

January 2015

## “El valor educativo de la interioridad”: la aventura de entrar al fondo de nosotros mismos

Hermano Lorenzo Tébar Belmonte, Fsc.

*Universidad Autónoma de Madrid. Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle, ltebar@lasalle.es*

Follow this and additional works at: <https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls>

---

### Citación recomendada

Tébar Belmonte, Fsc., H. (2015). “El valor educativo de la interioridad”: la aventura de entrar al fondo de nosotros mismos. *Revista de la Universidad de La Salle*, (68), 131-138.

This Artículo de Revista is brought to you for free and open access by the Revistas de divulgación at Ciencia Unisalle. It has been accepted for inclusion in *Revista de la Universidad de La Salle* by an authorized editor of Ciencia Unisalle. For more information, please contact [ciencia@lasalle.edu.co](mailto:ciencia@lasalle.edu.co).

# “El valor educativo de la interioridad”:

la aventura de entrar al fondo de nosotros mismos



Hermano Lorenzo Tébar Belmonte, Fsc.\*

## ■ Resumen

Educar en la interioridad es una mediación ineludible hoy para la construcción integral de la persona, máxime cuando la cultura contemporánea está caracterizada por la extroversión, la superficialidad y el ruido. A partir de esta tesis, en este artículo se reflexiona acerca de la importancia de adelantar un trabajo formativo con los jóvenes como proceso de adentramiento en su interior. Para ello, se plantea una serie de instrumentos, objetivos y técnicas promotoras de una auténtica interioridad, que favorecen la autoconciencia, la autonomía y la libertad.

**Palabras clave:** educación de la interioridad, instrumentos de interioridad, objetivos de la interioridad, técnicas de interioridad.

---

\* Psicólogo y doctor en Ciencias de la Educación. Profesor del Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle, Universidad Autónoma de Madrid. Correo electrónico: ltebar@lasalle.es

*En lo profundo no hay nada que no sea sorprendente y, sin embargo, bajamos tan poco y tan pocas veces.*

Luis Guitarra, "En lo profundo"

## **En la interioridad habita toda nuestra humanidad**

Necesitamos hablar en la educación de la interioridad, no porque sea una moda, sino porque es el camino ineludible que nos lleva a la construcción integral de la persona. En lo profundo está lo esencial: "Las cosas importantes son las que no se ven", leemos en *El principito*. En el silencio de nuestro corazón, todos somos distintos, todos tenemos resortes escondidos. La pérdida de nuestra dimensión reflexiva y de interioridad es uno de los dramas de la cultura actual. Porque no podemos dejar de entender que educar es sacar, hacer aflorar lo que llevamos dentro en germen o lo que somos capaces de llegar a ser. Enseñar es sembrar, es llenar, encender, colmar, alimentar, pero al mismo tiempo "educar" es esperar, es creer en la fuerza creadora y transformadora del otro. Cada persona es un volcán por explorar, con inmensa vida dentro. Todos nos hacemos un "yo" único, que anida en el hondón de nuestro ser, que es el que busca sentido, tiene sed de amor, de justicia, de felicidad, de plenitud. La interioridad nos lleva a lo más genuino de nosotros, a lo que nos humaniza, a ser conscientes de nosotros mismos.

Podríamos afirmar que el hombre de hoy se asemeja al intrépido funambulista que se desplaza en el hilo sutil de la vida entre el vértigo y el éxtasis, como explicaba el P. A. López Quintás. Es la gran gesta del acróbata, perdido en la altura, sobre un fino cable o cuerda, tratando de desafiar a la gravedad, asido a una barra de hierro o pértiga, que le permite el total control de su equilibrio. El funambulismo es el arte de caminar sobre la altura, sin miedo a caer en el vacío, es la habilidad para desenvolverse sin miedo a un nivel superior a los demás. El funambulista se agarra a la pértiga, como el piloto se agarra al asfalto a través de los neumáticos de su bólido. "He visto un hombre suspendido en el aire, por un camino que tenía la planta del pie más ancha que la senda por

donde iba” (Saumaife encontró en un antiguo manuscrito este enigma referido a los funámbulos).

Hoy encontramos personas con miedo al silencio, a la soledad, a pensar, a encontrarse consigo mismas. El bullicio del entorno, el ruido imparable, el impacto tecnológico se han apoderado, como un imán, de nuestro horizonte vital. La brújula que debiera marcar el norte de nuestros pensamientos e ideales ha dejado de funcionar. La sociedad parece caminar sin rumbo, dejándose sumir en el vértigo (la alienación, la superficialidad, la extroversión y todo aquello que nos instrumentaliza). El sentido crítico, lo ontológico y lo ético son universos distantes y desconocidos, casi despreciables. Cunde el bienestar del presente, imponiéndose a todo pensamiento trascendente. Una vez perdida la dimensión reflexiva y de discernimiento en el ser humano, la manipulación, la explotación y la caída en picado son inevitables. Sin el hábito consciente de reflexionar y razonar, caminamos como ciegos, incluso sin bastón mediador de nuestros pasos, a tientas, sin rumbo y sin sentido. Invadidos sutilmente por la tecnología llegamos a confundir la realidad virtual con la real, la mente se reduce a un ordenador autómatas, confundiendo la verdad con el dato estadístico o la notoriedad, la información con el conocimiento, el interés personal con la norma ética, camuflador del egoísmo. El *marketing* invasor nos ahoga, nos atrapa al ídolo insaciable y al culto del tener y del consumir compulsivo. La vida se reduce a consumo, apariencia, imagen social, fachada.

