

1. DE ENTRADA UNAS PREGUNTAS

Lluís Ylla

A la hora de hablar de la interioridad, seguramente son mucho más importantes las preguntas que las respuestas.

Tenemos que empezar, pues, con una actitud de interpelación:

- El interés moderno y postmoderno por la interioridad, ¿no participa de un flujo poderoso que lleva a centrar el yo en sí mismo y que desemboca en un yo con pocos vínculos, por más que los humanismos cristianos siempre nos empeñemos en ligarlo al otro?
- ¿El interés por la interioridad y las prácticas asociadas no son una especie de “mentiras románticas”?
- ¿Qué decir de los planteamientos que asocian experiencia espiritual a actividad emocional y plantean el trabajo de la interioridad como un tobogán hacia la fe?
- ¿Puede la experiencia de Dios ser el resultado de la aplicación de tecnolo-

gías del yo (interiorización) o de metodologías?

- Si queremos velar por la interioridad, ¿no habría que dejar a un lado tanta lógica de la actividad y la fortaleza y dar paso a una sabiduría de la pasividad y la debilidad?

El interés por el mundo interior es un signo de los tiempos. Hoy hay muchas iniciativas cualificadas que de una manera autónoma (independiente de instituciones, corrientes...) se adentran en los terrenos de la interioridad. En este mundo diverso, las tradiciones espirituales, que han sido ricas en el cuidado de la interioridad (entrelazándola con una ética, una estética y unas cosmovisiones), tienen el reto de decir una palabra propia, humilde. Una palabra que no es fácil, porque el

contexto actual es muy distante de aquel en el cual se originaron.

Velar por el mundo interior se irá haciendo más y más urgente, y será una demanda creciente. Ponerse en esta tarea, saberlo fundamentar, hacer que se integre como un nuevo progreso, que no acabe como una moda pasajera, es todo un reto.

«El camino más largo es el camino hacia el interior», escribió Dag Hammarskjöld, una persona comprometida en el desarrollo y la paz mundial.

1.1. Estado de la cuestión

Durante años para cuidarse de la vida interior bastaba con los ritos sociales, las liturgias, las plegarias o el silencio. El ritmo de la vida lo favorecía.

Dentro de la gran tradición cristiana éramos deudores de maestros como Agustín, quien en *Las Confesiones* se explayó en el mundo interior; como Casiano, quien siguiendo a Evagrio, en las *Colaciones* hizo una disección precisa, que después fue extendida por el monaquismo benedictino; y así podríamos seguir con Eckhart, Kempis, Ignacio de Loyola, Teresa de Jesús, Juan de la Cruz, Francisco de Sales, etc.

La vida familiar, de escuela y de pueblo mantenía pequeños gestos, ritos religiosos o civiles, que invitaban al recogimiento, a mirar hacia dentro. Al menos callábamos, estábamos en silencio o pensábamos.

El siglo xx fue el siglo de la antropología y del yo. Teilhard nos dejó una propuesta paradójica: centrarse en el yo, des centrarse en el otro, sobrecentrarse en el

misterio. Aprendimos de la Ortodoxia a compasar la respiración con la palabra “Jesús”. Hablábamos de la espiritualidad del arte. En Occidente irrumpió la psicología que abrió la conciencia del yo. Del Próximo Oriente nos llegó el sufismo; del Lejano Oriente la sabiduría del hinduismo, el budismo y tradiciones como el yoga, el zen y las artes que implican el cuerpo y la mente.

De Ramana Maharshi (+1950) recibimos la pregunta persistente de quién soy yo. En *Vida Interior y no violencia* (1962), Lanza del Vasto, discípulo de Gandhi, hacía una propuesta integradora de la vida interior y la práctica externa. Maslow hablaba de las experiencias cumbre con una especie de jerarquización de las necesidades (1964). Con Thomas Merton (+1968) se hizo algo accesible la riqueza interior del monaquismo. A partir de la Gestalt, en *Darse cuenta* (1971) John Stevens propuso numerosos ejercicios que algunos denominarían de interioridad. Las psicologías del cuerpo (bioenergética, *focusing*) se difundieron y encontraron muchos desarrollos. En *Saddhana* (1980), Anthony de Mello empezó a hacer escuela en el Occidente cristiano.

Más tarde empezamos a hablar más de emociones (Goleman, 1996), se difundían muchas intervenciones terapéuticas o de desarrollo que integran el cuerpo, las emociones, la mente... Finalmente, la autoayuda penetró en las librerías.

