

GPS INTERIOR:
"RECALCULANDO"
EL SENTIDO DE
NUESTRA VIDA

Juan Pablo Cárcamo V., s.j

Centro de Espiritualidad Ignaciana



yo), san Ignacio⁷ o Shakespeare⁸ que hicieron un recorrido profundo y fecundo de sus mundos interiores.

A pesar de que la palabra no existía, la conciencia de la interioridad se ha ido desarrollando a lo largo de la historia conducida principalmente por el lenguaje y el arte. Esta palabra madura sobre todo en el romanticismo y el pietismo protestante centroeuropeo, que profundiza en el tema de los sentimientos y de la vivencia religiosa íntima ante un mundo católico que subraya más la objetividad de la doctrina.

Ylla sostiene que desde finales del siglo XIX se difunde esta palabra y va apareciendo como un concepto filosófico y antropológico asociado al yo. En muchas partes se habla de interioridad asociada a actividades psicoespirituales, emocionales y espirituales. También se ha desarrollado

ampliamente a través del mundo de la toma de conciencia, la de espiritualidad (no relacionada con lo religioso) y últimamente con la palabra de moda *mindfulness*: atención llena o consciente.

Interioridad como sustantivo tiene que ver con la subjetividad; se enfatiza una dimensión de la persona que le es constitutiva. Es un concepto, afirma nuestro autor, que tiene la ventaja de ser muy englobante, intuitivo, poco ideológico, poco técnico...; y es más amplio que hablar de emociones, conciencia, subjetividad, mente, alma o espíritu.

Concretizando, interioridad 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.
- Allí es donde hay que ir cuando se nos dice: ¡Conócete a ti mismo!

⁷ Fundador de la Compañía de Jesús. Vivó entre los años 1491 y 1556.

⁸ Dramaturgo, poeta y actor inglés que vivió entre 1564 y 1616. Es considerado el máximo escritor en lengua inglesa.

querer, asumir, razonar, recordar... es donde sentimos y gustamos las cosas.

• También es el ámbito del saber (gustar) racional y científico.

• Es donde resuena lo que recibimos del mundo exterior, es donde sentimos, pensamos y procesamos los impactos recibidos a lo largo del día, es el lugar donde experimentamos que no podemos recibir más.

• Es nuestro santuario interior, lugar para el silencio, donde uno se pone ante sí mismo sin defensas.

• Lugar para unificarnos, re-armarnos en un entorno que nos fragmenta. Es un "componernos".

• Pero también es lugar donde luchamos con nosotros mismos, y encontramos emociones que nos duelen, vivencias que nos abrumen, recuerdos que nos hieren, retos que nos paralizan, decisiones que nos exigen...

• Interioridad es aquel espacio entre mi yo activo y mi yo profundo.

• Interioridad de la que hablamos nada tiene que ver con intimismo cerrado, sino la que afirma la existencia de un yo, un tú y un Tú (con mayúscula).

• Interioridad solo se entiende en relación sana y relacional a la exterioridad.

• Entonces tenemos que afirmar que más que un sustantivo (cosa) es un ÁMBITO, donde se integra cuerpo, pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. Por eso parece mejor hablar de "mundo interior".

MANIFESTACIONES DE LA INTERIORIDAD.

La interioridad abre espacios que permiten la manifestación de más realidad. Es decir, que hay mucho más de lo que vemos, sentimos, pensamos o creemos. La vida tiene muchas capas de profundidad y vamos alcanzando una después de la otra a medida que avanzamos en profundidad de vida.

En sintonía con Melloni, s.j., afirmamos 5 ámbitos donde se manifiesta esta interioridad:

• En vez de una mirada depredadora, de "negocio y utilidad", la interioridad nos permite relacionarnos con el entorno de una manera más gratuita. Como nos dice el papa Francisco en su Encíclica Laudato si de 2015, es una mirada de alabanza. Un pasar de un conquistar, exigir y "dominar" a acoger y "administrar". La

interioridad nos abre una distancia entre el deseo y la satisfacción, lo que permite pasar del consumo compulsivo al goce sereno y agradecido de las pequeñas cosas y los momentos. Al decir del fallecido cantautor Facundo Cabral⁹, "tener menos para tenerse más". Ese "tenerse más" facilita una dimensión contemplativa de la vida.

- La interioridad también abre espacio en las relaciones interpersonales, de manera que permite el respeto al "otro". Sin este respeto, sin "alteridad", el otro se confunde con las propias proyecciones. Cultivar la interioridad de cada uno posibilita que el otro sea reconocido en su misterio irreductible que pone límites sanos. Se suma a esto que el desarrollo de la interioridad nos facilita el conocernos más a nosotros mismos y tomar conciencia de las propias necesidades, anhelos, deseos y proyecciones que pueden deformar la percepción de lo que nos rodea. Captamos la profundidad de las demás personas en la medida que profundizamos en nosotros mismos.

⁹ Cantautor, poeta, escritor y filósofo argentino. Vivió entre 1937 y 2011.

- Cultivar la interioridad permite a las personas un nuevo modo de estar en el mundo. Ante las diversas situaciones de la vida, permite mirarlas no desde el ego, sino desde un horizonte mayor. Interioridad no se opone a exterioridad, sino a superficialidad. En la medida que la interioridad libera de las exigencias egocéntricas permite maneras de estar en el mundo con más libertad y más liberadoras. Trabajar la interioridad tiene consecuencias directas sobre la solidaridad y la justicia en tanto que desarma las pulsiones depredadoras-domadoras que nos lanzan los unos sobre los otros y nos enceguecen.

- Son muy diferentes las ideas que surgen de nuestras reacciones inmediatas o impulsivas a aquellas que recibimos en estado de quietud y distanciamiento. Por ejemplo, la interioridad nos permite vivir lo que propone con fuerza la encíclica del papa Francisco en cuanto que nos ayuda a darnos cuenta que antes de violentar el mundo para adaptarlo a nuestra visión, formamos parte de él. Es "nuestra casa común".

- También la interioridad "afecta" a nuestras creencias. Muchas de las cosas que creemos están saturadas de nuestras personales proyecciones. Hasta nuestra imagen de Dios se ve afectada por ellas. La interioridad me abre a la posibilidad de que la forma que adquiere para mí o para mi grupo el Absoluto no es la única posible. Sacando las saturadas imágenes de Dios que tenemos y conectándonos con nuestra interioridad nos permitirá abrirmos a otras expresiones religiosas de los demás en la medida en que en nosotros vislumbramos la profundidad de donde nace.