

# Valorar allò que no es veu

«Treballar la interioritat implica aprendre a estimar-se un mateix, a acceptar les pròpies deficiències»



## Josep Otón i Catalán

Doctor en Història. És catedràtic d'Ensenyament a Secundària i professor a l'Institut Superior de Ciències Religioses de Barcelona (ISCREB) on va impartir la lliçó inaugural «Un Déu transparent?» en el marc de la inauguració del curs acadèmic 2018-19.

Ha escrit diversos llibres, i a partir de la lectura *Interioridad y espiritualidad* (2018) s'ha realitzat l'entrevista.

### **Què pretén amb l'edició d'aquest llibre que convida a una descoberta de la interioritat i l'espiritualitat?**

L'objectiu és compartir idees, intuïcions i experiències que tant en l'àmbit professional, com intel·lectual o personal m'han enriquit durant aquests darrers anys. He escrit molt sobre interioritat i espiritualitat; ara volia sintetitzar el que considero clau i, alhora, desvelar algunes vivències que han contribuït a configurar el que avui penso sobre aquest tema.

### **Com defineix la interioritat?**

Deia que he escrit molt sobre aquesta qüestió, i com més hi penso, més difícil em resulta resumir-ho en una definició. Podríem dir que la interioritat és aquella dimensió dels éssers humans que ens permet dialogar amb nosaltres mateixos i, per tant, fa que tinguem consciència de qui som. I només des d'aquest coneixement vivencial podem intervenir en el món de manera autèntica, sense manipulacions ni fingiments.

### **Precisament viure el procés personal de la interioritat requereix tenir temps i justament la queixa més habitual és que no en disposem. Com es pot gestionar?**

El temps el tenim. Si som sincers, reconeixem que el preferim invertir en altres activitats. En canvi, si dediquem temps suficient a la nostra dimensió interior –a asserenar-nos, escoltar, cultivar l'atenció...–, serem més fecunds en les nostres activitats externes. Malbaratem el temps fent i desfent, precipitant-nos, prenent decisions poc encertades, sense destriar el que és important del que és superflu, sense prioritzar ni planificar la nostra actuació.

### **La interioritat requereix una certa concentració. Com es coordina amb la dispersió de tantes realitats que ens influeixen i acaparen?**

Potser és a l'inrevés. Si treballéssim la concentració, no estariem tan dispersos. Com deia, perdem molt de temps intentant satis-

fer les nostres expectatives i les dels altres. Aleshores esmercem energies en arribar a tot, en solucionar-ho tot de manera ràpida i eficaç. I no sempre som prou conscients dels nostres límits.

Aprendre a concentrar-nos ens permet adonar-nos de quines són les prioritats que hem d'afrontar, de com podem fer-ho, de quins són els passos que hem de seguir, de quins recursos necessitem...

La urgència fa que ens precipitem i, com diu la mateixa paraula, caiem dins de l'abisme de la imprudència i de la temeritat sense haver calculat les conseqüències dels nostres actes.

**Viure la dimensió humana de la interioritat també demana estar en silenci per poder escoltar el propi «jo». Com compaginar els sorolls externs que no permeten escoltar i els sorolls interns que poden turmentar?**

Efectivament, el silenci neix de l'actitud d'escolta, del propi jo però també del nostre entorn. Els sorolls són com les sirenes de la història d'Odisseu, ens atreuen, ens distreuen de la nostra ruta. Ara bé, quan ens refermem en l'actitud de l'escolta, es van esvanint. Quan realment el nostre interès rau a escoltar, afinem inconscientment l'oïda i sentim allò que normalment resulta imperceptible. La cridòria ofega els murmuris. El silenci ens disciplina per triar què volem escoltar; com una mare –o un pare– que per molts sorolls que l'envoltin sent el gemec del seu nadó per flux que sigui.

**En el llibre parla de la «brúixola interior», però com es fa per orientar-se?**

Diuen que els dofins es guien per una mena de brúixola interior i no es perden en els seus viatges pel mar. Potser nosaltres també en tenim una que ens orienta cap a la profunditat de la vida. El problema rau a no escoltar-la, a no reconèixer les seves indicacions i deixar-nos arrossegar pel corrent, per les forces, interiors i exteriors, que ens empenyen cap a direccions contradictòries. El treball de la interioritat permet captar el sentit de la nostra existència.

