

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.....	8
Per què parlem d'això ara?.....	9
Idees errònies que cal qüestionar.....	10
I si el teu pare o mare està desequilibrat?.....	10
Ah!.....	11
Repensar els conceptes bàsics.....	11
Veritat, opinions i ciència.....	12
Cosmovisions: l'enllaç entre el que és personal i el que és social.....	14
Sobre les malalties mentals.....	16
Tasques per a aquesta setmana.....	17

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 certeses (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 actuï 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 meua 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 teua 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 meua 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?**

Això és un recordatori d'una feina que varem fer a l'abril. Crec que ho situes.

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.

Ells 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.

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'.

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, ahora, 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 explico 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** introductori 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 estariem davant d'una malaltia mental (tot i que això acabi provocant depressió, atacs d'angoixa o similars) sinó que estariem 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!