

La cura de la vida interior

Miriam Subirana i Vilanova

Escriptora, *coach* i professora de la Universitat Ramon Llull

Vivim una època caracteritzada per l'auge de la cura del cos i d'un mateix. S'ha posat de moda cuidar-se anant al gimnàs i a l'*spa*, sortir a córrer, assistir a teràpies de tot tipus, cuidar l'alimentació i prendre suplementes vitamínics. S'ofereixen diversitat de cursos per a l'autoconeixement i la cura de si mateix. Estem immersos en una cultura que ens empeny a procurar millorar-nos a nosaltres mateixos, a cultivar la nostra autoestima i a desenvolupar-nos com a persones.

Quina bona notícia, que ens cuidem i que ho fem de la manera més respectuosa i amb harmonia amb el medi ambient. És realment una bona notícia sempre que no ens mirem massa el melic i no ens oblidem de cuidar els altres. Això és el que pot passar i passa en una cultura que cultiva el jo i «el que és meu». Hom mira massa per si mateix i pel que desitja, que no sempre coincideix amb el que necessita. Si no equilibrem la cura d'un mateix amb la cura dels altres, es reforça l'egocentrisme.

En aquest espai comparteixo idees sobre la cura de la vida interior en tant que éssers relacionals; cuidar-nos no ens ha d'aïllar dels altres. Quan un s'acostuma a tenir cura de si mateix i a cuidar els seus espais, pot arribar a restar cec i sord davant les necessitats dels altres o a sentir que cuidar els altres és una càrrega. I si arriba a cuidar, ho fa per responsabilitat o per obligació, no des de l'alegria de

donar-se a l'altre i de compartir des del ser. Les relacions es converteixen en una càrrega, fins al punt que a Occident moltes persones viuen soles. Com deixar de sentir que cuidar és només un deure i una càrrega? Com podem passar del jo al nosaltres i del nosaltres al jo amb alegria i fluïdesa? Doncs de manera que les nostres relacions flueixin del jo al tu i al nosaltres, despellant-nos de màscares i d'actituds defensives que ens separen i ens esgoten.

Cuidar la vida interior és fer-ho sense martiritzar-te, cuidar-te sense sentir-te culpable. Fer-ho és essencial per viure amb dignitat i assolir la plenitud, per deixar de burxar-nos i dissoldre el diàleg interior desesperant i inútil. És una cura que implica molt més parlar atenció a tu mateix en la malaltia i el dolor. Cuidar és estimar, apreciar, acceptar, acollir, abraçar, sentir, comprendre, compartir, acompanyar, curar, alleugerir, inspirar, impulsar i cocrear. Cuidar és escoltar, estar present, disponible, obert i atent. *Cuidar és donar-se des de l'alegria.*

1. Ocupar-se de si mateix

En l'antiguitat clàssica, la *cura sui*, en llatí, o l'*epimeleia heautou*, en grec, era tot un conjunt de pràctiques que van tenir una gran importància. Hom havia d'ocupar-se de si mateix, preocupar-se d'un mateix, viure la inquietud pròpia. Això requeria desenvolupar una actitud conscient, una forma d'atenció a si mateix.

El mateix Sòcrates es va presentar als seus jutges en l'*Apologia* com el mestre de la inquietud de si mateix: «Ell és qui interpel·la els vianants i els diu: vosaltres us ocupeu de les vostres riqueses, la vostra reputació i els vostres honors; però no us preocupeu per la vostra virtut i la vostra ànima. Sòcrates és qui vetlla perquè els seus conciutadans es preocupin de si mateixos.»¹

1. Michel FOUCAULT, *La hermenèutica del sujeto* (Madrid, Akal, 2005), p. 455.

Vuit segles més tard, Gregori de Nissa va escriure en el tractat *La virginitat*: «Per recuperar l'efígie que Déu va imprimir a la nostra ànima, [...] és necessari cuidar de si mateix, encendre la llum de la raó i explorar tots els racons de l'ànima. L'ascetisme cristià, com la filosofia antiga, se situa sota el signe de la inquietud de si mateix i fa de l'obligació de conèixer-se a un mateix un dels elements d'aquella preocupació essencial.»²

«Mai no és massa d'hora ni massa tard per cuidar la nostra ànima», diu al començament la *Carta a Meneceu*. «Han de filosofar el jove i el vell», perquè la filosofia s'assimila a la cura de l'ànima, i aquesta cura és una tasca que s'ha de dur a terme al llarg de tota la vida. Tanmateix, la filosofia, tant a Grècia com a Roma, afirma Foucault, no fa altra cosa que traslladar a les seves pròpies exigències un ideal social molt més estès a través de l'*otium*. La paraula *oci*, que actualment s'utilitza per al temps en què hom es diverteix i es distreu, prové del llatí *otium*. La concepció romana del terme significava el temps que un passava ocupant-se de si mateix: «En tota la filosofia antiga, la inquietud de si mateix es va considerar a la vegada com un deure i com una tècnica, com una obligació fonamental i com un conjunt de procediments curosament elaborats. Ocupar-se de si mateix no és una simple preparació momentània per a la vida: és una forma de vida. [...] El moviment pel qual l'ànima es gira cap a si mateixa és un moviment que atrau la seva mirada cap “a dalt”: cap a l'element diví. La cultura de si mateix té, sobretot, una funció curativa i terapèutica.»³

Si ens situem en l'actualitat, veiem aquesta necessitat imperiosa de la cura d'un mateix que tanta importància va tenir en l'antiguitat. Hem d'aprendre a cuidar-nos no només per viure més saludablement, sinó per viure relacions més harmonioses i establir una civilització més pacífica i respectuosa amb les nostres diferències, amb el planeta i amb tots els éssers vius amb els quals convivim.

2. *Ibid.*, p. 456.

3. *Ibid.*, pp. 457 i 478.



Cal que siguem conscients de fins a quin punt la imatge de nosaltres mateixos coincideix amb la del nostre jo autèntic.

2. Com influeix la imatge que un té de si mateix?

Qui aconsegueix tenir una visió de si mateix més realista no s'ofega amb objectius inabastables ni s'infravalora amb objectius que l'empeteixen. Per això, ens hem de plantejar objectius adequats al nostre jo. És necessari que ens coneguem a nosaltres mateixos i que siguem conscients de fins a quin punt la imatge que tenim de nosaltres coincideix amb la del nostre jo autèntic. Potser es tracta de revisar el concepte que hom té de si mateix. Aquest fet pot implicar deixar de percebre's com una persona inacceptable, indigna de respecte, inútil, poc hàbil, sense creativitat, incapaç de res, lletja, obligada a viure segons normes alienes i insegura.

També necessitaràs deixar de jutjar-te a tu mateix, ja que qualsevol judici que amenaci la imatge del jo et provoca inseguretats. Això no vol dir que no siguis crític amb tu mateix ni que no t'esforcis a millorar.

