

Perspectiva espiritual
per a educadores i educadors socials

*Quins elements podem aprofitar de les grans tradicions religioses
per treballar la dimensió espiritual*

TREBALL FI DE GRAU
NÚRIA BALLÚS CODINA

Tutor: Enric Benavent Vallès
2015-16.2

Universitat Oberta de Catalunya (UOC)
Grau en Educació Social

Índex

1. Introducció.....	5
2. Context actual.....	7
3. Justificació del projecte.....	11
4. Què entenem per espiritualitat. Perquè espiritualitat i no interioritat.	13
5. Què necessitem per treballar l'espiritualitat?	16
Disponibilitat.....	18
Constància.....	19
Creativitat.....	21
Sacrificis i renúncies.....	22
Desaprendre.....	24
Reflexió.....	25
Silenci.....	26
Fortalesa.....	28
Esperança.....	28
El sentit.....	30
Resiliència.....	32
El perdó.....	33
Indiferència.....	34
Comunitat.....	35
Llibertat i disponibilitat per escollir.....	36
6. I nosaltres, els i les educadores?	37
7. Conclusions.....	39
Orientacions pràctiques.....	39
8. Bibliografia.....	42

“La religió és el plany de la criatura oprimida, el cor d'un món desprietat
i l'ànima de situacions sense ànima. És l'opi del poble.”

Karl Marx, *Contribució a la crítica de la filosofia del dret de Hegel*.

1. Introducció

Karl Marx, l'estripador del capitalisme, deixava anar aquesta frase en temps de les lluites obreres a Anglaterra al 1843, on els obrers ja buscaven els efectes del consum de l'opi per tal d'aguantar millor les dures jornades de treball i evadir-se així de la crua realitat que vivia en aquell moment el proletariat. En aquella època era habitual, i fins i tot legal, el consum d'opi i no tenia les consideracions negatives que avui en dia li són associades. Potser per això, Marx no va ser el primer en utilitzar la metàfora de l'opi i la religió, agafant la idea que anteriorment havia apuntat Kant.

Aquesta cita, que hem sentit tantes i tantes vegades, encara és actual i potser ara més viva que mai. Marx es referia al crit de dolor desesperat d'aquell que pateix per tal de trobar un sentit -i no pas evadir-se- a aquell patiment a través de la religió. Actualment, moltes persones en moments de desesperança o sofriment segueixen acudint a les religions o a les creences per tal de trobar un sentit a aquella situació.

Si els i les educadores socials en aquesta situació de vulnerabilitat només mirem d'acompanyar en la millora de les necessitats bàsiques, la promoció social que busquem per aquella persona es construirà sobre uns fonaments fangosos que a la llarga, no aguantaran. Caldrà que paral·lelament, tinguem cura de les necessitats no materials acompanyant la persona també amb la seva dimensió espiritual.

Aquest projecte doncs, pretén aprofitar-se del coneixement i experiència que les religions han anat acumulant, posant de relleu alguns dels seus elements per tal de sentir-nos més preparats davant d'aquestes qüestions. Pretén també, recuperar alguns dels valors associats a les religions i que, a causa de l'aparent distanciament amb aquestes tradicions, s'han deixat una mica en el desús i en l'oblit.

Amb aquestes dues idees, es busca inspirar en l'educador o educadora social una actitud pròxima, transversal però sobretot atenta a aquestes qüestions d'interior que sovint resten amagades per no trobar l'acompanyament necessari. I és que aquí, tenim deures per fer si volem que aquest acompanyament sigui el més integral possible.

Tots, educadors socials i subjectes, tenim dins aquesta espiritualitat. En ocasions més desenvolupada i en ocasions, totalment per despertar. Tant si està en un punt o en un altre, la dimensió espiritual està a l'alçada de les altres dimensions com són la social, la corporal o la psicològica, i en la consideració de la persona com un tot, hi hem de sumar l'espiritual. On si no, ubiquem assumptes com el sentit de la vida, la consciència o el reconeixement d'un mateix? D'aquesta manera, arribem a la certesa que les necessitats espirituals també estan a l'alçada de les necessitats més bàsiques de les persones, com són les condicions de vida. I des de l'educació social, hem d'entendre que no podem atendre'n unes sense tenir en compte les altres, perquè si no, la recuperació i promoció social de l'individu serà molt més feble, i per tant, més difícil de sostenir en el temps.

La tria dels elements i valors que es presenten a continuació s'ha fet des de la perspectiva socioeducadora de l'acompanyament com a filosofia de treball. Des d'aquest punt i tenint en compte les carències dels i de les professionals de l'acció social en l'acompanyament espiritual, he triat aquells elements i valors que m'han semblat més essencials.

2. Context actual

Actualment estem veient com les tradicions religioses estan protagonitzant un moment de canvis molt interessant al nostre entorn. Per una banda, la institució religiosa cristiana tradicional està actualment devaluada, i aquesta desafecció es nota principalment en tot el que prové de la institució eclesiàstica més que no pas la cultura en sí mateixa. Per altra banda, els fluxos migratoris d'aquestes últimes dècades han portat, també, riquesa en aquest sentit. Cultures i religions que fins ara ens eren desconegudes, s'han fet presents en el nostre dia a dia, ampliant el mapa de religions actual.

Per ubicar-nos mundialment, segons dades de l'Enciclopèdia Britànica resumits a l'obra *Diversidad Religiosa*, les persones creients representen un 88,46% de la població mundial, davant d'un quasi 10% de no creients, i un 2% de persones que es consideren atees i que rebutgen qualsevol existència sobrenatural. Per tant, quasi la totalitat de la població mundial creu que hi ha alguna cosa més enllà a la qual hi dóna algun sentit més o menys profund. Mirat en termes percentils, hi han dues grans religions que identifiquen a més de la meitat de la població mundial, ja que el 31,84% s'identifica amb el cristianisme i un 22,88% amb l'Islam. Segons el Baròmetre de Gener de 2015 fet pel CIS (Centre d'investigacions Sociològiques), la població espanyola que s'autodefineix com a creient d'alguna religió arriba a un 71,2%, i que assisteixen amb regularitat a missa o a altres oficis religiosos, un 38,3%. Malgrat aquestes dades, cal destacar la importància que les persones donem a la religió. Segons dades també del CIS al 2008, publicades també a *Diversidad Religiosa*, aquesta està en penúltima posició per sobre de la política i per sota de l'amistat, essent puntuada amb un 5,03 sobre 10.

Tal i com apunten aquests últims resultats, la fe per moltes persones té un valor considerable com a fonament en les seves vides. Per altres, tot i que la fe en principi no determini cap sentit final, la religió fa de base cultural si més no

útil per la vida, encara que amb poca connotació divina. Veiem doncs, com d'una manera o altra, les creences religioses tenen sentit i/o donen sentit en moltes persones.