Desde la religión, y desde humanismos diversos, la necesidad de *velar por la vida interior* se ha ido haciendo más presente en nuestra cultura de la segunda mitad del siglo xx.

Sin embargo son pocos los que hablan de interioridad.

1.2. ¿Por qué hablar de interioridad?

¿Por qué inventamos palabras? ¿Por qué necesitamos el sustantivo “interioridad”? ¿Tiene interés usar una palabra nueva para referirse a alguna cosa de siempre?

La primera vez que oí esta palabra fue a Marcel Légaut. En *Interioridad y compromiso* (1977) hablaba de la importancia que el compromiso, para que fuese fecundo, naciera de la interioridad. Siguiendo el hilo la encontré en diversos autores franceses (Teilhard, Mounier, Levinas, Merleau Ponty) y también algunos centroeuropeos (Kierkegaard, Husserl, E. Stein), hasta llegar a Hegel, quien la usa en relación con la arquitectura. Antes de estos autores es difícil encontrarla.

A pesar de no existir la palabra, la conciencia de la interioridad se ha desarrollado a lo largo de la historia y se ha ido extendiendo de la mano del lenguaje y del arte. La interioridad desde la antigua Grecia (donde la identidad está esencialmente en la exterioridad) ha ido deviniendo “interior”, a través de Agustín (quien con las *Confesiones* escribió el primer diario íntimo de la modernidad), Descartes (quien inventa el yo) o a la psicología del siglo xx. Hoy la posibilidad de recorrer el mundo interior es mayor que en el siglo xvi. Pero Ignacio de Loyola o Shakespeare recorrieron sus mundos interiores más que muchos contemporáneos nuestros.

Las metáforas de la interioridad penetran la obra de Shakespeare lingüísticamente, imaginativamente y temáticamente. Pero posiblemente este nombre madura en el romanticismo y el pietismo protestante centroeuropeo, que escruta en el mundo de los sentimientos y de la

vivencia religiosa íntima ante un mundo católico que subraya más la adhesión a la objetividad de la doctrina.

Desde finales del siglo xx se difunde esta palabra, y va apareciendo como un concepto filosófico y antropológico asociado al yo. En España, desde hace unos años, también se habla de ello asociando interioridad a ejercicios psicocorporales, emocionales más o menos relacionados con la espiritualidad. Sin embargo, en otros países, a menudo para referirse a estas prácticas, se habla de actividades de toma de conciencia, de espiritualidad (con un sentido a menudo no religioso), y últimamente de *mindfulness*, atención plena o consciente, concepto nuevo que se está extendiendo, con muchas especializaciones, entre ellas el mundo de la educación y la religión.

Con el sustantivo *interioridad* subrayamos la importancia que la cultura ha dado a la subjetividad, se enfatiza una dimensión de la persona que hoy consideramos muy importante: una dimensión antropológica autónoma —no dependiente de ideologías o creencias—, constitutiva de la persona. Es un concepto que tiene la ventaja de ser muy englobante, intuitivo, poco ideológico, poco técnico...; y es más amplio que hablar de emociones, conciencia, subjetividad, alma o espíritu.

Además, por un lado, defendemos el yo postmoderno desprotegido frente a un entorno que lo abruma de numerosos ruidos que lo fragmentan y de novedades que amenazan su identidad, o frente a una racionalidad y un empirismo insuficientes. Por otro lado, nos ayuda a concentrar iniciativas para impulsar un crecimiento humano más integral e ir a fondo en lo que uno emprende.

1.3. Concretemos: ¿qué es la interioridad?

En el documento *Ser a l'escola. Pedagogia i interioritat*¹, presentado en 2008 en los seminarios sobre interioridad de la Fundació Jesuïtes Educació², hablábamos de interioridad prestando atención a los siguientes ítems:

- Es una dimensión antropológica fundamental de la persona en la cual se dan las condiciones para la subjetividad, la escucha, el sentimiento, la receptividad, la conciencia.
- Es allí donde se da el resultado del consejo de los clásicos: ¡conócete a ti mismo!
- Es el ámbito que acoge las diferentes acciones o movimientos no tangibles: sentir, gustar, imaginar, rumiar, querer, asumir, razonar, recordar..., el ámbito del “sentir y gustar de las cosas internamente”.
- También el del saber “sapiencial”, donde saber y (de)gustar son muy próximos (diferente del saber del estar informado), el de la ciencia.
- El mundo interior es allí donde resuena lo que recibimos del mundo exterior, es donde pensamos, donde reflexionamos, donde procesamos los impactos que recibimos a lo largo del día, donde sentimos de vez en cuando la indisponibilidad radical de nosotros mismos.
- Es un lugar para el silencio, donde uno se pone ante sí mismo sin defensas, con tanta transparencia como es capaz de tener, donde uno elabora lo que a través del pensamiento y de los sentidos nos llega.