Per aconseguir aquests canvis de percepció de tu mateix, has d'abandonar patrons de pensament habituals que sostenen el concepte i la imatge de tu mateix basats en pautes alienes o limitants que no et permeten florir. Que bé que et sentiràs si desenvolupes un concepte de tu mateix com a persona valuosa, capaç de crear les teves normes i valors sobre la base de la pròpia experiència, i potències actituds més positives i apreciatives vers tu mateix. Brillaràs més i la teva contribució a les teves relacions serà més significativa i transformadora. Tal com va escriure Marianne Williamson:⁴

4. Marianne WILLIAMSON, citada en el discurs inaugural de Nelson Mandela.

«El nostre temor més profund no és ser inadequats. El nostre temor més profund és ser poderosos més enllà de qualsevol límit. És la nostra llum, no la nostra foscor, el que ens fa por.

Ens preguntem a nosaltres mateixos: qui soc jo per ser brillant, meravellós, amb talent i fabulós?

En realitat, qui ets tu per no ser-ho? Ets un fill del Senyor. Fer-te petit no li val al món. No té res d'intel·ligent sentir-se inferior perquè altres persones no se sentin insegures al teu voltant.

Naixem per manifestar la glòria de Déu que és en el nostre interior. I no només és en alguns, és en tots.

Quan permetem que la nostra llum brilli, permetem la mateixa glòria als altres de manera inconscient.

Quan ens alliberem del nostre temor, la nostra presència allibera automàticament els altres.»

3. Les preguntes i el diàleg interior

En la meua experiència a l'hora d'acompanyar persones en el seu desenvolupament personal, en la recerca d'un mateix i del sentit de la vida, observo que en lloc de centrar-nos en preguntes essencials repetim afirmacions que ens debiliten com ara «no podré», «això és impossible», «no és just»; i donem voltes a preguntes com: «per què m'ha tocat viure això?», «és que potser no em mereixo una altra cosa?», «quan canviaràs?», «quan em deixaràs en pau?», «per què no em vas avisar abans?», «qui ets tu per...?», «per què no li ho vaig dir a temps?», «quan deixaràs de posar excuses?». Preguntes que manifesten la tendència que tenim a martiritzar-nos, a jutjar-nos i a viure sota unes creences que ens bloquegen davant l'imprevist, el canvi i la incertesa, que ens angoixen i ens estressen. Ens generen un patiment innecessari. Una pregunta que ens porta a crear una història que es fa gran a mesura que ens l'anem explicant. Per exemple: «Per què m'enganyes? Les teves explicacions són excuses, no em dius la veritat, no ets sincer, m'amagues alguna cosa, no confies

en mi, no ets clar, etc.» Sota determinades suposicions que creiem certes, provoquem patiment, malestar, discussions i drames que podríem evitar canviant la suposició i la pregunta.

Hem de ser conscients de com ens parlem a nosaltres mateixos. ¿El nostre discurs interior és saludable o no ho és? Revisem quines imatges i quines paraules utilitzem que limiten les nostres possibilitats.

La dificultat apareix quan ens identifiquem i fins i tot ens aferrem a una imatge negativa i utilitzem el llenguatge del «no puc», amb el qual convertim el nostre objectiu en impossible. Quan diem que no podem fer alguna cosa, col·loquem l'objectiu fora del nostre abast. Podríem posar l'objectiu en positiu i veure què ens impedeix assolir-lo. Ens ajudarà fer-nos les preguntes següents: què passaria si...?, què m'impedeix...?, com m'està impeding a mi mateix aconseguir-ho?, puc visualitzar una imatge que m'inspiri per poder...?

Quan dius: «no vull...», dones poder al que no vols. Es tracta de reformular el *no vull* i el *no podré* en positiu. Si pensem en «no vull fumar» o en «no vull menjar xocolata», enfortim voler fumar i voler xocolata, perquè amb aquesta negació visualitzem el tabac i la xocolata. Les negacions existeixen només en el llenguatge, no en les experiències. Les ordres negatives funcionen igual que si fossin formulades en positiu, perquè la part inconscient no processa la negació lingüística, no li fa cas.

Tot allò a què un es resisteix persisteix, perquè encara crida la nostra atenció. Aquesta és la raó per la qual anunciar missatges de manera positiva produeix millores importants en la nostra comunicació. Hem de reformular la nostra intenció en positiu. En lloc de fumar, què vols? Amb què ho substituiràs? Per exemple, amb la respiració conscient, corrent o pujant muntanyes sense cansar-te i vivint de manera saludable. Quan visualitzes la imatge i l'afirmes amb «vull estar sa, vull córrer», «vull caminar sense esgotar-me», atraus la salut que vols. La imatge de salut et guia cap al que més estimes.



Quan canviem el llenguatge negatiu i limitador per imatges i paraules en positiu i d'estima, el nostre comportament millora notablement.

El que veiem internament i el que ens diem i repetim es trasllada a la nostra conducta, a la nostra acció. Quan canviem les imatges i el llenguatge limitadors i negatius i introduïm imatges i paraules en positiu, d'estima, i que afirmen el que volem, el nostre comportament millora notablement.

Probablement, mai no havíem tingut tant i alhora mai no havíem estat tan insatisfets. Quina societat hem construït perquè, tenint tant, continuem tan insatisfets —és més, perquè hagi augmentat la nostra insatisfacció? És una gran pregunta. Una clau pot ser que persones entenen la seva vida basant-se en el que creuen que haurien de ser i no en el que són en realitat. Sovint un s'adona que només existeix com a resposta a exigències alienes. Descobreix que intenta pensar, sentir i comportar-se com els altres creuen que ha de fer-ho. És com si volguéssim ser qui no som.

El filòsof Søren Kierkegaard assenyala que, en general, la causa de la desesperació rau a no escollir ni desitjar ser un mateix, i que la forma més profunda de desesperació és la de la persona que ha escollit «ser algú diferent de si mateix». ⁵ Per altra banda, «en l'extrem oposat a la desesperació hi ha desitjar ser el que un és realment; en aquesta elecció rau la responsabilitat més profunda de l'ésser humà.» ⁶

Experimento la plenitud quan soc jo mateixa i permeto que els altres siguin ells mateixos. M'ajuda el fet d'indagar les preguntes essencials que prevalen des de l'antiguitat: qui soc jo realment?, com

5. SØREN KIERKEGAARD, *La enfermedad mortal* (Madrid, Trotta, 2008).

6. CARL R. ROGERS, *El proceso de convertirse en persona* (Madrid, Paidós, 2000), p. 115.



La forma més profunda de desesperació és la de la persona que ha escollit «ser algú diferent de si mateix».

puc entrar en contacte amb el si mateix real subjacent a la meva conducta?, com puc arribar a ser jo mateix?

Molts filòsofs de l'antiguitat pensaren sobre aquestes preguntes. Els epicuris proposaven que era important exercitar-se en l'evocació dels plaers passats per protegir-se millor dels mals actuals. I, sense anar tan lluny, la indagació apreciativa, iniciada a la dècada dels vuitanta del segle passat, ens convida a buscar experiències significatives de la nostra vida, a descobrir-les i reviure-les. Tots tenim alguna experiència culminant, positiva i significativa. Adonar-nos-en i trobar en el nostre passat el que ens apodera per al present i el futur ens dona confiança. Si trobo els moments en què vaig poder superar una dificultat, recordo les fortalezes internes que em van facilitar superar-la, cosa que em dona força en moments de dificultat. Recordar que vaig poder fer-ho m'acompanya quan segueixo creient que puc fer-ho i quan faig sorgir aquestes fortalezes per poder fer-ho. Com afirma el jesuïta Franz Jálícs, impulsor de la meditació contemplativa: «Tot ésser humà necessita realitzar-se. Té experiències positives que van augmentant la confiança en un mateix, que en van augmentant el valor i, d'aquesta manera, té una imatge cada vegada més positiva del seu jo.»