Sigui quina sigui la confessió religiosa, aquesta sempre hauria de permetre i procurar que, mitjançant el conjunt de creences, valors i conviccions que aquesta professa, els seus fidels fessin una mirada endins i connectessin amb la seva pròpia dimensió interior.

Ara doncs, és possible que aquestes persones que s'han apartat de les religions, experimentin una mena de buidor en allò relatiu a les creences i es trobin una mica desorientades i sense sentit. Més enllà de que la creença sigui una o altra o estigui al cel o a la terra, és aquest el motor que guiarà i que en moments de dificultat o exclusió, donarà sentit al patiment, però també dotarà de força per tirar endavant. La importància no recau tant en la creença en sí mateixa, sinó en el fet que aquesta hi sigui present i ens permeti aquesta exercici d'aprofundiment i pacificació interior.

Paral·lelament a aquest procés, en la societat actual s'han accentuat aspectes com la individualitat, la indiferència, les desigualtats i les addiccions. Contràriament, s'ha promogut la autosuficiència emocional i el consumisme. La societat actual és molt exigent, cal moure's ràpid i bé. Els resultats d'aquests canvis en els referents socials, de l'absència de creença i fam de sentit, trobem les pràctiques cada dia més presents en entorns laborals, centres esportius, centres cívics de ioga, de mindfulness o de meditació, per exemple.

Pel que fa a la formació en l'àmbit religiós i espiritual dins l'àmbit de l'acció social, aquesta perspectiva no és massa encoratjadora. Si ens fixem en el currículum formatiu en aquest àmbit, aquesta no hi és de forma troncal ni bàsica, sinó que generalment sol ser-hi present com una opció optativa o complementària i més aviat orientada al diàleg interreligiós o a la formació en confessions religioses. Difícilment trobarem, en l'entorn universitari o en altres no reglats, formació per treballar la dimensió espiritual no religiosa de les persones orientada específicament als professionals de l'acció social. En canvi,

és ben reconegut i comunament acceptat, la necessitat que educadors i educadores socials tinguem en compte també, aquesta dimensió. Dolo Carbó i Eduard Sala en el seu assaig de 2014, defineixen la situació d'aquesta manera: "En el camp educatiu, tan acostumats com estem a programar pas a pas els aprenentatges i a descriure metodologies, la competència espiritual esdevé un peix humit que se'ns escapa de les mans". (p. 98). No sempre la persona tindrà la disponibilitat d'obrir-se per a fer-ho, però com a mínim, haurem d'estar atents i preparats per detectar si aquesta necessitat es desperta per poder-la acompanyar.

El Catàleg de funcions i Competències de l'Educador i Educadora social es reflecteix com les accions socioeducadores haurien de tenir per objectiu l'afavoriment d'aquells processos que permetin un creixement personal positiu i integratiu en la comunitat de la persona amb la qual es treballa. Una de les funcions del catàleg és la del Coneixement, anàlisi i investigació dels contextos socials i educatius, i associada a aquesta la competència de *Capacitat per detectar les necessitats educatives d'un context determinat* i la de la *Perícia per discriminar les possibles respostes educatives a necessitats, diferenciant-les d'altres tipus de resposta possibles (assistencials, sanitàries, terapèutiques, etc.)*. Aquestes doncs, posen l'atenció en la detecció de les necessitats mitjançant una mirada oberta i atenta de la persona que tenim al davant i la seva realitat.

L'Organització Mundial de la Salut defineix la qualitat de vida com la percepció que té la persona en relació al seu lloc en l'existència, en el context cultural i del sistema de valors en els que viu, i en relació als seus objectius, expectatives, normes i inquietuds. Es tracta doncs, d'un concepte que inclou la salut física, la psicològica, i la relació amb el seu entorn. Es tenen en compte les creences que una persona pot tenir i com aquesta relació afecta al seu benestar. Si la religió o les creences estan vinculades amb la donació de sentit, de força, d'esperança, d'arrelament amb la comunitat i de consol, no és estrany doncs, que diversos estudis ens mostrin que hi ha una relació directa entre la vivència espiritual, adscrita a una confessió o no, i la millora en la salut tant

mental com física. En la majoria dels estudis aquesta relació es concreta en:

El benestar, la felicitat i la satisfacció amb la vida
Esperança i optimisme
Propòsit i sentit de la vida
Més autoestima
L'adaptació al dol
Més suport social i menys soledat
Menors taxes de depressió i recuperació més ràpida d'una depressió
Menors taxes de suïcidi i actituds menys favorables cap al suïcidi
Menys ansietat
Menys psicosis i menys tendències psicòtiques
Menors taxes de consum d'alcohol i abús de drogues
Menys delinqüència i activitat criminal
Més estabilitat i satisfacció en la parella

(Benavent, 2012:62)

Sembla evident que el resultat d'aquesta cura de la dimensió espiritual té més efectes positius que no pas negatius en el benestar de la persona.

3. Justificació del projecte

La justificació doncs d'aquest projecte va en aquesta línia. Aquest projecte pretén ser una mena de manual per tal d'ajudar a educadors i educadores a sentir-se una mica més preparats en aquest àmbit, per altra banda, prou important.

Són en els moments de dificultat, de dolor o de patiment quan les necessitats més profundes surten a la superfície requerint una resposta. Veiem cada vegada més com als centres sanitaris intenten donar una resposta també a aquestes necessitats per tal que l'atenció pugui ser el més integral possible. Per tal d'aconseguir-ho, es forma als professionals sanitaris sobre les diverses creences i conviccions presents al nostre entorn, i que busca una millor connexió amb la persona que pateix, sigui malalt o familiar. L'objectiu final és aconseguir el benestar del malalt i la seva pau interior.

Salvador Busquets, que durant molts anys va dirigir Arrels Fundació, ja ens adverteix en una entrevista de la importància de la cobertura de les necessitats espirituals quan les equipara a les necessitats bàsiques (Benavent, 2014:147). Reconeix que si no hi ha sentit vital, es fa més difícil sortir de les situacions d'exclusió social. Aquesta absència de sentit està relacionada amb la desesperança, amb la desconexió, amb la indiferència, amb l'escolta i amb la paraula. I les persones que es troben en aquesta situació, són el nostre públic objectiu.

