

reMOU-TE!

material d'ús intern

apunts sobre
INTERIORITZACIÓ

Trobada de Monitors

Nostra Senyora de Diputació,
10 de novembre de 2007

1 LA INTERIORITAT

La interioritat la podem entendre de dues maneres (segons Darío Mollà):

- com a capacitat d'observar els moviments interiors, escoltar les paraules i els sorolls interns, discernir o separar els sentiments i els judicis, sentir correctament els desitjos i la seva força, etc
- com a capacitat de relacionar-se amb allò exterior des de dins d'un mateix, no tan sols des de les capes més superficials de la persona, és a dir, des de la capacitat de connectar íntimament amb l'altre, captar signes, interpretar gestos, etc.

Intentarem esbossar uns quants aspectes sobre l'educació en la interioritat a partir d'un article d'Elena Andrés publicat a Revista de Pastoral Juvenil

EDUCAR (ve del llatí *educere* que vol dir conduir, portar cap a fora).

Tenint en compte el significat etimològic del terme, educar la interioritat suposa ajudar a l'adolescent i al jove a fer sortir la saviesa que porta dins (maièutica), facilitar a través d'una metodologia activa i participativa l'emergència de preguntes profundes que portin al i a la jove el descobriment del seu món interior configurat per llums i ombres, de tal manera que pugui plantejar-se les preguntes sobre el significat i sentit de la seva vida i se situï també davant la pregunta religiosa.

En aquest sentit es fa necessari:

- Revisar i repensar el paper i la manera de fer de l'animador de pastoral de tal manera que sigui un autèntic acompanyant i sigui testimoni del procés de creixement integral del jove i de l'adolescent al costat del qual camina.
- Revisar els objectius i la metodologia de la nostra pastoral.

Maièutica: dit del mètode socràtic consistent a ajudar l'interlocutor, especialment interrogant-lo, a descobrir la veritat del seu pensament.

→ Referències bibliogràfiques i recursos de la xarxa:

Maureen Garth, **El Espacio interior. meditaciones para todas las edades**. Ed. Oniro, Barcelona 2006.

Maureen Garth, **Luz de estrellas, meditaciones para niños**. Editorial Oniro. Barcelona

Marie Pré, **Mandalas y pedagogía**, mtm empírca, 2ª edició, Barcelona 2005.

Andrea Erkert, **Islas de relajación**, Editorial Oniro, Barcelona, 2001

Joseph R. Cautela y June Groden, **Técnicas de relajación para adultos niños y educación especial**, ediciones Martínez Roca, Barcelona 2002

M. Victoria Hernández, **Danza Contemplativa**, San Pablo, Madrid 2005

Javier Elzo, **Los jóvenes y la felicidad**. Editorial PPC.

Misión Joven, Revista de Pastoral juvenil, n. 369, Octubre 2007 – Monogràfic **“Búsqueda de interioridad”**

Revista de Pastoral juvenil, n.435 – abril de 2007 – **Evangelizar a los jóvenes educándolos en la interioridad**, Elena Andrés

www.efisioterapia.net/relajacion

www.mandalarbre.com



En el desenvolupament d'una sessió, podem seguir aquest esquema:

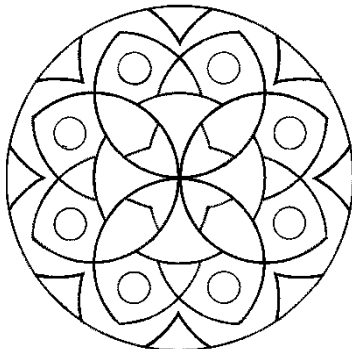
1. Postura correcta.
2. Exercici de respiració.
3. Exercici específic (visualització, kinesologia, ...)
4. Meditació
5. Silenci
6. Retorn

Consignes a tenir en compte:

És molt important no tenir pressa per practicar amb els alumnes, ni practicar amb presses. Acceptar que puguin riure en un principi, és més, se'ls pot convidar a fer-ho si veiem que ho necessiten. Donar molta importància a la forma d'entrar i sortir de l'exercici. Cal tenir el que es vol aconseguir. Mai no imposar-se, si no surt, és millor acceptar-ho.

MANDALES

Les mandales son dibuixos concèntrics que ens serveixen com exercici de relaxació i interiorització. Cal fer-les en un lloc tranquil, i pintar-les amb tota llibertat per triar colors; podem triar si comencem a pintar des de dins cap a fora (exteriorització) o de fora cap a dins (interiorització). Després del treball podem expressar el que hem sentit.