De vegades, el que passa és que estem tan aferrats a la imatge negativa de nosaltres mateixos que ens sembla que el que és positiu no és realista. Sèneca proposava un canvi de mirada i de judici vers el que aparentment és negatiu, dolent o tràgic. Aconsellava representar-nos, en el moment actual, els mals futurs, com una *praemeditatio malorum* (en llatí, és la pràctica de la visualització negativa dels estoics, és a dir, de pensar anticipadament en allò que el futur podia portar-nos de dolent), no per viure amb anticipació els sofriments

que vindran, sinó per convèncer-nos que no són d'alguna manera mals reals i que només el judici que en fem ens obliga a prendre'ls per veritables infortunis.

De vegades no és que tinguem una percepció negativa, sinó que hem de tractar amb la nostra pròpia confusió, amb la nostra falta de confiança o de claredat, i necessitem saber dominar la nostra por al dolor. Aclarir-nos internament també forma part de la cura de nosaltres mateixos. Escriure, pintar, dibuixar o parlar amb algú ajuda a aclarir-se. De vegades cal un altre perquè ens faci sortir del nostre forat, per ser i florir. Si el necessites, demana-ho sense postergar-ho. Compartir amb els altres et permet descobrir-te i realitzar-te en tot el teu potencial.

4. El nucli sa⁷

El coneixement d'un mateix facilita el procés de passar de la por a l'encontre amb un mateix i amb l'altre de manera més oberta, tolerant i relaxada. Des de l'essència del ser podem connectar amb l'essència de l'altre. És aquesta connexió la que més necessitem per cuidar-nos i sentir-nos cuidats. Per *essència* em refereixo al nucli vital, al que Franz Jálcs denomina *el nucli sa*. En el nostre espai interior batega un nucli que està ple de vida i de virtuts.

El nucli sa és el centre vital de la nostra persona, el que ens fa vibrar amb entusiasme i alegria de viure i que acull tot el nostre potencial. Està format per les nostres competències, per les habilitats, pels talents i pels nostres millors èxits i pràctiques; per les fortaleses, pels potencials no explorats i pels nostres valors. És un nucli que creix, floreix, s'expandeix i troba sentit en les relacions, en el fet de donar-se i compartir. Si un se'l queda per a si mateix, es panseix.

7. Part d'aquest text està extret del llibre: *El placer de cuidarnos: transforma las dificultades en posibilidades* (Barcelona, Kairós, 2018).



El nucli sa és el centre vital de la nostra persona.

L'experiència em demostra que cuidar la meva vida interior és viure en el meu nucli sa. Quan ho faig, estic més satisfeta en ser jo mateixa i permetre que l'altre o els altres siguin ells mateixos.

Com sé que soc jo mateixa? Hi ha alguns elements que m'ajuden a identificar aquest estat: quan flueixo en la comunicació, tinc bon sentit de l'humor, no m'aferro a cap idea, a cap rol ni a ningú i mantinc un sentiment de llibertat interior. És un estat en què no hi ha mecanismes de defensa, en què hi ha obertura; un estat en què encaro la vida tal com m'arriba en aquell moment i en aquell lloc on estic. Em sento jo mateixa quan flueixo, floreixo i creixo. Brillo i el meu potencial està en acció i en expressió. Confio i acullo tot el que es presenta. Soc transparent i autèntica. Soc congruent entre el que penso, el que dic i el que sento, i el meu llenguatge corporal ho manifesta. Soc jo mateixa quan no em bloquejo amb els meus propis judicis o els dels altres.

Per ser tu mateix has de ser autònom emocionalment. Què ens dona seguretat per decidir i fer les nostres eleccions de manera més autònoma i menys dependent?

Una persona pot aprendre que tot el que necessita ho té en ella mateixa. Pot aprendre a relacionar-se amb els altres no des de l'exigència ni les dependències, ni des del xantatge emocional o la necessitat, sinó des de la integritat, centrada en el seu nucli sa. Pot desprendre's de manaments i creences que l'entrapen. La persona té la possibilitat de definir-se com a individu, com a algú únic i irrepetible, que es relaciona amb *cada altre* des d'aquesta *separabilitat*, tal com ho anomenava Erich Fromm. Té la possibilitat d'establir amb els altres —amb cada altre— una relació responsable i, per això mateix, lliure, i no una relació de poder i de submissió alternativa.



Hom és autònom quan sent i pren les seves pròpies decisions tenint en compte l'altre.

Quan un és autònom, sent i pren les seves pròpies decisions tenint en compte l'altre, però sense ser manipulat ni dominat per ell o per ella. Aconseguix el domini de si mateix. Viu el jo de manera més relaxada i fluida. Les fronteres del jo s'han tornat més aviat com una membrana i deixen de ser com murs. Es viu amb la ment i el cor oberts.

Per mantenir l'autonomia emocional, a mi m'ajuda meditar i, de vegades, passar temps en solitud. Considero que passar temps en solitud no és sinònim de ser narcisista, egocèntric o individualista. La solitud pot ser plena i creativa. Una solitud sana és aquella en què un es percep a si mateix, entra en contacte amb la seva sensibilitat i la seva emoció, i això li permet veure-les i ser-ne conscient, per avançar cap a una maduració física, mental, emocional i espiritual.

Per ser nosaltres mateixos, hem de conèixer el nostre nucli sa, que ens nodreix i ens dona vida, ens mou i ens motiva. El nucli sa és el reflex d'haver estat creats a imatge i semblança de Déu. No obstant això, ha estat recobert per un estrat obscur: per les nostres ombres o pels aspectes que ens apaguen, deprimeixen o fins i tot ens paralitzen. Podríem dir que el nucli sa ens omple d'esperança; en canvi, quan vivim enmig de les nostres ombres, ens desesperem, ens angoixem i ens tanquem. Fins i tot podem arribar a ser agressius amb nosaltres mateixos.

Nietzsche va afirmar: «El vostre mal amor vers vosaltres mateixos fa de la vostra solitud una presó.»⁸ Quan et passa això, et reclus en el teu petit món en què la teva percepció es torna borrosa; t'has

8. Friedrich NIETZSCHE, *Así habló Zaratustra*, citat per Peter SCHELLENBAUM, *La herida de los no amados* (s.l., Ibis, 1993), p. 189.

desconnectat del teu nucli sa. Aleshores et preguntes: Què hauria de fer jo en aquesta situació, segons els altres? Què esperarien els meus pares, la meva parella, els meus fills, els meus mestres o la meva cultura que jo fes? Actues segons pautes de conducta que d'alguna manera et són imposades. Això no significa necessàriament que en tots els casos actuis d'acord amb les opinions dels altres. No obstant això, quan et desconnectes del teu nucli sa i la teva percepció s'enterboleix, actues segons les expectatives alienes, sovint introjectades.