La finalitat de l'educació social és trobar el benestar personal mitjançant la promoció social d'aquelles persones a qui acompanya. Per aconseguir-ho, es treballen diferents vessants com la dimensió social, la comunitària, la comunicativa i psicològica, però sobretot, la personal. Dins d'aquesta, el que cerquem és que la persona trobi el seu propi lloc a la societat, però promocionant un canvi interior de la persona que provoqui un canvi de

perspectiva, un canvi d'actitud cap a l'apoderament personal. Per tant, si l'educació social busca un canvi de perspectiva nascuda des de l'interior, no podem oblidar la dimensió espiritual: aquesta serà la que facilitarà aquesta transformació, ja que neix d'un desenvolupament individual, profund, convençut i d'un aprenentatge.

Ara, n'hi ha prou per treballar la dimensió espiritual, el coneixement i la comprensió de les creences i pràctiques religioses? Si estem considerant un treball espiritual orientat a persones en situació d'exclusió social, que puguin no estar adscrits a cap confessió, no, no en tenim prou. Com promourem un canvi profund i des de l'interior amb aquelles persones que no es trobin còmodes en cap confessió? Només per la seva antiguitat, les confessions religioses són, per ara, les que tenen més experiència i coneixement en el treball interior i espiritual. Cada una en la seva creença, totes tenen elements que, tret del seu context confessional, ajuden a tenir cura de l'interior. I això és el que s'intentarà en aquest projecte: trobar quins elements i quins valors pertanyents a les religions, ens poden ajudar a treballar l'espiritualitat.

4. Què entenem per espiritualitat. Perquè espiritualitat i no interioritat

No hem de tenir por d'utilitzar la paraula *espiritualitat*. Aquest és un terme ampli i potser per la naturalesa del seu significat, poc precís en els seus límits. Però en essència, el que és espiritual fa referència a allò no material o que pertany a la vida interior de les persones. Què canten, per exemple, els negres americans a les seves esglésies? El cant espiritual negre, com es coneixen aquests cants, a les seves lletres habitualment s'hi relaciona el món terrenal amb referències a la vida eterna, i no deixa de ser una manera més de cuidar l'interior d'un mateix, l'ànima.

L'esperit seria allò que interiorment ens caracteritza i ens atorga sentit, i fins i tot ens impulsa a actuar de determinada manera. Tenir esperit guanyador o de sacrifici, o contràriament, ser pobre d'esperit, ens ajuden a fer-nos una imatge del significat.

L'espiritualitat, doncs, té com a objectiu final la cerca i la realització de sentit. Però entremig hi han unes quantes tonalitats que no ens han de portar a la frustració, sinó tot al contrari. Preguntar-nos sobre quins són els valors que millor ens representen, sobre les necessitats reals que tenim o escoltar-nos els perquè fem o no fem, requereix valentia, transparència i sobretot, ganes. Xavier Melloni, en una entrevista, subratlla que la disposició a treballar la espiritualitat (o la interioritat) depèn de dues coses: sensibilitat i maduresa. (Sendra, n.d.). Jo matisaria que aquestes dues característiques, juntament amb altres, van adquirint entitat a mesura que s'avança en aquest camí de l'aprofundiment.

L'espiritualitat té a veure amb un cert diàleg dins i fora i al revés. Dins és on ressonen la multitud d'impactes que rebem cada dia del món exterior i que necessiten repòs, reflexió, rumiar. Potser després d'aquest procés, allò que

aquests impactes han deixat a dins necessitarà ser incorporat, expulsat, o presentat al món, i ens ajudaran a prendre decisions. Però sempre hi ha present aquesta espècie de moviment bidireccional. Perquè, tal i com diu Benavent al 2014, l'espiritualitat està en constant construcció de la mateixa manera que ho està la persona al llarg de la vida (p. 15) si hi està disposada. I és que, independentment que arribem o no a trobar un sentit a la nostra vida, el treball espiritual es caracteritza per ser un exercici constant de qüestionar-se les coses, indagar, i reorientar si s'escau.

Al meu parer, el terme interioritat és una mica incomplet ja que no inclou aquest caràcter transcendental que té l'espiritualitat. El treball interior, tal i com es defineix, s'esdevé a l'interior del ser, tot i que es nodreix en part del món exterior immediat. Ylla i altres autors s'atreveixen a llistar el que consideren que és la interioritat:

- a) És una dimensió antropològica fonamental de la persona en la qual es donen les condicions per a la subjectivitat, l'escolta, el sentiment, la receptivitat, la consciència.
- b) És allí on es dóna el resultat del consell dels clàssics: coneix-te a tu mateix!
- c) És l'àmbit que acull les diferents accions o moviments no tangibles: sentir, gustar, imaginar, rumiar, voler, assumir, raonar, recordar..., l'àmbit del «sentir i gustar de les coses internament».
- d) També el del saber "sapiencial", on saber i (de)gustar són molt propers (diferent del saber d'estar informat), el de la ciència.
- e) El món interior és allí on ressona el que rebem del món exterior, és on rumiem, on reflexionem, on processem els impactes que rebem al llarg del dia, on sentim de tant en tant la indisposició radical de nosaltres mateixos.
- f) És un lloc per al silenci, on hom es posa davant de si mateix sense defenses, amb tanta transparència com és capaç de tenir, on hom elabora el que a través del pensament i dels sentits ens arriba.
- g) Un lloc per a unificar-nos en un entorn que ens fragmenta.
- h) També és un lloc on lluitem amb nosaltres mateixos i hi trobem emocions que ens dolent, vivències que aclaparen, records que fereixen, reptes que paralitzen, decisions que exigeixen.

(Ylla, Melloni, Rambla, Oller, 2013:8)

El treball roman a l'interior del ser, i no té en compte o no es pregunta si hi ha quelcom més enllà de l'espai o del temps, ni si les persones formem part de quelcom més gran, fet que ens permet relativitzar i relativitzar-nos. De fet, no es tracta d'escollir l'un o l'altre, sinó que podríem considerar que la interioritat és part de l'espiritualitat. Quan a la cura de la interioritat s'hi incorpora una visió més àmplia del món i de l'existència, s'esdevé l'espiritualitat.

L'espiritualitat també inclou, en el seu camp, la religiositat, entesa aquesta com un camí que ens pot portar cap a aquesta transcendència. No seria entesa així, per exemple, quan la celebració del Nadal és viscuda per un gruix de gent considerable com una festa tradicional però buida de sentit religiós i amb un significat diferent i òbviament, menys profund del seu originari. Però si que ho seria, seguint amb la tradició catòlica, la confirmació, un ritual de pas que com el seu nom indica, confirma la creença en l'Esperit Sant i per tant apodera la persona per seguir endavant. Mitjançant aquest ritual, la força de la creença és la que omple a la persona que es confirma de tota la força possible. En el Bisbat de Mallorca, en els tallers de catequistes, comparen aquest moment amb el d'un jugador que, a punt de sortir al camp, rep la mà a l'espatlla de l'entrenador i li dóna els darrers consells. Per tant, la religió també és una forma de relacionar-nos amb allò que se'ns escapa del nostre temps i espai.