Poso en primer lloc la revisió de la figura de l'acompanyant o agent de pastoral perquè estic convençuda que la finalitat no és les coses que fem o diem sinó d'on brollen aquestes coses, què és allò que llegeixen els joves als nostres ulls i en els nostres gests, de tal manera que puguem veure que la mateixa activitat duta a terme des del cor de l'experiència de fe de l'acompanyant o feta per rutina, perquè toca, "per veure si així..." no provoca als nois i noies el mateix efecte. Al costat d'això és necessari remarcar que, al cap i a la fi, el que toca el cor és Déu i per a això Ell se serveix de molts mitjans, fins i tot la nostra poca traça i les distraccions. Es tracta d'entrar en una manera de fer que equilibri el bon actuar, la creativitat i el deixar-ho tot a les mans de Déu "com un nen a les mans de la seva mare".

INTERIORITAT: no podem entendre aquest terme com un aspecte més de la proposta de pastoral sinó com el seu eix, és a dir, segons el perfil d'un adolescent actual, és més necessari que mai recordar que l'accés a l'experiència de Déu passa per l'accés a la pròpia interioritat.

La paraula interioritat és present avui en gairebé tots els àmbits eclesials i no eclesials. Fa poc vaig sentir a dir que a les escola públiques del Canadà han inclòs en el currículum dels alumnes l'educació de la interioritat. Sembla que estem en un moment històric en què molts prenem consciència que les nostres societats no poden continuar més temps orfes d'interior, de silenci, d'obertura al misteri personal.

Mots clau:

educar
saviesa
interioritat
preguntes profundes
acompanyar
testimoni

Qüestions:

A quines preguntes fonamentals es refereix el text?
Per què creus que és necessari situar-se davant de les preguntes?
Què significa "orfes" segons el text?



L'atenció a l'interior es presenta com a eix de l'acció pastoral, no com un afegit o un apartat més. La paraula interioritat evoca aquest món misteriós que es troba a cavall de la psicologia i l'espiritualitat. És com la sal que dona gust a tot, que augmenta els sabors. Com un pont que uneix ribes allunyades o un úter que gesta la vida.

Exterioritat i interioritat són elements constitutius i no contradictoris de l'ésser humà quan es troben en equilibri. Però, en les nostres societats del món occidental, la interioritat ha anat quedant arraconada a favor de la dimensió exterior. Per això actualment la interioritat és el camí de retorn a la llar interior, és la possibilitat del centrament i la unificació.



Com succeeix amb una roda que, sense un centre, no pot moure's, així l'educació de la interioritat és el camí cap al centre a partir del qual tot encaixa i gira amb harmonia. Atenció: no es tracta d'un moviment tancat, entorn del propi melic, sinó un gir que possibilita el moviment, l'anar cap a allò de fora ple de sentit i força...

En aquest punt, cito a Francesc Torralba:

Existeix el regne del conegut que pertany al patrimoni de la raó humana. També hi ha el regne del que pot ser conegut amb l'esforç i la dedicació de la raó humana i això fa referència al que queda encara per investigar en el pla natural. I finalment, hi ha el regne d'allò desconegut, del que res es pot abastar perquè és misteri i la raó es mostra incapaç d'explicar-lo. Déu és un misteri d'aquesta naturalesa, com també ho és la magnitud del mal al món i el destí final de cada ésser humà. L'home -com afirma Kierkegaard- abans d'arribar a saber res de vertader sobre el desconegut (Déu), ha de saber que és diferent d'ell, absolutament diferent.

I per a saber que Déu és absolutament diferent d'ell, l'home i la dona han de saber abans qui són ells.

Qüestions

Què en vol dir que la dimensió interior ha quedat arraconada en la nostra societat?

Què en penseu de la relació que estableix el text entre interioritat i el misteri (el desconegut)?