Quan aconsegueixes de nou connectar amb el teu nucli sa, vius en relació amb l'expansió constant del teu espai vital, i les teves preguntes canvien. Estàs més amb tu mateix i et plantes: Com experimento això? Què significa per a mi? Què és el que jo mateix crec que hauria de fer? Si em comporto d'una determinada manera, com puc arribar a simbolitzar el significat que tindrà per a mi? Amb altres paraules: has passat de plantejar-te què estarien esperant els altres de tu a què esperes tu.

5. Interioritzar per trobar les nostres pròpies fonts vitals

Conèixer-se un mateix implica deixar d'estar sempre buscant fonts alienes i fer un procés d'interiorització per trobar les pròpies fonts vitals. Es tracta de sortir de la sensació d'autoabandonament, en què un s'ha allunyat del seu propi ésser, del seu nucli sa. Ens preocupa tant l'opinió exterior, dediquem tanta energia a complaure els altres, que abandonem el cultiu de l'amor propi, curatiu i sanador. En la tradició judeocristiana s'ha anat generant por envers l'amor propi per evitar de caure en l'esclavitud del jo i de l'egocentrisme. En canvi, en el budisme no existeix l'alliberació per factors aliens, sinó l'autoalliberació. És a través de l'amor propi i de la compassió com hom s'allibera de l'esclavitud del jo. Buda va afirmar: «La major felicitat és l'alliberament de la consciència del jo.» Per al jesuïta Jálícs, es tractaria d'alliberar-se de l'embolcall de l'estrat obscur i de viure en el nucli sa.



L'estrat obscur són emocions i sentiments negatius que ens allunyen de Déu i ens separen dels altres i del nostre propi nucli sa.

L'estrat obscur està format pel que podríem englobar com a emocions negatives, com ara la por, la ira, la ràbia, la tristesa, la cobdícia, etc. Són emocions i sentiments negatius que ens allunyen de Déu, ens tanquen, ens separen de les altres persones i del nostre nucli sa i positiu. Com que, en general, ens costa patir, construïm un embolcall per evitar sentir les ombres i les emocions negatives i per no sentir les dels altres. És un embolcall que es converteix en una cuirassa, en un mur que ens endureix. Reprimim els nostres aspectes ombrívols desplaçant-los cap al subconscient i ens creem una imatge pròpia formada únicament per qualitats positives. Som un nucli sa de vida i positivitat, però negant les ombres no ens en podem desprendre. Ens ajudarà el fet de connectar amb el nostre centre, amb la saviesa del nostre nucli sa.

6. La saviesa del cor

La saviesa del cor ens guia per viure sense fer mal. Hem de despertar el potencial del nostre cor i així té lloc la manifestació plena de l'amor, com afirma el psicòleg Peter Schellenbaum: «L'amor esclata espontàniament en la nostra vida quan desapareix la nostra resistència cap a ell.»⁹

El cor despert intueix, sent i entén l'altre. Veu l'essencial, encara que sigui invisible als ulls. No necessita raonaments ni justificacions lògiques. Sap el que és. Viure amb el cor despert és viure amb ale-

9. Peter SCHELLENBAUM, *La herida de los no amados, op. cit.*, p. 32.



Viure amb el cor despert és compartir el millor de si mateix i de més enllà de si mateix.

gria i vitalitat, és ser obert i generós. És compartir i irradiar el millor de si mateix i de més enllà de si mateix. És estar connectat amb la força suprema de l'amor, amb la compassió i amb la pau, i irradiar-les. Aquest és un cor innocent i content. És net i honest. Tu també tens aquest cor. Desperta'l i viu-lo. La teva vida farà un gir i seràs un instrument per portar la llum al món. Entenc *llum* com la saviesa que elimina la ignorància, com la claror que dissipa les ombres de la falsedat. No em refereixo a ser el salvador que salva tothom amb la seva llum, sinó que en cada trobada amb algú inspire, aportes, elevs, qüestionis i transformes.

Per cuidar de la teva vida interior has d'estar present per a tu. El camí cap a estar present comença amb la percepció:

«Percebre significa tornar-se conscient. La percepció és una qüestió espiritual. És una activitat de la consciència. Podem exercitar la percepció començant pels sentits. Pas a pas arribarem a les percepcions més espirituals. Romandre en la percepció significa també romandre en el present. Al passat i al futur ens hi podem traslladar per mitjà de pensaments i desitjos. El que existeix en aquest moment és només el present. El passat va ser. D'aquest només n'ha quedat el record i els resultats. El futur encara no ha arribat. Estar constantment atents al present ens portarà a la presència de Déu. Percepció, consciència, existència i permanència en el present són pràcticament sinònims.

La percepció no fatiga. Pensar i fer cansen. La percepció és la forma perfecta de descans. La percepció reanima i regenera les nostres forces. Qui descansa realment entra lentament en contemplació. I qui entra en la contemplació recupera forces. Totes les persones perceben per necessitat. Però després d'una fracció de segon la nostra ment comença a funcionar. D'aquesta manera apartem la nostra atenció de la percepció



Una paraula pot obrir una porta a l'oportunitat, un pensament pot transformar un ambient tens en un de respecte, una acció pot salvar una vida.

i la portem cap a les nostres idees. Hem d'aprendre a romandre en la percepció.»¹⁰

¿Passes més temps en els teus pensaments que en els teus sentits? Els teus sentits et porten a la percepció i percebre et porta al present. Quan t'adones que «has marxat», el més fàcil és tornar al teu cos i a les teves sensacions. Si reconeixes com canvien tothora, pots veure que els sentiments i els pensaments als quals t'aferres també són efímers i canviants. Tornar a les teves percepcions sensorials t'arrela al moment present. Meditar també et porta a aquest instant. Meditant, hi ets, i deixes que el que és hi sigui. No dones voltes una i una altra vegada al que és, intentant aclarir això i allò. En deixar ser el que brolla en cada moment, es va aclarint, fins que veus, penses i sents amb claredat. Estar centrat i assentat en el teu nucli sa permet que la compassió aflori. Un cor compassiu és atent, considerat envers la presència de l'altre: reconeix i veu l'altre. Cadascuna de les teves paraules, pensaments i accions poden fer un miracle. Una paraula pot obrir una porta a l'oportunitat, un pensament pot transformar un ambient tens en un de respecte, una acció pot salvar una vida. Un cor compassiu estima des de la comprensió, perdona i no guarda rancúnia. Deixa anar el passat i agraeix el present. És fort per acollir el sofriment i per viure plenament el camí que l'*alleuja*. És un cor que viu en la gratitud. Agraeix estar viu. Celebra-ho. Comparteix aquesta celebració i celebrem-ho junts.

10. Franz JÁLICS, *Ejercicios de contemplación* (Salamanca, Sigueme, 1998 [3 2013]), p. 30.

7. L'alegria de viure

L'actitud contemplativa em permet restar oberta a la realitat tal com es presenta. Percebo el que és sense deixar que els conceptes hi interfereixin. Els nostres conceptes limiten la realitat. Quan parem i silenciem completament el nostre dir sobre la realitat i deixem que aquesta parli, atenem l'experiència de grandesa, la mirem i la veiem. Ens adonem que comença a mostrar-se davant nostre i en nosaltres el batec de la vida, la realitat viva per si mateixa. Quan fem callar el nostre mapa mental fet de paraules i de símbols, podem transcendir i permetre que es produeixi l'experiència de sorpresa i d'obertura.