5. Què necessitem per treballar l'espiritualitat?

Fins ara hem ressaltat la importància de la creença com una de les principals necessitats espirituals de la persona, com a motor i font de força per tirar endavant en aquells moments de més dificultat. També hem recordat l'objectiu de tot educador i educadora social envers la persona que acompanya, i que recau en el benestar d'aquesta per tal d'aconseguir la seva promoció social i el seu benestar interior. Aquest objectiu s'ha de treballar des de molts punts al mateix temps, però no hi pot faltar l'atenció a aquella dimensió més íntima, més interior i potser, més desatesa.

Aquesta dimensió espiritual no és diferent pel fet de patir-la una persona en situació d'exclusió social, tot al contrari. L'absència o el grau de presència o maduresa d'aquesta espiritualitat no depèn de la seva situació social, sinó que, en situacions de dificultat, és quan més cal tenir-ne cura. Perquè és en aquestes situacions quan, segons Francesc Torralba, aquestes necessitats es fan més presents, sent la dificultat o la situació de patiment, un catalitzador d'aquestes necessitats (Torralba, 2010: 62).

El mateix autor proposa una classificació de les necessitats espirituals de les persones.

- Necessitat de sentit. Donar sentit a la vida és quelcom primordial, i fins ara les tradicions religioses ens han ajudat en aquesta recerca, però cada persona ha de trobar la seva resposta.
- Necessitat de reconciliació. Mitjançant el demanar perdó i el sentir-se perdonat, és una manera de tancar ferides, descarregar sentiments de culpa i de poder restablir vincles trencats. Està molt relacionada amb la pau interior.
- Necessitat de reconeixement de la pròpia identitat. Identitat que correspon a la d'un mateix, a la que un ha anat cuidant cada dia. També

inclou la identitat en clau comunitària.

- Necessitat d'ordre. Relacionat amb la seguretat interior.
- Necessitat de veritat. Font d'equilibri i al mateix temps, camí de recerca per a trobar-la.
- Necessitat de llibertat. No tant relacionada amb l'autonomia o la capacitat de fer, sinó amb la llibertat de fer i de decidir segons la idea del nostre sentit vital.
- Necessitat d'arrelament. Relacionada amb el vincle, amb la comunitat, amb les relacions interpersonals. La no cobertura d'aquesta necessitat, porta a preguntar-se sobre el sentit de la vida.
- Necessitat de pregar. En principi emmarcada amb la religiositat, aquesta necessitat està relacionada amb el diàleg amb l'altre, però també amb una expressió de desitjos des de la carència.
- Necessitat de símbols i rituals. Permet expressar allò que sovint no troba paraules. Els rituals tradueixen alguna necessitat humana, i a més, reforça el sentiment de pertinença.
- Necessitat de silenci i soledat. Primordial, si és volguda, per tal d'interioritzar i reflexionar.

Tal i com s'ha dit fins ara, per treballar l'espiritualitat cal, primer de tot, disponibilitat per fer-ho. Aquesta disponibilitat es presenta amb més freqüència en dos moments clau de la vida: després de passar un mal tràngol en què sorgeixen preguntes que busquen resposta, o fer-ho cap a la meitat de la vida, quan un arriba a un cert nivell de maduresa i pot fer balanç de tot allò viscut fins aquell moment. En qualsevol cas, aquesta necessitat es pot despertar en qualsevol moment de la vida.

Com educadors i educadores, hem de procurar ser-hi quan aquesta es presenti

per tal d'acompanyar el procés. Per fer-ho, haurem de donar la paraula i el protagonisme a l'educand, guiant perquè aquest vagi esbrinant quines coses l'identifiquen i li proporcionen benestar fent-lo sentir bé en lo més profund i quines coses, per contra, grinyolen. Per fer-ho, a part de la disponibilitat i voluntat a obrir-se i a escoltar-se, hi ha una sèrie de valors provinents principalment de les grans tradicions religioses, que ens poden ajudar.

Fins a dia d'avui, les religions són les més expertes en tot allò relatiu a l'espiritualitat, i no seria prudent ignorar tot aquest capital de coneixement i experiència si el nostre objectiu és treballar la dimensió espiritual dels nostres educands. Les tradicions religioses al llarg de la seva història han generat una sèrie de valors. Com tots els valors, aquests han funcionat com a horitzons de referència, i com a tal, tenen la força de fer moure les persones per tal d'aproximar-s'hi.

Amb aquestes dues idees, primer la disponibilitat i després, el capital que les religions ens han deixat, desgranaré tota una sèrie de valors que pretenen inspirar a educadors i educadores alhora de treballar l'espiritualitat. La majoria d'aquests valors ja els coneixem i formen part del nostre vocabulari quotidià, però no per això els tenim prou presents. Alguns d'ells, malgrat que coneixem el significat del terme, han caigut una mica en desús, i crec necessari recordar-los i posar-los altre cop en valor. Tots ells tenen molt a veure amb el procés d'aprofundiment i amb el fet de trobar un sentit vital.

Disponibilitat

Aquesta potser és la més difícil de definir. No sempre la persona està preparada per aquest moment. Com deia Melloni, cal cert nivell de maduresa per tal de fer-nos preguntes i, a sobre, estar disposat a escoltar-ne les respostes. Aquestes respostes poden a vegades, fer mal i cal valentia per tal d'escoltar-les. No només per la resposta en sí, sinó perquè potser aquesta que es manifesta a l'interior, reclama canvis cap a l'exterior i això no sempre és fàcil d'acceptar ni de fer. Segurament requereix sacrificis i renúncies, però al mateix

temps, dota de sentit allò que emprenguem per tal de satisfer el que ens diu l'interior.

És clau si el que volem és recórrer un camí d'aprofundiment. Si no, ens estarem enganyant. En l'àmbit religiós hi han moltes ocasions que brinden aquesta oportunitat de diàleg interior. La mateixa creença, és una confiança en quelcom que no hem vist, que realment no en tenim cap prova ni garantia. Com a tal, hi hauria d'haver un diàleg continuat per tal de seguir mantenint la fe, un diàleg amb el sentit i els valors que està transmetent aquesta creença. Totes les persones que confirmen la seva fe mitjançant rituals de pas, han fet i continuen fent aquest exercici d'escolta de l'interior. La peregrinació o els retirs de la vida activa segurament són moments facilitadors per tenir una actitud predisposada a escoltar-se i comprometre's amb allò que el li diu l'interior.