**Algunes persones tenen por a fer una mirada al seu interior. Por a una descoberta. Com es pot superar aquesta por?**

La psicoanàlisi ha fet una gran aportació al coneixement de la naturalesa humana, però popularment s'ha caricaturitzat de tal manera que ens fa por trobar en el nostre inconscient un monstre ferotge, dominat pels instints més primaris. Tenim por de mirar-nos al mirall i descobrir una imatge esfereïdora de nosaltres mateixos.

Treballar la interioritat implica aprendre a estimar-se un mateix, a acceptar les pròpies deficiències. I també aprendre a sentir-nos responsables de qui som, la qual cosa no vol dir culpabilitzar-se, sinó assumir amb maduresa la pròpia imperfecció. Tornant a l'exemple de la mare –o del pare–: per a ella el seu fill/a és un ésser extraordinari, i l'estima com a tal, encara que per a la resta sigui un més. Així ens hem d'estimar a nosaltres mateixos, com un regal, com un do. En cas contrari, no serem capaços d'estimar els altres, de

En aquest llibre l'autor descriu la interioritat habitada per alguna cosa més que «jo mateix», és una interioritat oberta a la transcendència.

Magistralment descriu la interioritat habitada per Déu o, millor dit, ens apropa al que succeeix en aquella persona que, conreant la seva interioritat, es troba amb aquest Déu.

«El segle XXI necessita subjectes consistents, capaços de ser artífexs de canvi i millora de tot el que amenaça la vida. Llegir aquest llibre no com espectadors passius, sinó involucrar-nos en el camí que l'autor descriu, és un bon exercici per atrevir-nos cada u de nosaltres a viure articulant aquesta complicitat que l'autor assenyalava entre la interioritat i espiritualitat.»

*Del pròleg d'Elena Andrés*

Josep Otón Catalán

Interioridad  
y  
espiritualidad

valorar-los, d'entendre'ls com un do. Fins i tot rebutjarem en ells el que no tenim assumit de nosaltres. I, on hi ha amor, no hi ha por.

**Per què considera, tal com escriu en el llibre, que un dels aspectes més importants en l'educació de la interioritat és la integració emocional?**

Som éssers racionals, però també emocionals. En canvi, estem molt acostumats a treballar la nostra capacitat de raonament i no tant les emocions. Aleshores creixen de manera gairebé espontània, feréstega, descontrolada. A més, la nostra societat apel·la sovint a les emocions per manipular-nos (publicitat, política...) i cal un treball seriós amb les emocions. Cal cultivar-les, entendre-les, harmonitzar-les, alimentar-les, podar-les... Són una poderosa font d'energia que ens pot impulsar a créixer o bé ens pot destrossar.

**Què ressaltaria de l'espiritualitat cristiana que afaforeix conrear la interioritat?**

Crec que vivim un autèntic desconeixement de la força de l'espiritualitat cristiana que afaforeix la incor-

poració de tècniques i mètodes procedents d'altres confessions. Potser una part de la població es va saturar per la imposició d'una pretesa espiritualitat cristiana i ara cerca en altres territoris religiosos el que no ha trobat en la pròpia tradició. Ara bé, tot i ser legítim estar en comunió amb l'espiritualitat d'altres religions, cal reivindicar els tresors amagats en els textos bíblics i en la pràctica dels grans mestres de la nostra tradició. Una d'aquestes aportacions és la força del perdó, l'altra que destacaria és l'actitud de lloança i agraïment.

**Per què diu que per la persona «la interioritat és comparable a les arrels de l'arbre»?**

Les arrels, com la interioritat, són allò que ens permet assimilar el que l'entorn ens proporciona per tal de nodrir-nos. A més, les arrels, com la interioritat, són invisibles i, en canvi, sustenten la part visible de l'arbre i de la persona. De vegades ens perdem en les aparences i cal aprendre a valorar allò que no es veu. □

*Assumpta Sendra i Mestre*

Pere II de Queralt, 2  
43420 Santa Coloma de Queralt  
(Tarragona)

Tel. 977 88 10 50  
e-mail: eltafaner@eltafaner.com

**el tafaner**  
comunicació gràfica i visual

***Necessites?...***  
***Cartells, díptics, flyers, postals,***  
***calendars, revistes, llibres...***

***Nosaltres t'ho fem!***

