

La interioridad.

Vivimos en un entorno rápido, agitado e intenso y que nos presenta muchas ocasiones para dejarnos llevar por la dispersión o por la banalidad. Este entorno no es ajeno al hecho tecnológico, que es una realidad que está ahí y con la que contamos inexorablemente. Los productos tecnológicos han aportado a la humanidad enormes beneficios, pero, a su vez, están ocasionando daños y trastornos a la naturaleza y al hombre. La tecnología es producto de la cultura humana, es uno de los resultados de la inteligencia y del trabajo del hombre, y es fruto de su creatividad.

No obstante, la fascinación por las indudables maravillas de la tecnología puede envolvernos en una forma de vida hueca y sin sentido, debido a que la propia tecnología contribuye a que no podamos tomar consciencia plena de los profundos cambios evolutivos que conlleva. Y además, nos envuelve en una celeridad sin precedente.

Ahora bien, el concepto de interioridad nace de la contraposición de «interior» y «exterior» y tiene un sentido primariamente espacial. El exterior se entiende como algo «fuera» de una realidad determinada.

Empero, el concepto de interioridad puede ser espiritual o material a diferencia del de «intimidad» que es específicamente espiritual.

El ser humano, entendido como una unidad que integra una dimensión biológica, una dimensión psicológica y una dimensión social, posee un núcleo de autoconsciencia, es decir, consciencia de «sí mismo», esto es, la personalidad total.

El pionero de la psicología profunda, Carl Gustav Jung decía: «El sí mismo es un concepto por una parte suficientemente determinado para expresar la noción de la totalidad del hombre, y por otra parte suficientemente indeterminado para expresar el carácter indescriptible e indeterminable de la totalidad».



Para José Luis Pallarés, estas cualidades paradójicas del concepto corresponden al hecho de que la totalidad consiste por una parte en el hombre consciente y por otra en el hombre inconsciente; pero en el caso de éste último no se pueden indicar ni los límites ni las determinaciones. Además, todo ser humano necesita conocerse a sí mismo. Es una exigencia íntima de toda persona que surge de lo más profundo de su ser y que ha de satisfacer de manera urgente, apremiante, definitiva y concluyente si quiere seguir siendo persona en el sentido pleno de la palabra.

Según Jiddu Krishnamurti, mientras sea ignorante de mí mismo no tengo base para el pensamiento. Antes de poder construir, de poder transformar, antes de poder condenar o destruir, tenemos que saber lo que somos.

El centro de mi ser interior es esa consciencia profunda que todos tenemos y a la que nos referimos cuando decimos yo.

El hombre se diferencia de todos los seres del universo en que es «persona». En los demás seres existe la unidad de ser pero no tienen consciencia de ella. La consciencia implica una reflexión del hombre sobre sí mismo, una toma de posesión de sí mismo frente al mundo, le da a la persona humana esta íntima unidad e identidad ontológica con sus tres dimensiones (biológica, psicológica y social) y el misterio profundo de su espiritualidad.

Pero ¿qué es la interioridad y qué pretende?

La interioridad es la capacidad de reconocerse desde dentro y de relacionarse desde lo auténtico y lo profundo para poder encontrar un equilibrio personal que repercuta en los demás, en el entorno y en la sociedad.

José Gregorio Terán decía en una conferencia ofrecida en 2015, que la interioridad es el espacio para sentir la individualidad y la libertad, siempre frágil, que nos permite la responsabilidad y el compromiso con nosotros mismos y con los demás. La interioridad afirma siempre un yo y un tú, es



un espacio en el que encuentro al otro, en él 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. Es 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 nos abruma, recuerdos que nos hieren, retos que nos paralizan y decisiones exigentes. Vivir la interioridad es vivir desde lo que cada persona piensa, siente, intuye y experimenta sin necesidad de dejarse arrastrar por el agobio sofocante del exterior; es ser uno mismo, saber quién soy, cómo soy y hacia dónde voy; es escuchar nuestra sabiduría interior, y por tanto, no vivo sólo de la información exterior. La interioridad es un proceso de adentramiento en uno mismo para volver a la vida exterior de forma que todo aquello que el mundo ofrece, nos afecte e interpele.

La exterioridad no se opone a la interioridad sino que la complementa. El cultivar la interioridad no debería comportar para nada el olvido del mundo, sino que es la búsqueda de su origen, para vigorizar nuestra presencia en el mundo y hacerla más transparente.

La interioridad consiste en mirar hacia adentro, no para fijar nuestra mirada en nuestro propio yo, sino para escuchar nuestro propio ser y lo que nace de él, para vivir en coherencia con ello y ver la realidad con ojos nuevos, afrontando los retos diarios que la vida nos plantea, sin evadirse de ella.

De las experiencias de Ana Alonso Sánchez sobre la pedagogía de la interioridad se recoge que es necesario cultivar ciertas actitudes como estar abierto a las propias vivencias íntimas, saber escuchar las necesidades de los otros, ser capaces de dejarse sorprender, considerar la importancia de la armonía y la belleza, ser uno mismo y aprender a dejarse llevar por las propias intuiciones sobre las cosas.