Algunes tècniques per a l'educació en la interioritat

- Treball corporal
- Relaxació
- El silenci mental i psicològic: visualitzacions i meditacions guiades. Contemplació d'icones. Creació i contemplació de mandales.
- Les dinàmiques (o gests)
- L'expressió artística
- El teatre.
- El treball de la veu.
- Els jocs

Aquestes són algunes de les tècniques que utilitzades amb els adolescents i joves propicien l'endisament en el seu interior d'una forma significativa. Tanmateix no són varetes màgiques, és necessari que després de tot això hi hagi un animador animat; animat per l'Esperit que ens ajuda a fer les coses sense fer-les, deixant espai a la vida, a l'espontaneïtat. També podríem dir que l'acompanyant que se serveix d'aquestes tècniques és com un expert cuiner que sap quins ingredients són imprescindibles per a un determinat plat o quins són secundaris. No cal usar sempre totes les tècniques, hem d'escoltar al grup. De vegades haurem "d'improvisar" en virtut del que succeeix, del gust que va tenint el plat que entre tots cuinem.

(podeu trobar l'article sencer a la plataforma)



La Kinesologia facilita les connexions de les diverses àrees cerebrals a través del moviment, estiraments i massatges de punts concrets del cos.

D'aquesta manera, els continguts essencials serien:

a. El treball corporal

Mitjançant tècniques de relaxació, consciència corporal, exercicis d'estirada i ritmes respiratoris s'intenta de potenciar l'equilibri físic i unificar el cos amb la dimensió interior de la persona.

Com?

Podem usar les tècniques de respiració, kinesologia, ioga, relaxació, massatge i tai-txi.

b. La integració emocional

A través de les dinàmiques o gests, de la reflexió personal, del diàleg i de l'acompanyament individualitzat, es pretén aportar eines que permetin l'autoconeixement, però, també el descobriment de la individualitat de l'altre i les diverses vies de relació amb ell.

Com?

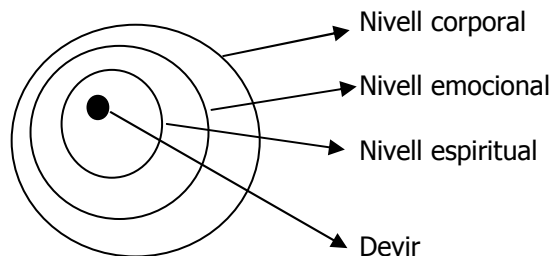
Podem usar les tècniques del mètode Vítozz, visualització creativa, meditació guiada, receptivitat, concentració, eliminació.

c. L'obertura a la transcendència. Nivell espiritual.

Partint de l'experiència interior, generada a través d'exercicis senzills d'iniciació a la meditació, s'intenta conduir als adolescents i joves cap al plantejament de les qüestions fonamentals de la condició humana i a l'encontre amb Déu.

Com?

Mitjançant el silenci total, mandales, comunicació silenciosa, racó de silenci.



2 Aspectes del procés educatiu

Educar d'aquesta manera, fer pastoral amb aquest estil, vol dir que cal reciclar-se, aprendre noves tècniques, formar-se i repensar les tècniques de sempre perquè siguin més vàlides avui. Però també és necessari deixar un espai per a la investigació personal i la improvisació: fer coses que potser al primer cop no sortiran massa bé però que podrem perfilar, retallar, eixamplar, adaptar ...

No tinguem por d'equivocar-nos, no estem davant d'un tribunal de tesi que ens puntuarà, estem intentant d'obrir camins cap a l'interior, allà tots som aprenents, absolutament tots i podem aprendre els uns dels altres.



Des d'aquesta clau, el pastoralista o l'acompanyant d'un grup no es dedica a "fer cosetes" sinó que tota acció que proposa al grup va carregada de contingut, de missatge, posa el grup en camí cap a algun lloc. No es tracta que fem perquè calgui fer, perquè s'ha d'omplir el temps o perquè "així ho havíem programat".

L'acompanyant, al contrari, se situa en el grup com una gran orella que tot ho sent, un enorme ull que tot ho veu, els seus sentits es troben en tensió, desperts per captar per on va el grup, per això, durant la sessió de treball, la convivència, etc... TOT TÉ SENTIT, res no surt del guió, qualsevol conflicte, qualsevol bloqueig grupal o individual, qualsevol esdeveniment, reacció, esperat o no, és "material de treball", així l'acompanyant del grup pot actuar des d'una tranquil·litat diferent a què atorga el voler complir amb el guió preestablert perquè el que de veritat importa, l'únic inamovible, és escoltar els joves, veure què els està succeint, què els afecta i endinsar-se en això, anar més profund, més al centre. Si per a això hem de recrear l'acció en el mateix moment de fer-la, hem d'intentar-ho, evidentment que sortir del guió és més cansat i arriscat, però, quan acompanyem a altres a aprofundir en el camí cap a l'interior, no hi ha res escrit, és la vida mateixa la que s'imposa.