Per accedir a aquesta experiència, per convidar-la, has de fer un pas més enllà de tu. És fer un pas per silenciar la teva necessitat d'etiquetar, gestionar i comprendre, i sortir de tu mateix per atendre plenament el que hi ha aquí. El que hi ha aquí és aquí dins i aquí fora. Soc jo vist no des del meu cànon de necessitats, sinó des de la meravella que es troba aquí en aquest moment en qualsevol de nosaltres. La plenitud i el misteri del que cadascun de nosaltres és.

En el camí cap al silenciament diem que hi ha un dins i un fora, perquè establim una frontera entre nosaltres i el món. En silenciar les nostres paraules, diluïm aquesta frontera, i les experiències són d'unitat, de no-dualitat. Experimento que el món i jo som u. No hi ha dos. Dit amb paraules creients o no creients, religioses o poètiques: no hi ha dos, tot és u. Per tant, ja no hi ha dins ni fora, tot és aquí, en cada moment, en cada instant, en cada element, en tot. Has de creuar el mur de les paraules, i en el pur silenci veus que no hi ha dins ni fora.¹¹ Aquesta grandesa és la mateixa en un lloc o en un altre. Permet-te caminar cap a la grandesa, i si ets u amb el tot, el tot és u amb tu. En aquesta unitat està el goig i l'alegria de viure.

Traducció de TraduMark SCP

11. Miriam SUBIRANA, *La gran liberación. Heartfulness y Mindfulness* (Barcelona, Kai-rós, 2015), p. 199.

A la recerca d'una interioritat humanitzadora

Lluís Ylla

Membre de l'equip de direcció de Jesuïtes Educació

M'he adonat que en el vocabulari comú de tant en tant hi apareixen paraules noves. Unes vegades és una paraula que no coneixia; altres, un mot de sempre que ha adquirit un significat nou. Al cap d'un temps algunes han aconseguit el reconeixement i un ús general; altres, tal com arriben se'n van.

Ja fa uns anys em va sorprendre positivament que una persona introduís la paraula *interiorització* en una xerrada en una escola. L'associava a concentració, a meditació, a la importància que l'alumne explorés el seu interior. Aviat vaig conèixer altres persones que la distingien d'*interioritat* i que duïen a terme tallers per «tenir cura de la interioritat». Avui aquesta paraula ja s'escolta en moltes situacions, ja sigui en l'àmbit de la cultura, de l'art, de l'escola, de la religió.

Interioritat encara és, però, un neologisme. Com a tal ens parla de noves sensibilitats, de nous interessos, també del que ens preocupa, del que necessitem, dels nostres dolors i patologies. D'una manera molt breu, crec que podem dir que d'un món on hi havia grans referents i molta estabilitat, on la racionalitat i la voluntat gaudien d'un ampli reconeixement, hem oscil·lat ara cap a un món canviant, plural, relativista, en el qual la subjectivitat i l'emoció gaudeixen de més valor. Un espai interior esdevé un lloc per créixer, on revifar-se, també per refugiar-se (en tots els sentits).



Interioritat és, encara, un neologisme. Ens parla de noves sensibilitats, de nous interessos, del que ens preocupa i del que necessitem.

De manera anàloga, l'arquitectura, la literatura o l'art, per exemple, han recollit aquesta nova sensibilitat, aquesta nova necessitat. Ve de molt lluny l'interès per la decoració dels habitatges, per crear espais interiors agradables amb mobles, tapissos, pintura, ornaments, però és al llarg del segle XX que aquest interès s'estén, i es desenvolupa així l'arquitectura i el disseny d'interiors o interiorisme. Aquests tenen en compte la psicologia ambiental, que estudia la importància de la relació de l'espai interior de l'habitatge i la conformació de la persona. A la literatura veiem com durant els segles XIX i XX creix el nombre d'obres que s'esplaien en el món subjectiu, i s'escriuen més diaris íntims o biogràfics.

Si no anomenem una cosa, no podem ocupar-nos-en. Una paraula nova crea, en cert sentit, realitat: allò que abans obviava, ara pren relleu i pot ser objecte de la meva acció. Però què és això nou de què parlem, quan parlem d'interioritat? Què ens pot aportar?

He trobat que, de la interioritat, se'n parla de maneres força diferents. A vegades es fa servir com a sinònim d'*intimitat*: hem canviat una paraula per una altra. En altres casos es va més lluny: és una manera d'emfatitzar la subjectivitat, associada amb els sentiments, les emocions o l'autoconsciència. Algunes persones estiren aquesta concepció i diuen que la interioritat o món interior és el conjunt de coses que percebo en mi: sentiments, sensacions, pensaments, emocions, estats d'ànim...

Tot buscant-ne els orígens

Si volem buscar els orígens de la noció d'*interioritat*, ens hauríem

de remuntar als savis grecs, i sobretot als estoics llatins, als primers monjos cristians i a sant Agustí. Així podrem entendre aquesta consciència que el que hom viu en si mateix (allò que em passa) és diferent del que succeeix (allò que passa, va passar o crec que passarà), que ara ens sembla tan normal. Per parlar d'allò que em passa, l'adjectiu *interior* ja era suficient. Durant segles, al llarg de la història del cristianisme i de la cultura europea, per referir-s'hi es parlava de vida interior o d'home interior. El pensament tomista, el misticisme i les espiritualitats de l'edat mitjana i dels segles XVI i XVII són mestres del món intern. *Ànima* i *esperit* eren mots que designaven aquesta realitat interior, però el substantiu *interioritat* a penes el trobarem abans del segle XIX.¹

La paraula *interioritat* és recent, doncs, en la història de la nostra cultura. L'interès per conèixer la persona durant la Il·lustració i les etapes posteriors en prepara el terreny.² Ens arriba, de primer, propera al Romanticisme, després a l'antropologia filosòfica, a la psicologia al llarg de tot el segle XX i a l'obertura a l'Orient. Són corrents o situacions que ens porten a endinsar-nos en la subjectivitat humana, a donar una importància com no s'havia donat anteriorment a aquesta dimensió de la persona. Durant els segles XIX i XX diversos pensadors tenen present aquesta dimensió de la persona que substantivitzen, com ara Søren Kierkegaard, Emmanuel Levinas, Emmanuel Mounier, Marcel Légaut, Maria Zambrano o Edith Stein. Es comença a parlar de «la interioritat» com d'una dimensió de la persona que mereix ser considerada per si mateixa. Ja no n'hi ha prou amb adjectivar la vida, sinó que es vol parlar d'alguna cosa que s'ha de tenir present per si mateixa. La persona és algú que té interioritat. Més encara: algú que és interioritat.

1. A *Lliçons d'estètica* Hegel parla sovint d'interioritat (*Innerlichkeit*, traduït en anglès com *inwardness* i en català com *interioritat* o *profunditat*). A la tercera part de les lliçons d'estètica, dins del sistema de les arts particulars, reflexiona com diferents sistemes arquitectònics expressen diferents interioritats.

2. Rousseau, a *Emili*, o *De l'Educació*, dona importància a la mirada interior, i Kant, en l'antropologia pràctica que va elaborar, parla de l'art de conèixer l'interior de l'home.