– Un lugar para unificarnos en un entorno que nos fragmenta.

– También es un lugar en el que luchamos con nosotros mismos y encontramos emociones que nos duelen, vivencias que abruman, recuerdos que hieren, retos que paralizan, decisiones que exigen.

Continuábamos diciendo: «Es el espacio para sentir la individualidad y la libertad, siempre frágil, que nos permite la responsabilidad y el compromiso con nosotros mismos y los demás. La interioridad de la que hablamos no es la de un intimismo cerrado, sino la que afirma siempre un yo y un tú, un espacio en el que encuentro al otro, en el que acojo su vida y su misterio... y desde el cual salgo a su encuentro, o un espacio en el que me indigno y reacciono ante la injusticia o el abuso».

Interioridad es aquel espacio entre mi yo activo y mi yo profundo. A la vez nos referimos a una realidad no reducible a las emociones o a la inteligencia intrapersonal. Es aquello que nos pasa por dentro y aquello que se nos revela desde dentro.

Más que una *cosa*, sustantiva, es un ámbito: integra cuerpo, pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. Por esto a menudo es más sugerente hablar de espacio o de mundo interior.

1.4. Caminos para descubrir la interioridad y hacerla crecer

Cuidar el mundo interior quiere decir crear condiciones para que éste crezca, para que el corazón se ensanche, para que los ojos se abran, para que vivamos desde más adentro, para ir más a fondo, para

gustar y saborear más la vida, para ser más persona.

Pueden ayudar determinadas *prácticas* fruto de la tradición y de las ciencias humanas. Hay muchos itinerarios, todos parciales, que pueden ayudar a recorrer y ensanchar el mundo interior. Cada uno debe encontrar el suyo. «No todo conviene a todo el mundo ni de la misma manera», recuerda un dicho jesuítico.

Podemos crecer en el mundo interior enseñando a gustar el silencio; haciendo buenas preguntas y yendo a fondo en el pensamiento; educando la forma en que miramos a los demás, a las cosas de cada día, al arte; educando la sensibilidad; aprendiendo a rumiar la vida o lo que leemos o escribimos, en el diálogo y la escucha o en la delicadeza de los pequeños detalles. O haciendo uso de la memoria y de la imaginación, tan propias de la pedagogía ignaciana. O en la creación artística.

También lo podemos hacer aprendiendo de las grandes tradiciones religiosas, de la Ortodoxia cristiana o del Oriente, que nos han hablado –más de lo que estábamos acostumbrados en Occidente– del cuerpo, de la respiración, de la atención y de la concentración. O también aprendiendo aquello que la psicología moderna nos ha hecho cercano: la toma de conciencia de uno mismo, de las sensaciones, del cuerpo en movimiento –expresión corporal, danza–, el trabajo de las emociones y de las relaciones. Aprendiendo del *mindfulness* y de lo que las neurociencias nos aportan para potenciar determinadas prácticas que favorecen la conciencia con la que vivimos. O recorriendo a la ayuda de los especialistas de la psicología y del crecimiento personal.

Para una persona que se ha adherido a una religión, una buena liturgia, la meditación silenciosa y la lectura de los textos sagrados son un ámbito natural de desarrollo de la dimensión interior.

Considero, sin embargo, que un camino privilegiado para ayudar a crecer la interioridad es propiciar el hecho de detenerse a contemplar los gestos de grandeza humana (de amor/generosidad, de libertad, de nobleza, de “decir verdad”, de perdón, de belleza...), o ante los dramas de dolor, de muerte y de injusticia o ante nuestra pobreza extrema que a veces la vida nos pone delante. De esta interioridad podrá nacer el gozo, la paz, la bondad, la compasión, el agradecimiento, la indignación y el compromiso.