La cultura contemporánea viene envuelta en sutiles mecanismos de dominio y de seductor engaño, hasta el punto de cosificar a la persona y reducirla a máquina de producción o de consumo. La razón tecnológica necesita ser desenmascarada por personas que piensen, que desentrañen las causas y motivaciones de las conductas humanas. Los educadores deben formar personas críticas, libres, autónomas. Estamos perdiendo nuestra libertad, adormecidos por la técnica. Como afirma Taylor: “Somos libres cuando podemos rehacer las condiciones de nuestra propia existencia, cuando podemos dominar las cosas que nos dominan”.

La desaparición de la relación dialógica nos impide tomar conciencia de nuestra dimensión social y ética. La orfandad de la interioridad conduce al vacío, al nihilismo, al relativismo, al sinsentido. Se impone un acompañamiento mediador e iluminador, que haga consciente del control de la propia vida y frene el deslizamiento al vértigo. El trabajo formativo con jóvenes está pidiendo un proceso de adentramiento en el interior que sea significativo. Para ello hay que “despertar sensibilidades”, dotar de “antenas” capaces de captar sensaciones, voces y gestos humanos, que nos hagan vibrar, emocionar, alegrar, incluso gemir y gritar. También es necesario capacitar a cada persona en la sinceridad y autoaceptación de sí mismo, sin envidias ni rencores, sin complejos ni vanidades. Conocerse es desnudarse frente a la verdad, liberándose de falsas vergüenzas; pero también es saberse juez crítico de sí mismo, con absoluta objetividad para conocernos tal cual somos. Para comprender el porqué y el cómo de la educación de la interioridad, es necesario conocer el modelo de hombre-mujer en el que se asienta y las diferentes fases de ese proceso de interioridad.

### **El valor educativo de la interioridad. Objetivos y contenidos**

#### **Valor**

La educación es en sí misma un camino de autodescubrimiento, de llegar a conocer nuestras potencialidades, aspiraciones, sentimientos, carencias... Educar (*exducere*: sacar a fuera) es explorar y sacar del interior todo aquello que nos constituye e integra. Pero no podemos olvidar que somos “seres necesitados”, que llegamos a ser nosotros, gracias a los demás (Vygotski), que dependemos de los estímulos y de las oportunidades que nos aportan los demás. El ser humano es un ente en construcción, en cambio permanente. El primer umbral que debemos pasar es el antropológico, que es sabernos condicionados a los factores del entorno cultural, social, afectivo, cognitivo..., que encontramos al nacer. Pero somos un maravilloso laboratorio, transformador de sentido y de significado de todos los estímulos que percibimos.

## **Instrumentos**

El instrumento básico de la interioridad es la atención, la toma de conciencia, la voluntad de búsqueda dentro de nosotros mismos, la sed de saber y de cuestionarnos, las dudas, los sueños que cabalgan por nuestra mente, nuestro corazón, nuestro mundo empático; sin olvidar anhelos, afectos, pasiones... No podemos ser sin tener conciencia de nuestro cuerpo, en todas sus dimensiones. Somos seres en relación; nos proyectamos y establecemos nuestro mundo de relaciones desde nosotros mismos. El mundo de conocimientos se proyecta en relaciones, va tramando los códigos de referencia que después ejercerán de brújula o de GPS orientadores de nuestras vidas. Nuestro micromundo se va conectando por la experiencia, la cultura, los conocimientos con el mundo exterior. Incluso nosotros somos creadores de mundos nuevos. No podemos pensar en el vacío, a menos que nos quedemos en un sueño aletargado.

## **Objetivos**

- La interioridad unifica, da coherencia y consistencia a toda la dinámica del ser. El hombre interior busca el sentido, la paz interior, el sosiego.
- Nos apoyamos y reflejamos en los demás. Nos necesitamos.
- Vamos creando nuestra estructura y jerarquía de vivencias, principios, normas, actitudes, anhelos, que nos proyectan y nos ponen en relación con los mundos que nos rodean: afectivo, social, cognitivo, ético, espiritual...
- Diálogo, reflexión, fantasía, sentimientos, emociones, afectos, decisiones..., son algoritmos que marcan la dinámica que nos va dando forma y sentido vital.
- Llegamos a la apertura a los otros, a la trascendencia, a la autonomía y al descubrimiento de nuestra libertad y a todas las posibilidades del mundo creativo que se elabora dentro de nosotros.