En l'acció de preguntar-nos i escoltar les respostes en l'acció social, com a educadors hem de procurar que aquest diàleg hi sigui present o si més no, que poc a poc l'educand vagi notant la necessitat de mirar-se endins, de trobar un sentit a allò que empen o de sentir-se identificat amb certs valors. Si és difícil trobar un sentit a allò que un empen, sempre podem començar per identificar allò que no té sentit i allò amb el qual no hi ha identificació, que ja és prou. No és una tasca gens fàcil, ja que requereix la complicitat de l'educand. Contem amb el nostre rol de referent i d'exemple per tal de transmetre aquesta sintonia entre allò que un fa i el que desitja realment.

Constància

La constància és aquella qualitat d'enfocar diversos esforços cap a una mateixa finalitat amb fermesa, amb perseverança. En persones que estiguin disposades a recórrer un camí determinat amb un objectiu final, serà necessària la constància per tal d'aconseguir-ho. Un exemple d'actitud constant seria aquella que tenen nens i nenes quan aprenen a llegir, practicant cada dia una estoneta i sempre que poden per tal de llegir correctament. Així doncs, veiem que la constància està relacionada amb la voluntat, la persistència, el treball i

l'acceptació.

Ylla reflecteix en el seu assaig, com de la mateixa manera que les coses importants a la vida necessiten un ritme diari, el menjar, el beure, el dormir i la higiene, el mateix passa amb la interioritat. Cal dedicar-li un temps constant i a poder ser, rítmic. Les religions ja aporten les pautes temporals que permeten aquesta constància. Els dies sagrats com el diumenge cristià o el sàbat jueu, o els períodes de reflexió com són el Ramadà, el període d'Advent o la Setmana Santa són períodes que es repeteixen de forma constant i que poden ajudar a trobar aquesta perseverança que necessita la cura de la dimensió espiritual.

Hem dit que la constància és un conjunt d'accions autoimposades orientades a un objectiu. La religió de l'Islam per exemple, té els cinc pilars bàsics que tot musulmà ha de seguir i que representen l'essència de la pròpia creença. Entre aquests, es troba el Salat, consistent en pregar cada dia cinc vegades entre l'alba i el capvespre. En cada una d'aquestes oracions, que duren pocs minuts, la persona creient deixa allò que està fent, i simbòlicament s'aparta de tot allò que creu dolent i s'aproxima a Déu. Ho fa orientat a La Meca, rentat de mans (l'ablució) per purificar-se, amb el ritual d'un moviment corporal determinat que es compon de quatre postures que es van repetint regularment: drets, inclinats, postrats i asseguts, similar a les postures que usen els monjos en els moments d'oració. La sensació que deixa és de reconfort i de pau interior. En aquest cas, amb l'objectiu final de ser bons creients, aquestes persones tenen la voluntat diària i són perseverants en allò que creuen que els acostava al seu objectiu. La constància aquí agafa tot el seu significat, com l'estudiant que es planifica un horari d'estudi i el segueix per tal d'aprovar l'examen que li permetrà seguir els estudis.

En el camp de l'educació social, la constància ens ajudarà en el camí de l'autoconeixement, en allò que cal sovint per tal d'aconseguir un objectiu. A més a més però, la constància, quan és autoimposada, ens aportarà un entrenament de sacrifici, ens ajudarà a entendre que és un peatge necessari per tal d'arribar a allò que ens proposem, i un enfortiment d'aquesta mateixa motivació. En el treball concret de la dimensió espiritual, la constància serà

rellevant en el sentit que cal voluntat i perseverança malgrat les dificultats que l'aprofundiment significa. Potser caldrà estar disposat a fer preguntes però encara més a escoltar les respostes.

Creativitat

És aquella capacitat d'associar idees, de trencar rutines conscientment, resultat a vegades de posar en dubte les creences o de buscar solucions a nous problemes. No només és una qüestió d'estètica, sinó que hi intervenen les emocions, la intuïció, la imaginació i la capacitat d'expressió. Per poder entrenar la creativitat, cal però relaxar la tendència racionalitzadora i no tenir massa por dels resultats. La creativitat pot trobar-se i aplicar-se en molts àmbits, des de l'artístic fins al científic. En el camp artístic, per exemple, en l'associació d'idees que fa un escultor alhora de preparar una obra, o en la forma d'explicar i presentar una història en un museu. Una activitat que té molta dosi de creativitat és la d'inventar. Davant d'una nova qüestió, els i les inventores intenten tenir la ment oberta al màxim, per tal de no descartar i donar així via oberta a totes aquelles possibles respostes. Veiem així, com la creativitat és una qüestió que sorgeix des de l'interior, i que consegüentment, necessita un canvi de mirada interior per promoure'n canvis a l'exterior.

Un exemple d'aquest canvi de mirada interior és el que persegueix el budisme. Aquest parteix de què el patiment és, sempre, superable. Mitjançant la meditació i la cosmovisió que permeten centrar-se en l'ara i aquí, un pot treballar la realitat actual d'una altra manera, canviant la perspectiva d'es d'on dirigir-se a l'exterior. Aquest canvi de mirada permetrà tenir una actitud més resilient i constructiva.

En el camp de l'educació social, la creativitat és una eina que entrenada, permet tenir més opcions alhora de superar una situació difícil o de resoldre un conflicte. Aquesta aptitud, que es pot anar aprenent, permet anar incorporant a la caixa d'eines personal recursos que en un futur es poden tornar a utilitzar. Tanmateix té molta relació amb el concepte resiliència, que precisament és la

capacitat de sortir de situacions dificultoses amb creativitat i trobant-hi un nou sentit. L'espiritualitat combinada amb la resiliència, d'alguna manera ajuden a donar la volta a una situació difícil, trobant un altre sentit i consegüentment, valorant aquesta situació d'una altra manera que perfectament pot significar un nou punt de partida. Com educadors i educadores, a través de la confiança i de l'exemple, hem d'encoratjar als educands a no tenir por a pensar, a tenir idees i a posar-les en pràctica. De tot aquest exercici, independentment del resultat, en surten finalment coses bones, aprenentatges i a vegades, fins i tot, descobertes personals.

Sacrificis i renúncies

Un sacrifici és aquella privació, renúncia o concessió que fem per algú o per alguna motivació. Una renúncia implica deixar de fer, cedir, deixar de tenir, etc. Tant el sacrifici com la renúncia representen un esforç i impliquen fer una valoració dels motius que porten a emprendre aquesta decisió, així que requereix una reflexió prèvia. Deixar de fumar és un exemple molt clar. Normalment, hi ha un període previ en què un va prenent consciència i interioritzant els motius pels quals vol deixar de fer-ho. Al mateix temps, sap que no serà un procés fàcil i que cal ser fort en aquells moments en què és més difícil. Aquest període doncs, permet donar valor als motius per fer el sacrifici i preparar per fer-lo. Un cop deixat, presa la decisió i executada, comença de veritat el sacrifici. Durant aquest temps, el sacrifici es va veient recompensat per què entre altres coses, la persona es pot trobar millor i més lliure al mateix temps que augmenta l'autosatisfacció per haver sigut capaç de portar a terme aquest sacrifici.