1.5. Interioridad y espiritualidad

Desde siempre la espiritualidad ha considerado el mundo interior en relación con la práctica religiosa. La espiritualidad propone una cosmovisión, una ética, unos procesos, y, desarrollándose, ejerce la interioridad. No es pensable una espiritualidad sin interioridad. Interioridad y espiritualidad, para un creyente, van estrechamente unidas. Pero para un no creyente pueden corresponder a ámbitos diferentes. En una sociedad secularizada, la interioridad se presenta como una dimensión autónoma, que tiene valor por sí misma, y que acabará desarrollándose, o no, en una espiritualidad laica o religiosa.

La interioridad es un ámbito que, en la medida en que se pone en movimiento, toma una dirección, se vuelve espiritualidad. Cuando al cuidado de la dimensión interior le sumamos un sentido (ético,

estético, noético), el cuidado de la interioridad se convierte en espiritualidad.

En el inicio de los Ejercicios Espirituales de Ignacio de Loyola [1ª anotación] encuentro una posible clave para distinguir interioridad de espiritualidad. El trabajo de la interioridad es:

«Todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar [...] y de otras espirituales operaciones [...] todo modo de preparar y disponer el ánima para quitar de sí todas las afecciones desordenadas.» [EE 1]

Un creyente, un no creyente, un estoico o un buscador de sabiduría pueden estar interesados. Estamos en el terreno de las “tecnologías del yo”. Que en este proceso ore vocal y mentalmente, y lo haga no sólo para la búsqueda de la sabiduría sino:

«Para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánima, se llaman ejercicios espirituales.» [EE 1]

nos traslada de las tecnologías del yo al espacio de la espiritualidad, de la fe y de la gracia.

Hay un espacio para cada una de estas dos palabras. Tendríamos que seguir el esfuerzo apasionado de teorización de la experiencia espiritual iniciado en el siglo XVII, proseguirlo con el estudio de lo que aportan las grandes tradiciones que han recorrido estos caminos, para, desde ellas, entrar en contacto con lo que aporta la psicología de hoy y las nuevas ciencias del cuerpo y la mente. También deberíamos profundizar en la interioridad y espiritualidad de la Ortodoxia cristiana, más comunitarias y estéticas, con un énfasis diferente en el yo.

Los límites entre el cuidado de la interioridad y la espiritualidad son difusos. Un ejercicio de *hatha-yoga* puede ser plegería para un creyente; la observación de un cuadro puede ser una profunda experiencia espiritual para un artista; la lectura de poesía puede ser una manera de meditar; la acción de compromiso social puede ser una experiencia de unidad con el otro dentro o fuera de una espiritualidad.

Decía Eckhart: «Dios está en el fondo del fondo»; el cuidado de la interioridad ayuda a ir hacia el fondo de uno mismo. La interioridad es lugar de encuentro con Dios (o el lugar donde resuena el encuentro con Dios presente en el mundo). Y desde la perspectiva cristiana, cuando desde el fondo del fondo miramos a Jesús en la cruz –antropología escandalosa– es cuando se nos revela nuestra profunda interioridad.

1.6. ¿Qué nos aporta cuidar de la interioridad?

Acabo volviendo a Marcel Légaut. Con el cuidado de la interioridad, decía él, estamos poniendo condiciones para la libertad, para convertirnos en personas. La interioridad es condición para ser persona, para avanzar en nuestra propia humanización, hacia una vida plena. Una persona con poco cultivo de su interioridad desarrolla poco su personalización. Trabajar la interioridad es habitar el propio espacio interior, habitar en uno mismo, o sea, lo contrario a estar fuera de uno mismo. Hemos intuitido que tener cuidado explícito de la interioridad tiene que ver con el desarrollo sano de las personas, con ser nosotros mismos y con la “felicidad”.

El cuidado de la interioridad nos interesará en diversos contextos: en la vida privada, en la familia, en las organizaciones, en las instituciones dedicadas al desarrollo humano, la transmisión de valores, los servicios sociales, etc. En las instituciones con objetivos espirituales y de una manera especial en la educación, porque es donde se configura la personalidad de muchas personas.

En la escuela, integrar el cuidado de la dimensión interior, especialmente a tra-

vés de la palabra (porque la escuela es obrador de la palabra), es urgente. Este cuidado se tiene que hacer, partiendo de la vivencia, dirigido a los alumnos y a los educadores, y se debe incorporar en el proyecto educativo, en la vida de cada día (en el estilo de cómo hacemos lo que ya hacemos, en la forma de enseñar, con pequeñas prácticas de atención: silencio, psicocorporales, estéticas, etc.) y en momentos especiales que ayuden a ser más conscientes de ello.