## Técnicas

Necesitamos utilizar ciertas técnicas que nos facilitan la aventura del viaje al centro de nosotros mismos:

- El dominio de la voluntad que rige a nuestro cuerpo en su totalidad: sentidos, respiración, alimentación, sueño, ajetreo laboral...
- El silencio, el autocontrol, la relajación.
- La evitación del estrés, de la precipitación, las prisas. Saber marcarnos prioridades, organizar nuestra vida con criterios de valor.
- Dominar y cuidar nuestro entorno: ruido, contaminación, luz, naturaleza. Dejar la entrada a estímulos positivos: música, estética, relajación, deporte, renovación de aire y luz, gratificaciones afectivas, alegría, optimismo, visión positiva, lecturas, paseos, experiencias de silencio...
- El silencio mental y psicológico, una conciencia en paz.
- Favorecer a los jóvenes con experiencias de silencio es acercarlos a lo profundo; allí donde tantas veces emergen nuestros miedos, inseguridades, angustias, preocupaciones. En una meditación guiada se va ayudando para crear un clima de silencio exterior e interior. Como decía aquel texto anónimo de un cartujo del siglo XII: "Cuando me retiro, cuando estoy en soledad, cierro los ojos, no hay nadie alrededor de mí, ningún ruido, ningún sonido; entonces escucho el murmullo del silencio. Ese silencio es atravesado por voces, por gritos, por vociferaciones; son los animales que tengo en mí".
- Crear escenarios de visualizaciones: es un ejercicio que consiste en la creación de imágenes, con la intención de generar un estado de paz para facilitar la relajación, y por ello se propone la visualización de un lugar que a cada persona le transmita tranquilidad y seguridad.
- Saborear la expresión artística: dejarse llevar por los sentimientos y sensaciones nacidos de una dinámica, dejando fluir lo que sale de dentro y expresarlo en una pintura, un poema, una canción, etc.
- Escuchar buena música: es muy importante para el mundo de la cultura juvenil, acostumbrados a fuertes impactos auditivos, conciertos, etc., ¡Que importante es aprender a escuchar desde la armonía, la meditación, la relajación!

- Educar y valorar la voz: a partir de sencillos ejercicios podemos entrar en contacto con la voz, y descubrir así las posibles modulaciones, reconocer la propia voz. Este ejercicio para jóvenes y adultos nos pone en contacto con nuestra “música interior”.
- Apreciar y practicar deportes y juegos: nos permiten ayudar al grupo a sacar energía acumulada y les prepara para adentrarse en un trabajo de más concentración. Juegos que faciliten un buen ambiente para conocerse y relacionarse, para generar en los jóvenes un clima de sinceridad e intimidad que favorezca la expresión de sentimientos y la práctica de ejercicios encaminados al trabajo de las relaciones interpersonales vividas desde la interioridad.

## Conclusión

La interioridad es una aventura interminable de todo ser humano, principio de la sabiduría clásica: “Conócete a ti mismo”, que presidía en Delfos, el templo de Apolo. Una conquista de la voluntad, en busca de la verdad, que reside dentro de nosotros. Anhelamos la armonía, la coherencia, saber más de nosotros y de lo que nos rodea, autodescubrirnos. “Solo cuando el hombre se comprende íntimamente y descubre su camino, la vida se sosiega y cobra sentido”, decía Kierkegaard.

La interioridad ejerce de centro de gravedad para afrontar las frustraciones y las crisis; es fuente de serenidad ante las tempestades y crisis; es manantial de luz para las cuestiones que nos asaltan. La interioridad hace que emerja la autoconciencia, la autonomía y la auténtica libertad. Nos libera de la extroversión y del presentismo, y de esta manera da peso a nuestras convicciones y decisiones.

Todos los estímulos deben cuidarse y seleccionarse para ayudar al educando a traducir y degustar sensaciones enriquecedoras. En la educación la música debiera tener un espacio prioritario, no solo para despertar sensibilidades, sino también para descubrir los valores de lo armónico, lo perfecto, lo profundo de nosotros mismos que se conmueve cuando instrumentos y voces nos transportan, calman y energizan. La música “enlatada” no debe ser el único sedante



que consuman los niños y jóvenes, sino su conocimiento, ejercicio y disfrute personal. Necesitamos recuperar la música, el arte, la poesía, el silencio..., como recursos que nos ayuden a educar la sensibilidad, las emociones y el mundo interior.

No podemos olvidar ni despreciar la formación espiritual y la dimensión trascendente, dentro de cada creencia, pues el ser humano tiene dimensiones profundas de fe, esperanza y compromiso, que precisan ser cultivadas y compartidas. Somos "seres en busca de sentido" (Frankl), en busca de la verdad y la felicidad. Todos estos, y otros valores, deben alimentarse, fundarse y discernirse con la ayuda de los demás. No somos seres solitarios, sino hermanados con los que nos rodean y con toda la humanidad. En la auténtica interioridad tiene eco todo el universo.