La peregrinació és un sacrifici que hom fa amb motivacions religioses i espirituals. És un viatge a un indret, monument o ciutat que es considera sagrada o important per la religió però és encara més, l'objectiu és un viatge cap a l'interior d'un mateix per tal de trobar respostes. Totes les religions tenen peregrinacions a llocs sagrats: el Judaisme a Jerusalem, el Cristianisme també a Jerusalem, tot i que també a Santiago de Compostel·la, Montserrat o Roma i

l'Islam a la Meca. L'objectiu és la reflexió i l'autoconeixement durant la mateixa ruta. És on un es pot trobar amb el seu propi jo i dialogar-hi.

Els dejunis és una altra manera de sacrificar-se, en aquest cas en forma de renúncies a cert tipus de menjar, com el que hi ha durant la Quaresma i la Setmana Santa en la cultura catòlica, o durant un període determinat de temps, com el practicat durant el Iom Quippur (Dia de penediment i d'expiació del pecat) celebrat en el calendari jueu. En ambdós casos, el dejú com a renúncia se sustenta en unes fortes motivacions o creences, cosa que fa que el sacrifici sigui més tolerable al mateix temps que més fort. En alguns casos, les persones que han fet aquest exercici, troben que el propi exercici els permet a més a més, desenvolupar i entrenar algunes habilitats positives pel seu dia a dia.

En un pla més comunitari i relatiu a tot allò social, trobem sacrificis que es fan a raó d'un benefici comunitari, com són les vagues. Vagues generals per millorar una situació sociopolítica que es considera inacceptable, on la persona assumeix les conseqüències de fer-la. En aquests casos, el compromís amb els valors que porten a fer-ho i la decisió del sacrifici (incloent els riscos) és individual però la causa és col·lectiva i es creu en la suma de la força individual.

Traslladat a l'educació social, el sacrifici o la renúncia tenen una especial significació sempre que ho relacionem amb el motiu que ha provocat aquest sacrifici. Cal haver pensat abans amb el motiu pel qual es considera que cal fer el sacrifici, donar-li un valor determinat i finalment, adquirir un compromís. Aquest valor que li donem, es va enfortint a mesura que augmenta i existeix el sacrifici. Per altra banda, hi ha una satisfacció personal al veure's com un mateix és capaç de sacrificar-se per coses, de fer aquest esforç, i d'obtenir-ne resultats. Dóna un valor a l'esforç, a la perseverança, al procés en sí, etc. Tot plegat ens dóna identitat, ens defineix com a persones.

Desaprendre

Desaprendre significa sovint, tirar endarrere per poder avançar amb pas més ferm. Implica identificar aquelles idees que fins ara han acompanyat, i que la inèrcia havia impedit preguntar perquè encara les seguim sostenint. De forma similar, ens podem preguntar perquè seguim amb certes persones o ens aferrem a certes coses.

En els textos orientals del la Sutra del Diamant que Talla les Il·lusions¹ del budisme o el llibre del Tao Te Ching², ens parlen d'aquests processos. En la sutra, ens parla de la percepció que tenim de les coses, i com aquesta mirada condiona la nostra acció. També ens introdueix a la idea de la no permanència, i totes dues idees es basen en les construccions mentals que tenim els humans sobre les coses o les idees. Si percebem quelcom com a nostre, que ens pertany, el nostre vincle se'n ressentirà, ja que hi estarem mantenint una relació massa aferrada amb les conseqüències que aquesta pot significar. La idea de la no permanència es basa en que tot és dinàmic, tot evoluciona i res és estancat. Per tant, la nostra relació amb les idees, coses o persones, també és dinàmica i subjecte a ser modificada.

Desaprendre doncs, implica desprendre's d'idees, objectes o inclús, de persones. Però també implica, com a resultat, guanyar en llibertat. Si ens desprenem d'idees que considerem nostres, no estarem pendents de cap reconeixement cap a nosaltres; si ens desprenem d'objectes, podrem ser més generosos (sense esperar-ne tampoc, el reconeixement); si ens desprenem de persones, o de la idea de pertànyer a una persona, serem més lliures. Si som més lliures per sentir, per tenir o no tenir i per obrar, també guanyem amb tranquil·litat.

Si exercitem aquest procés de desaprendre, també estem fent lloc a altres aprenentatges, adquirits amb criteris propis i amb resultat de nous pensaments. Aquests, se sostindran amb més convicció i fermesa, ja que seran fruit del propi

1. El Sutra del Diamant que Talla les Il·lusions és un text budista que ensenya la pràctica de la no permanència i de la desafecció.

2. Tao Te Ching (Llibre sobre Tao i Te) de Lao Tsé, un gran seguidor espiritual xinès.

pensament. Finalment, el compromís amb aquests serà major.

Aplicat a professionals de l'acció social, aquest procés vol dir també, trencar amb idees preestablertes, clixés, i fer lloc a noves i obertes mirades que creguin totalment en les possibilitats de l'altre, independentment de quines siguin les circumstàncies i estat.

Reflexió

La reflexió és aquell acte de parar, pensar profundament i detingudament sobre un fet, un desig, un sentit, i si s'escau, treure'n unes conclusions. També està relacionat amb el fet de fer-se preguntes. Per aquest exercici, que podem practicar constantment, cal voluntat per escoltar i llibertat de pensament per permetre's escoltar aquelles coses que potser no acaben d'agradar. Cal ser transparents amb allò que preguntem i escoltem, i intentar com a mínim, ser lliures per identificar aquelles idees que suposen a un mateix limitacions i autoenganys.

La reflexió permet l'anàlisi des d'un horitzó més ampli, ja que aquest parar i pensar dóna distància i regala lucidesa, ja que les idees que provenen de la immediatesa són diferents d'aquelles que provenen de la quietud i el distanciament. Com a societat, reflexionem poc i ràpid. I demana temps, temps per considerar i relacionar aquest fet amb el sentit vital que ens mou, que ens orienta i que ens identifica com a persones.

Les reflexions no cal que sempre siguin sobre grans temes ni qüestions transcendents. Sovint, aquells petits actes que fem de manera més automàtica, també demanen la seva dosi de reflexió. Aquests també tenen relació amb el sentit, i està bé ser conscient si ens hi aproximem o ens hi allunyen, si ens fan sentir bé o pel contrari, els fem per altres motius. El consumisme o la superficialitat en les relacions ens poden donar pistes de carències o pors que, en aquestes reflexions, hem d'anar deixant sortir per fer-les conscient. Només així, podrem superar-les i per tant, aproximar-nos a allò

que realment volem.