La persona és algú que té interioritat.
Més encara: algú que és interioritat.

Què ens aporta parlar d'interioritat?

Avui no ens és gens fàcil recórrer als mots clàssics *cos*, *ànima* i *esperit*. Ens costa parlar d'ànima o d'esperit. Tenim una mancança de conceptes per reconèixer tot allò que es pot esdevenir en la nostra experiència humana. Sovint hi ha una dificultat antropològica per explicar allò que no és constatable empíricament. Tanmateix, l'experiència de cada dia ens confronta amb una realitat que a vegades s'escapa a la racionalització i a la verificació empírica. Constato que no puc fer passar tota la meua vida pel garbell del que es pot mesurar, objectivar, i que el que no passa pel garbell també és real, no és cap somni, ni cap fantasia o al·lucinació. Certs moments de gran vivesa, allò que visc en trobades, l'experiència de bellesa, de descoberta, de compromís, de plaer, de dolor..., tot això no ho puc quantificar ni reduir només a pensaments, emocions o sentiments. Com parlar-ne? Com ocupar-nos-en?

Haurem de repensar la manera d'entendre què és una *persona*, ja que la influència del pensament de Descartes i del positivisme, tan dominants durant els darrers segles, no ens ha ajudat prou a entendre la vida que descobrim en nosaltres. També serà bo discutir críticament amb la postmodernitat, per la qual aquest interior fins i tot esdevé exterior, es veu exposat als ulls de tothom a través de les xarxes socials i de les tecnologies. Sense gaire espai per a l'ànima ni per a l'esperit, a vegades se'ns ha eixugat l'interior, el qual, tot i haver quedat desemparaulat, tanmateix reconeixem. Què soc? I sobretot, qui soc?

La interioritat, entesa com una dimensió humana, si li donem alçada, profunditat i amplada, ens pot ajudar a acollir aquesta realitat nostra, rica i variada, a afirmar alguna cosa important de la



Malgrat haver quedat desemparaulat, podem reconèixer l'interior. Què soc? I sobretot, qui soc?

persona. Ens pot fer un bon servei. Per això val la pena pensar-la per donar-li fonaments i contingut, tan nova com és.

Però què posem «dins» de la interioritat? Què posem dins de nosaltres mateixos, què hi podem descobrir? De ben segur, hi ha les emocions, els sentiments, la corporalitat i els pensaments; també la memòria, la intuïció, la imaginació, la sensibilitat interior. Però també l'altre, que em constitueix, el rostre del qual em compromet, envers el qual tinc una responsabilitat i sento compassió. Com s'ha dit des del personalisme, jo em configuro en la relació amb els altres, obrint-me als altres: una obertura des de la interioritat d'un ésser que es posseeix a si mateix i que decideix per si mateix.³

Avui també prenem més consciència que en nosaltres pot ressonar la vida del món / medi ambient, de la matèria, de la qual jo també formo part i amb la qual visc. I també allò que no sé com dir, que em supera, que em transcendeix, que puc situar en un àmbit estètic, existencial o espiritual. Per a alguns l'espai interior serà el «lloc» on cercar «el fons del fons» de què parlava Eckhart tot referint-se a Déu.

Interioritat subjectiva i interioritat objectiva

Ara que culturalment hem emfatitzat tant la identitat a partir del fet de tenir, de fer, de semblar, de sentir, ¿no ens convé un concepte prou ric que també afirmi la persona, de dins, amb el que és, amb el compromís amb l'altre i amb el món? Crec que no en tenim prou amb una interioritat del *ben-estar* (subjectiva, centrada en mi), sinó

3. Analía GIMÉNEZ GIUBBANI, *Emmanuel Levinas: humanismo del rostro. Escritos*, vol. 19 (Medellín, 2011), pp. 337-349.

que també necessitem una interioritat del *ben-ésser* (objectiva, que em descentra de mi).

Una interioritat en què només hi hagués l'espai per a les emocions i els sentiments seria una interioritat encongida i no ens ajudaria prou a entendre el que vivim. Seguint el que he escrit més amunt, a aquesta interioritat, que podríem denominar *subjectiva* (i que possiblement és la que avui reconeixem amb més facilitat perquè hom dona més importància a allò que ens passa, que ens afecta), hi hauríem d'afegir una interioritat *intersubjectiva* o, inspirant-nos en Michele Sciacca, fins i tot una interioritat *objectiva*. Una interioritat en què s'afirma el que soc i que és més que intimitat, estat d'ànim, exigència subjectiva.⁴ Una interioritat-lloc d'allò que soc, que estic sent, enmig del que passa i em passa. Una interioritat que no associem només al fet de sentir, experimentar o conscienciar, sinó també de considerar, contemplar, reconèixer.

És més fàcil que intenti dir què em passa, que no que pretengui dir què soc i qui soc: no com se'm pot descriure ni quina funció represento, sinó què soc i qui soc. Però no pel fet que sigui difícil hem d'evitar situar-nos davant la pregunta. Per créixer com a persona també necessito tenir cura d'aquesta interioritat des de la qual puc dir *tu* i que pot escoltar un *tu* que em diu un altre; des de la qual puc adreçar una paraula que surt des del més profund de mi mateix i des de la qual puc escoltar una paraula que em demana ser resposta des del més profund de mi mateix i actuar responsablement.

Juan Gil Albert ho expressa d'una manera bella quan escriu el següent: «Però nosaltres, jo, ¿de què hem estat veritablement parlant? ¿Quina cruïlla pròpiament nostra hem tingut, no ja tan sols de viure, sinó de ser? Perquè l'home viu unes experiències, però és el que troba en ell d'aprofitable i d'irremeiable.»⁵ Aquí ja no es

4. Michele F. SCIACCA, *La interioridad objetiva* (Barcelona, Luis Miracle, 1963), p. 74.

5. Juan GIL-ALBERT, *No salir de mi asombro*, dins *Obra completa en prosa*, 3 vol. (València, Alfons el Magnànim, 1982), pp. 131-132.



La interioritat fonamenta un compromís ètic.

tracta només de sentir, d'adonar-se, sinó de ser, de saber(-se), de reconèixer(-se). Des d'aquesta perspectiva, la interioritat fonamenta un compromís ètic i una afirmació de la interioritat de la relació, no només una interioritat individual.

Crec que aquesta reflexió en defensa de la persona és molt important, perquè l'emfatització del sentir, del fer, del tenir i del semblar associats a la identitat de la persona està tan estesa, que ens pot quedar pendent considerar l'ésser per explicar-nos la vida, per més que es pugui dir que és només un producte de la cultura. Tot i concedir molta importància a això darrer, seguiria finalment sense donar-me raó del que visc. La persona és algú que sent, que fa, que té, que sembla o que busca semblar, mostrar-se, però abans, enmig de tot, és algú que és. Amb l'activisme tan acceptat i estimulat, amb la possessió com una mena de talismà per a la felicitat, amb el sentiment com a centre i amb les pràctiques que ens exposen cap a l'exterior d'una manera extrema, tenim el risc que la interioritat humana —i la persona— es debiliti, s'esllangueixi, que el nostre valor estigui en allò que fem, en allò que tenim, en allò que semblem, en allò que els altres ens aplaudeixen a les xarxes o en els grups.

