a ser un tema social!**

Dicho en otras palabras: el **nivel de conciencia cívica** (una forma elegante de hablar de "crecimiento interior") tiene que entrar en la agenda de las administraciones, pues, "**cuando las personas crecen, el país crece**".

Lo que estoy afirmando tiene consecuencias prácticas inmensas. Afirmo que lo personal es político (como siempre se ha dicho desde el feminismo) y que, por tanto, la administración (pero también las empresas y las ONG y sindicatos y...) deben **conocer los diferentes niveles de evolución de la conciencia de las personas para ayudarlas a crecer.**

No quiero alargarme en exceso, pero sí indicar que es imprescindible conocer los principales 4 o 5 niveles de evolución de la conciencia cívica que caracterizan a las personas adultas de nuestras sociedades.

Una vez conocemos su visión, podemos **analizar mejor la realidad** comprendiendo por qué actúan como lo hacen, podemos **prever** lo que ocurrirá, mejorar la **comunicación** con la sociedad y potenciar su **crecimiento**. De este modo incrementamos la **armonía social** y acabamos beneficiando a todas las personas.

Esto que estoy explicando tiene consecuencias muy importantes en el mundo social y político: las **Cosmovisiones** (o las 4 o 5 grandes visiones que comparten las personas adultas) nos permiten usarlas como **ejes de análisis y transformación** social. Igual como usamos el índice de género, de clase social, de edad o de nivel de estudios para hacer políticas más eficaces, podemos potenciar las probabilidades de éxito de nuestras políticas públicas si conocemos el eje de las cosmovisiones sociales.

Para las personas que trabajan en la administración pública (en bienestar social, educación, economía, cultura...) o para aquellas que tengan responsabilidades en

organizaciones sociales o empresariales, les puede ser útil conocer este concepto.

A lo largo de estos últimos años he ido formando diferentes ayuntamientos en este punto: el de Valencia, Bilbao, Málaga, Vitoria, Valencia, Leganés, Lleida, Solsona... aunque es un proceso lento y cualquier impulso por vuestra parte sería bienvenido.

Para quienes queréis **profundizar en este punto**, he aquí un **librito corto** introductorio aplicado a políticas municipales (lo he escrito conjuntamente con un profesor de ciencia política de la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona):

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

Y aquí una **ampliación del libro anterior**, por si alguien quiere profundizar:

En castellano:

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

En catalán:

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

Sobre las enfermedades mentales

Siguiendo el hilo del psicólogo Rafa Millán en su libro "Las enfermedades mentales no existen: son los padres" (como si hablase de los Reyes Magos: los Reyes Magos no existen, son los padres"), os propongo una reflexión.

Una enfermedad no debe etiquetarse por sus síntomas sino por su causa. Ejemplo, el dolor de barriga no es la enfermedad, sino la úlcera, la gastritis o el cáncer de estómago que la provoca. No confundamos origen con síntomas.

Cuando una enfermedad que tiene consecuencias en nuestra conducta y tiene un origen físico (un desajuste hormonal, de neurotransmisores, cerebral...) no es una "enfermedad mental" sino una enfermedad física. En este caso hay que dar tratamiento médico físico para solventarlo.

Cuando una enfermedad que tiene consecuencias en nuestra vida tiene un origen en "no saber manejar la tensión en el trabajo", "una fuerte exigencia", "ser incapaz de poner límites o decir que no", "no poder digerir la muerte de alguien", "no poder aceptar un divorcio", etc. No estaríamos ante una enfermedad mental (aunque ello acabe provocando depresión, ataques de angustia o similares que puedan tener correlatos físicos) sino que estaríamos ante una dificultad de gestión de la vida que nos toca vivir.

Desde esta perspectiva entenderemos que, quizás, las enfermedades mentales no existen: o hay desequilibrio físico (y entonces son físicas y no mentales) o son incapacidades de gestión de las dificultades vitales (y entonces necesitan apoyo terapéutico, filosófico o vital, pero no solamente farmacológico, aunque lo farmacológico puede ayudar).

Naturalmente, cuando las dificultades vitales nos llevan a somatizar, sí que es útil usar farmacología, pero si el origen está en, por ejemplo, "en no saber quién soy o no saber decir no", también habrá que abordar ese tema o nunca resolveremos el origen de la dificultad y se eternizará el problema.

Ojo: no te estoy diciendo que creas esto. Te pido que lo medites y que llegues a tus propias conclusiones.

Nadie puede pensar por ti. Tú eres responsable de lo que piensas y eso va a marcar el mundo en el que, al menos interiormente, vivas.

Un psiquiatra que aborda este tema en YouTube de forma bastante clara y amena es José Luis Marín, por ejemplo aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=ViNC8rKJ27s>

Tareas para esta semana

❖ ¿Qué significa ser...?

Como deberes, te planteo que le des vueltas a lo que he planteado aquí.

Además, sugiero que pienses qué significa ser:

- Trabajador/a
- Responsable
- Adulto
- Libre
- Buena persona
- Tener éxito
- Fracasar
- Relación/matrimonio
- Enfermo mental

- Añade el tema que a ti te preocupe...

Hacer esto es fundamental porque, si no tomamos conciencia de qué significa cada uno de estos términos y de muchos otros (padre, madre, pareja, hijo/a...), estaremos reproduciendo prototipos sociales: seremos pensados en lugar de pensar.

Lo que haremos, básicamente, será ser el modelo de adulto/a que nuestra sociedad impone, ser el tipo de madre/padre que nuestra sociedad impone, ser el tipo de trabajador/a que forma parte del arquetipo social... Es decir, tal como he dicho, no pensaremos, sino que seremos pensados.

Te pido que te lo expliquéis de forma clara, relevante, lógica, y, en la medida de lo posible, reversible. Porque no podemos liberarnos de las mentiras sociales si no las vemos como tales.

¡Investiga la realidad y decide si el modelo arquetípico que se nos ofrece es el que

deseamos!

¡Menudo reto!