El Sàbat (dissabte) és el dia sagrat per la tradició jueva. El seu veritable sentit és el de recordar la creació del món, i per fer-ho, cal aturar-se i no treballar. Aquest espai de temps sense treball, sense tantes obligacions ni presses, ens permet recuperar els sentits i motivacions, madurar aquells temes que requereixin més temps, més distància, i potser prendre decisions. De la mateixa manera que el divendres musulmà o el diumenge cristià, aquests dies sagrats són per un mateix de forma individual, però també per a la reflexió col·lectiva i a favor de la comunitat que ens identifica, mitjançant les celebracions o oficis que cada església organitza seguint els preceptes de cada tradició.

André Comte-Sponville,³ en el seu Diccionari Filosòfic, defineix la reflexió com aquell retorn del pensament sobre un mateix, que es torna llavors com a objecte. Aquest moviment, juntament amb la sensació, formen una de les dues parts del que és l'experiència i per tant, una de les dues fonts d'on provenen les idees. Sense la reflexió no tindríem cap idea del que seria pensar, percebre, dubtar, creure, raonar, conèixer, voler i de totes les activitats de la nostra ment.

Per tant, aquest esforç del pensament, aquesta segona volta a les coses, és on hi afegim la lucidesa que ens ha donat la distància i la reflexió la fem sense pressa, quasi de manera natural. I no n'hem d'esperar cap resultat forçosament, sinó que el procés en sí ja ens haurà permès l'activació de totes aquestes activitats possibles de la nostra ment a la qual es refereix Comte-Sponville.

Silenci

El silenci és un estat lliure de sorolls físics i anímics. No és pas contrari a la paraula, sinó que la paraula és fruit del silenci més autèntic. El silenci que

3. André Comte-Sponville. Filòsof i humanista francès, ha reflexionat en les seves obres sobre la religió i la possibilitat d'una espiritualitat sense Déu.

busquem “és la quietud interior del que està atent, del que escolta, l'experiència d'estar presents a nosaltres mateixos lliures de dispersió mental de pensaments, records, neguits.” (Ylla, n.d.:121). Quan restem en silenci, és quan veritablement podem veure i sentir el nostre fons, la nostra ànima i tot allò que s'hi mou. També aquest silenci, i utilitzant l'expressió d'Ylla, és el que ens *afina interiorment* obrint la porta a l'expressió, al repòs, i de vegades, a aquells assumptes més incòmodes que ens interpel·len, que resten sense resposta.

La pràctica de la meditació és la reina del silenci, aquest que permet una connexió veritable amb un mateix. No és un exercici fàcil i necessita una mica de pràctica, ja que cal estar concentrat i lliure de dispersions. Originàriament era una pràctica més estesa entre tots aquells propers a la corrent del budisme, però actualment persones budistes i no budistes reconeixen que la pràctica de la meditació i el silenci és positiu pel benestar interior de la persona. Els retirs espirituals són pràctiques habituals tant en el budisme com també en el cristianisme. Són estades que busquen una desconexió de la vida quotidiana per tal de poder connectar amb un mateix. El silenci és un element imprescindible per a poder establir aquesta connexió.

Els espais de culte també són llocs on regne el silenci. Tant si hi assistim quan s'hi celebra una cerimònia com si no, aquests espais proporcionen els ingredients exteriors necessaris per tal de que es pugui restar en silenci amb un mateix.

També hi han altres maneres de connectar amb un mateix mitjançant l'art, la creativitat, la natura, la contemplació, etc., però el silenci és la única via que pot acompanyar aquestes altres cap a la interioritat, ja que totes elles necessiten estones de silenci per tal de ser efectives en el seu propòsit.

En l'educació formal escolar o en algunes activitats per adults, ja es comencen a veure com diàriament, comencen o acaben l'activitat amb una estona de silenci. Aquesta estona al principi, serveix per centrar-se en el que es comença a fer, prendre'n consciència i reforçar el sentit que s'hi ha dipositat. D'aquesta manera, tots i totes les participants comencen des del mateix lloc, absents de

dispersió i concentrats.

Fortalesa

Fortalesa és aquella força que sorgeix de l'interior, que no sempre sabem que la tenim, i que en moments decisius, sorgeix. Està relacionada amb el coratge alhora d'afrontar situacions difícils o perilloses sense caure en el desànim o la depressió.

En el procés d'aprofundiment, ens cal aquesta qualitat per tal d'afrontar el diàleg interior, i el que se'n derivi si volem realment aprofundir i sentir-nos més serens.

Darío Mollá, jesuïta, creu que la fortalesa és un do de Déu i també una possibilitat per a tota persona humana. És una qualitat diferent en cada individu que resta latent, i que en situacions difícils, s'activa amb una força imparable. Però per activar-lo, cal descobrir-lo. I aquí és on els i les professionals de l'educació social tenim el repte d'acompanyar en aquest descobriment, on està, en què consisteix i com activar-la. (2014:12).

Si, tal i com diu Mollá, la fortalesa és una possibilitat de totes les persones, també ho serà per totes aquelles persones a les quals acompanyem. I de la mateixa manera que tenim debilitats, en plural, tenim fortalezes. Per tant, com a educadors, contem-hi. El que ens caldrà és trobar la clau -el sentit- per què aquestes s'expressin.

Esperança

Esperança en el sentit de confiança que aquest camí portarà cap a un millor benestar personal i interior. Confiança en que les coses sortiran, actitud positiva i serena.

L'esperança és un sentiment importantíssim per les religions. Pel catolicisme,

l'església reconeix que Jesús salvarà la humanitat, incloent totes aquelles persones que es troben fora de l'església. En virtut d'aquest principi, el catolicisme reconeix tres virtuts teològals (que té Déu per principi i per objecte): la fe, l'esperança i la caritat. Aquestes orienten les facultats de les persones en la seva participació a la naturalesa divina. Si no som creients, canviem naturalesa divina per vida, i cobra un altre sentit completament vàlid. L'actitud d'esperança és la que fa que no s'accepti la derrota, i que tot i que molt bé no se sàpiga com s'esdevindran els fets, aquest sentiment permetrà mantenir una actitud de fortalesa.

Mollá comparteix unes reflexions molt interessants sobre l'esperança al seu assaig relatiu a l'espiritualitat en temps de precarietat. Primerament, ens adverteix que és difícil transmetre esperança si abans no hi ha hagut solidaritat. Ho diu en el sentit que només havent patit de prop el sofriment de l'altre, d'haver-lo carregat, serem capaços de transmetre aquesta ajuda. És en aquest punt on l'esperança es diferencia de la confiança. L'esperança va més enllà, ja que confia en el vincle indestructible que dona l'amor de Déu, i que òbviament, no només depèn de nosaltres, sinó que travessa cap a lo transcendent. Si no som creients, altra vegada canviem Déu per vida, per missió, i hi trobarem un sentit ple.