En moments greus de la vida, d'un refugiament, d'un malalt, d'un presoner, o en estones de soledat, a vegades hi ha poca cosa a fer, no hi ha espai per tenir o per semblar. El sentiment ens rosega. Ens queda poca cosa més que el que som. Ahora, hi ha una multitud de moments molt prosaics, en què tampoc no hi ha massa temps per fer, en què la voluntat de semblar queda relativitzada i el fet de tenir hi pot tenir poca cosa a dir: les sales d'espera dels hospitals, les cues esperant alguna cosa, viatjant o en els embussos de trànsit. En un grau diferent, hi queda poc més que el que som. Amb la cura de la interioritat, d'una interioritat integral que consideri aquestes dues



Amb la cura d'una interioritat integral —del sentir i del ser— podríem fer-nos la vida més amable.

facetes, no sols la de sentir sinó també la de ser, podríem avançar a l'hora d'habitar en la nostra humanitat i fer i fer-nos la vida més amable: essent més.

La religió parla a la interioritat, la interioritat pregunta a la religió

En la cultura bíblica es parla molt del cor, una paraula amb una gran riquesa de significats, propera a allò a què fem referència parlant d'interioritat. El cor: d'on prové el que diem i sentim, on acollim i guardem la vida que ens arriba. El trobem citat moltes vegades, tant a l'Antic com al Nou Testament. I es parla menys d'ànima, d'esperit. En les tradicions cristianes, des dels pares del desert, el monaquisme, sant Agustí o la mística medieval i posterior, per dir-ne només algunes referències, hi ha un mestratge en la cura de la dimensió interior. S'ha parlat d'esperit, d'ànima, de vida interior. A cada moment, amb les paraules i la comprensió de la persona que proporcionava l'època. A la tradició cristiana, no li ha fet falta parlar d'interioritat per animar a habitar tot el que som com a persones, per respondre des de tot el que som. Avui, però, podem rellegir aquesta tradició i preguntar-nos si parlar d'interioritat ens permet un diàleg enriquidor entre la tradició i la consciència de nosaltres mateixos que ens condiciona la cultura d'avui. ¿Aquesta paraula ens pot ajudar a eixamplar la nostra experiència humana? ¿Podem enriquir-la amb allò que és propi del cristianisme?

Com uns apunts fets amb llapis, pensar aquesta paraula contemplant la singularitat del que va fer i ser Jesús em suggereix ca-

mins per enriquir-la també d'una manera singular. Reconèixer Déu encarnat en Jesús de Natzaret, confessar-lo com a ungit per Déu, apunta a una experiència humana integral, convida a portar-la fins a l'extrem i a *habitar-la* tota ella, més enllà de la capacitat d'aprehendre-la. Parlar d'interioritat ens pot suscitar mirar més de prop la humanitat de Jesús-Crist. Jesús és algú que vivia, que sentia, que habitava profundament el seu interior, algú que s'adonava que en ell hi habitava alguna cosa més profunda que la seva profunditat, a la qual denominava *abbà*. Parlar d'interioritat ens pot convidar a pensar en els extrems d'aquesta condició humana que hom viu quan la persona s'aboca al dolor extrem que no pot suportar i que tanmateix suporta i transcendeix. «Pare, si és possible fes que aquest calze passi lluny de mi.» Quantes vegades el dolor propi o el dels altres ens repta i fa trontollar el que som! ¿Pot ser que quan des del fons de nosaltres mateixos considerem Jesús a la creu (antropologia escandalosa) se'ns reveli la nostra profunda interioritat que ho acull tot?⁶

No goso fer una reflexió sobre altres religions, que conec molt menys, però ben segur que des d'elles es pot aportar matisos i perspectives que enriqueixin aquesta interioritat que ens ha d'ajudar a ser més humans.

Per altra banda, la consciència d'aquesta importància de tot el que som, des de la perspectiva més subjectiva a la més objectiva, pregunta a les religions, a les espiritualitats, sobre què s'hi fa present de tot el que som. Quina profunditat i quina qualitat donem al que fem, al que vivim, en la vida de cada dia? I també en la litúrgia: quina qualitat de presència posem en cada gest, en cada paraula, en cada signe que diem a les nostres celebracions? Quin gest interior viu en nosaltres en l'acció que diem que es deriva de la nostra ètica religiosa?

6. Lluís YLLA, *De què parlem quan parlem d'interioritat?*, «Quadern EIDES» 69 (març de 2013), p. 10.



Contribuir a vertebrar la persona i a saber tenir cura d'un mateix és fonamental.

Interioritat i escola

D'uns anys ençà, en algunes escoles catalanes (i en altres llocs) es parla d'educació de la interioritat. Podem trobar des d'iniciatives particulars d'alguns docents, acceptades per les direccions, a projectes d'escola molt ben programats. En alguns casos es concedeix un espai propi a aquesta cura de la interioritat i en altres se l'associa a la religió o a la pastoral. Des de molts llocs, tots n'estem aprenent.

Avui és una urgència per a l'escola tenir present aquesta dimensió de la persona i tenir-ne cura. A l'escola tenim l'oportunitat de contribuir a aprenentatges bàsics que ens ajudin a viure una vida que es desenvolupa en un món incert, canviant, i on dissortadament els vents que erosionen la persona bufen amb molta força. Alumnes i educadors es troben en un context que arrossega l'atenció cap a totes bandes, que ens aboca cap enfora, que ens reclama o que directament pretén influenciar-nos per respondre a interessos d'un mercat de consum. Donar calma i contribuir a vertebrar la persona, a saber tenir cura d'un mateix, a gaudir d'espais per sentir, rumiar i decidir amb sentit crític és fonamental.

Segons la comprensió que tinguem de la interioritat, farem activitats de relaxació o d'interiorització, practicarem visualitzacions, prendrem consciència de les emocions o convidarem a reconèixer la vida, a fer-s'hi proper, a comprometre-s'hi. D'ací la importància de la fortalesa d'aquest concepte, ja que influirà en la riquesa de l'acció educativa que se'n deriva.

Tenint present una interioritat «subjectiva», ajudem els alumnes a manegar-se en l'àmbit de les emocions, dels sentiments, dels pensaments, de l'autogestió personal. Amb la interioritat «objectiva», ajudem l'alumne a la personalització de tot el que és, a la qualitat de la relació, a la *com-passió* i a la justa indignació quan la vida dels altres o l'entorn són



A les escoles cristianes, l'atenció a la interioritat crea condicions per anar més a fons en la pròpia espiritualitat.

amenaçats; ajuden l'alumne a aprendre a aturar-se davant de bones preguntes, a prendre decisions responsables. I els pot portar a obrir-se a més vida de la que els arriba per la immediatesa, a gaudir més internament, a predisposar-se per a la sorpresa i l'agraïment. Amb aquestes dues maneres d'entendre la interioritat, no estem parlant d'intimisme o d'activisme, sinó d'aprendre a mirar i a actuar cap enfora des de més endins.

Tenint cura de la interioritat, l'escola ajuda els alumnes, mentre fa la seva feina curricular, a posar-se davant de grans preguntes sobre el sentit o davant de qüestions personals o socials importants. A les escoles cristianes, l'atenció a la interioritat crea condicions per anar més a fons en la pròpia espiritualitat.