A nosaltres ens toca tan sols assenyalar els camins, acompanyar, sostenir, animar, donar pistes, descobrir les coses importants que es diuen, que succeeixen i que tantes vegades els propis joves no són capaços de captar i, per tant, tampoc no saben valorar. L'acompanyant es converteix així en aquell o aquella que fa memòria del que succeeix en el grup i en cadascú dels seus membres. Respecte al que acabem de dir és important de recordar de totes les maneres possibles les coses que han succeït en el grup, les paraules que s'han pronunciat: "Recordeu que ahir N. ens va dir que...?", "N. gràcies pel que vas expressar en la reunió de tal dia, perquè a mi em va ajudar a...", Va "ser emocionant aquella abraçada que ens férem alguns després de... ", etc. Intervencions d'aquesta mena en les quals l'acompanyant deixa traslluir de quina manera li afecta a ell el que succeeix, són un senyal clar per als nois i noies que els acompanyants no són meres presències, sinó que fem camí amb ells, ens importen tant que recordem frases, gests... Alhora, estar atent a tot això ens ajuda a entendre què està passant en els joves i al grup i entendre això ens obre la porta per poder crear, canviar, adaptar l'acció pastoral per adequar-la a la realitat del grup i/o de cada un.

L'acompanyant que avui els adolescents i joves necessiten s'assembla més a un savi i a un saltimbanqui que no pas a un docte professor o a un animador de grups. Necessiten models, gent que irradiï alguna cosa, que transmeti amb la seva presència més que amb les seves paraules i que, quan parli, ho faci des de la vida, il·luminant des de l'experiència i no des de la teoria, que tingui el coratge de dubtar i d'equivocar-se. Necessiten companys que caminin a prop però sense aclaparar, amics i còmplices que des de la seva experiència sàpiguen escoltar i, potser al final, no dir res sinó tan sols abraçar la vida en el seu misteri. Potser posem el llistó molt alt? Només ens queda un ingredient clau: la humilitat, "aquest tresor que portem en gerros de ceràmica". Tenim dret a equivocar-nos, dubtar, cansar-nos... Reconèixer-ho i viure-ho amb pau deixa espai a Déu i és en si mateix un gran testimoni d'humanitat.



Qüestions

Com definiries "acompanyant" o "monitor de grup"?

Quines són les actituds que l'acompanyant hauria de potenciar?

→ La interioritat pot educar-se?

Si la interioritat ens porta al misteri, a l'endinsament en la profunditat d'un mateix en totes les seves dimensions per a allà trobar-se amb el Déu que viu en aquest interior, ¿es pot educar la interioritat? A la meua manera d'entendre, dir que un es dedica a educar la interioritat dels nens, dels adolescents, dels joves és una mica o molt pretencios, hauria de ser en primer lloc una persona amb la seva pròpia interioritat perfectament educada i això és un procés que dura tota la vida. Potser, més que parlar d'educar la interioritat, hauríem de parlar d'ajudar a endinsar-se en la interioritat. Si recordem el sentit que li donàvem anteriorment a la paraula educar, comprenem que no consisteix en aprendre conceptes o quadrar fórmules, sinó en anar ajudant als nostres nois i noies a conèixer-se, valorar-se, voler-se, perdonar-se, abraçar-se, com a primer pas per conèixer, valorar, voler, perdonar i abraçar a l'altre i així trobar-se amb un lloc interior en el qual ells i elles ja no controlen, no decideixen, no quantifiquen, és a dir, per trobar-se que en el misteri de la persona hi ha un altre Misteri, un allò-altre que batega i crida des de totes les dimensions de seu ser.

→ Objectius i continguts

L'educació de la interioritat parteix d'una antropologia que no veu l'ésser humà com un conglomerat de "compartiments estancat" sense cap relació entre si, ni tampoc no l'ha de veure amb una visió jerarquitzada de les dimensions humanes, en la qual l'intel·lecte ocuparia el cim. De la mateixa manera, aquesta forma d'entendre la persona s'allunya de la concepció dualista cos-ànima. Per tant, proposo com a objectius principals de l'educació de la interioritat :

- a. unificar la persona, en les seves dimensions física, psicològica i espiritual.
- b. construir la unitat amb els altres, amb naturalesa i amb l'Absolut.