L'educació de la interioritat esdevé una activitat que es programa amb petites accions en començar o en acabar el dia, o amb alguna activitat o en el marc d'una unitat didàctica. Es fan coses com les següents: l'alumne s'asseu bé, tanca els ulls (perquè a vegades quan mirem no hi veiem), respira tranquil·lament, mira una presentació d'un fet o d'una reflexió, llegeix un text, fa una pregària, escriu un diari personal, dibuixa, o es mou... El *mindfulness*, en tant que ens ajuda a parar tota l'atenció en el present, ens pot proporcionar recursos per conduir alguna pràctica de cura de la interioritat.⁷

Aquestes activitats s'han d'adequar a l'edat dels alumnes i s'han de planificar de manera progressiva al llarg de les etapes. Sovint per a

7. Parlar de *mindfulness*, una proposta que no para d'estendre's i d'evolucionar, en relació amb la interioritat demanaria un article per si mateix. És rellevant veure com, més enllà de posar l'accent en l'atenció plena, es despleguen com a *mindfulness* noves propostes que uneixen consciència, compassió i compromís. En la gran vitalitat de les recerques espirituals actuals, trobem que no són fàcils les delimitacions entre *mindfulness*, cura de la interioritat o espiritualitat. A grans trets, quan parlem de

molts alumnes esdevenen moments desitjats, familiars; perceben que els ajuden, i els troben a faltar quan per alguna raó no es poden fer. Aquestes activitats també s'adapten per fer-les durant estones més llargues en una tutoria, al llarg d'un matí o durant un dia de recés.

Hi ha també una forma molt important de cura de la interioritat, que és l'atenció als petits detalls, la que es planteja com fem el que fem, la que mira el clima que creem a l'aula. Quan un educador ha descobert com ser conscient de la pròpia interioritat i tenir-ne cura, li canvia la mirada i actua creativament davant de situacions que es troba en el dia a dia de l'aula. Una professora comença una classe i convida els alumnes a estar uns minuts en silenci; una altra, quan lliura les notes, els saluda cada un pel seu nom i els diu alguna cosa significativa; un professor, quan s'esveren els alumnes per un conflicte o per un moment de tensió, o quan «senten el temps», apaga els llums de l'aula i condueix un moment de silenci, d'atenció al propi cos; davant d'una exposició molt rica en vivències feta per un alumne a classe de literatura, la professora atura un moment el que havia programat i convida a guardar silenci i a sentir allò que ha brotat en aquell moment; en una classe d'anglès escriuen què volen ser quan siguin grans; en una d'educació física se'ls convida a prendre consciència del que hi ha dins seu, en les relacions entre ells durant el joc; en una altra de ciències els conviden a preguntar-se una mica més sobre el perquè; en una classe de religió, diuen el pare nostre molt lentament, deixant que cada paraula ressoni i s'ompli de significat; tornant d'una activitat de voluntariat, es medita sobre la vida i les dificultats de les persones amb qui s'ha tractat...

Segui a través de petits detalls, aprofitant situacions o a través d'activitats programades, hem vist que és clau partir de la descoberta personal dels educadors, que s'ha acompanyat de formació i de

mindfulness insistim en una pràctica i en una metodologia, mentre que parlar d'interioritat ens porta a subratllar una antropologia, i amb l'espiritualitat ens adrecem al sentit. La cura de la interioritat és ajudada per metodologies, i l'espiritualitat requereix un món interior cuidat.



La interioritat com a dimensió de la persona i l'espiritualitat com a proposta de sentit compartida formen part, ambdues, de l'experiència humana.

contrast amb altres educadors. No es tracta d'aplicar receptes d'activitats i didacticisme o d'introduir-ho sense que els educadors s'ho apropiïn, sinó que cal que s'acompanyi i es propiciï partint de la formació i de l'experiència. Es tracta més d'irradiar que de transmetre.

Cura de la interioritat i espiritualitat

La cura de la interioritat sense adscriure's a cap tradició espiritual és viscuda com un camí de recerca de profunditat, de sentit i de qualitat humana per part de persones que, fruit de la seva experiència, de la seva reflexió o dels condicionaments socioculturals, senten recel o rebuig davant les propostes religioses i espirituals. Parlar d'interioritat obre un camí per atendre aquesta necessitat interior. En països en què hi ha hagut històricament més pluralitat religiosa i menys vinculacions entre religió i poder, es parla més d'espiritualitat sense que s'associï amb religiositat.

En un món com el nostre, amb tant intercanvi i tanta diversitat cultural, es creen a vegades equívocs entre paraules properes. Per això sempre ens cal preguntar-nos què volem dir en un determinat context quan parlem d'interioritat o d'espiritualitat. Sense aquest aclariment podem trobar-nos que hi ha qui posa la interioritat i l'espiritualitat en una relació de jerarquia, qui les posa en una relació funcional, qui les considera alternatives, qui les entén com a sinònimes. A més, la mateixa paraula *espiritualitat* té significats ben diferents en funció del lloc i del grup que la utilitza.

Per economia de llenguatge, no és estrany que quan es diu *inte-*

rioritat hom s'estigui referint a *cura de* la interioritat. Perquè la interioritat en tant que dimensió de la persona, i l'espiritualitat com a proposta de sentit, en general compartida amb altres, són coses diferents, per bé que ambdues formen part de l'experiència humana. Fem experiència d'ésser i fem experiència d'ésser que camina. La interioritat parla més aviat de l'ésser, mentre que l'espiritualitat parla més aviat de capteniment, del camí o l'itinerari de l'ésser, de sentit.

Es tracta, doncs, de dues paraules amb entitat i amb sentit propis; per tant, autònomes, però alhora vinculades. Amb interioritat ens referim a una dimensió de la persona, a una característica del fet de ser persona. Som persones amb interioritat, semblantment al fet que som persones amb corporeïtat. I com a persona, la puc viure de moltes maneres. Però justament quan la meua vida de persona es posa en marxa a la recerca de sentit, hom es troba en el camí de l'espiritualitat; o millor: l'espiritualitat proposa camins de sentit. L'espiritualitat pressuposa l'existència de la persona, amb la seva interioritat, però hom pot ser persona sense espiritualitat o amb una espiritualitat molt elemental. En canvi, no es pot ser persona sense interioritat. De cap manera, però, no és una relació de competència. Més aviat propiciem que l'espiritualitat arrelhi en un interior habitat, ampli i profund.

Seria desitjable que la consciència de la pròpia interioritat i la cura que en tenim no passessin de moda i quedessin reduïdes a un mer sinònim d'intimitat o subjectivitat, i que no es limitessin a proporcionar-nos benestar i calma per tal d'aconseguir un major rendiment i no posar-nos nerviosos en una superfície comercial un dia d'aglomeració. Haver incorporat la interioritat amb la fortalesa antropològica apuntada ens pot ajudar a seguir progressant en el procés de personalització construït al llarg de molts segles. La interioritat, pensada i enriquida per aquesta mirada integradora, unificadora, del que vivim en nosaltres, en la relació i en el món, pot contribuir a enriquir la comprensió del que som i a viure-hi amb coherència. Parlar d'interioritat és parlar de la profunditat humana, i tenint-ne cura, el que fem és personalitzar, esdevenir més humans, habitar més el que som.