En segon lloc, ens recorda que l'esperança no es transmet mitjançant les paraules, sinó mitjançant les persones. El seu exemple, la seva actitud, la seva lluita o el seu testimoni, la seva paciència, la seva manera de comprometre's, d'enfrontar-se a les pròpies dificultats, ... són aquests els elements que mouen cap a l'esperança. Per tant, aquesta es promou en l'altre, en aquell a qui acompanyem.

Se suscita la convicció que quelcom hi ha en nosaltres que ens fa capaços de superar les dificultats de la vida, el desig de buscar-ho i la força per posar-ho per obra. Se suscita la convicció que també en la dificultat Déu ens està cridant, el desig de buscar-lo i la sorpresa de trobar-lo. I en aquesta trobada ens obrim a la més profunda de les esperances: la que radica en l'«amor indestructible de Déu».

(Mollá, 2014:12).

Això ens ha de fer reflexionar sobre la dificultat d'educadors i educadores de

trobar la distància suficient que ens pugui aportar serenitat per acompanyar, i al mateix temps, estar suficientment a prop per tal de sentir el patiment de l'altre, per tal de poder promoure en l'altre, aquesta esperança.

El sentit

Com hem dit anteriorment, la naturalesa humana està caracteritzada per la indagació, la cerca constant de respostes a preguntes. D'alguna manera, no deixem de ser infants al preguntar-nos els perquè, els quans i els coms. Torralba, a la classificació de les necessitats espirituals de les persones, ja ens diu que la necessitat del sentit és primordial per no caure en l'absurditat de la nostra vivència amb el consegüent risc de l'abandonament, però també és un procés que cada persona ha de recórrer al seu ritme i a la seva manera.

Les grans preguntes que com a éssers ens fem, sovint necessiten traspasar l'espai i el temps per tal de trobar la resposta. Preguntes de l'estil de *Què hi faig aquí?* o *Perquè m'ha tocat a mi?*, tenen un caràcter transcendent, i amb allò que s'escapa del nostre espai i temps, només hi podem tenir relació mitjançant una fe, una creença si parlem des de la laïcitat. Déu està més enllà de l'espai i el temps, però la paraula Déu la podem canviar i substituir-la per una altra paraula que ens doni més sentit: missió, vida, etc.

El filòsof Xavier Rubert de Ventós apunta al documental "Déu, amb Filosofia" que Machado deia que la fe no és creure en allò que no es veu, sinó creure que es veu. Efectivament. La creença és donar-hi un sentit, i el sentit és necessari per guiar la vida, perquè aquesta no sigui absurda. Perquè Déu, fins i tot per aquelles persones que es declaren atees, en el fons ens marca un camí a seguir, un camí de millora, una llum. Per tant, diguem-li Déu, diguem-li vida o diguem-li el més enllà, serà allò que ens projectarà el camí, que ens farà de referència i que ens ajudarà a respondre aquelles preguntes que ens fem.

Si un no té sentit, i no el busca, per a què lluita? El psiquiatre austríac Viktor Frankl, que va escriure el llibre *L'home en busca de sentit* gràcies a la seva

pròpia experiència als camps de concentració nazis, deia que si no es troba un sentit, es produeix una mena de col·lapse que porta a un buit interior. Si les persones només pensem en coses trivials, patirem i tenim el perill de donar-nos per vençuts i abandonar-nos. Segons Frankl, quan la necessitat de trobar el sentit vital es desperta, funciona com una pulsio. La cerca sorgeix del lloc més profund de forma emergent, i ho fa molt més notòriament quan ens trobem en alguna situació que ens fa sentir més vulnerables.

Planella ens aproxima a la pedagogia de Jean Vannier quan aquest es basa en aquest fet. De la seva experiència en el projecte de l'Arca,⁴ en va treure que les persones amb inseguretats o vulnerabilitats tenien una força enorme en el moment que aquestes eren assumides. Força suficient per construir el propi projecte vital. Relacionava en aquest deliciós text, la inseguretats amb la vulnerabilitat i l'obertura de cor, i això, a més a més, afavorint també l'obertura de cor de les persones suposadament fortes:

Les persones dèbils i vulnerables poden fer ressorgir allò més bell i lluminós que hi ha en les persones més fortes; les conviden a obrir el seu cor i la seva intel·ligència a la compassió, a estimar de forma intel·ligent i no només d'una forma sentimental. Els més dèbils conviden els que estan més dotats a descobrir la seva humanitat, a abandonar el món competitiu, per posar les seves energies al servei de l'amor, de la justícia i de la pau; a assumir millor les seves pròpies debilitats i fragilitats, que intenten amagar sovint darrere de les màscares.

Jean Vannier.
(Citat per Planella, 2014:47).

Des de l'educació social hem d'acompanyar cap aquesta direcció. Hem d'encoratjar a l'altre a aquest diàleg interior, a buscar respostes, a acceptar les preguntes i a assumir la vulnerabilitat. Hem de poder crear les condicions perquè l'educand pugui tenir aquest diàleg, pugui preguntar-se i fins i tot, pugui sostenir la pèrdua de sentit en algun moment. També hem de respondre nosaltres, els professionals, quan, tal i com diu Vannier, haguem d'assumir les nostres fragilitats i d'alguna manera, permetre'ns descobrir allò que tenim més amagat i que sovint no reconeixem.

Si acompanyar és anar al costat de l'altre i valorar les seves debilitats i recursos propis, perquè considerar com una fragilitat una discapacitat o una

4. Projecte de vida comunitari amb persones amb diversitat funcional.

situació de vulnerabilitat? De fet, hem conegut l'experiència de Joan Pahisa i de com la seva fragilitat ha estat la seva fortalesa, el motor del seu propi projecte, del seu sentit vital. Jean Vannier per tant, ens convida a relaxar aquesta tendència a normalitzar (en moltes ocasions a la baixa) i a valorar les fragilitats com a singularitats, i com a part d'un tot que forma aquell ésser que és únic. En la proximitat que busca l'acompanyament, hi ha d'haver lloc per una participació activa de l'educand deixant-lo fer, deixant-lo provar, experimentar i errar si és el cas. Això només ho podem fer si l'educador o educadora creuen des del seu interior en les potencialitats de l'altre.

Resiliència

En física, la resiliència és aquella capacitat d'un ecosistema de recuperar l'estabilitat en ser afectat per una pertorbació. En les persones el significat encara és més complet, i es tradueix en la capacitat d'aferrar-se a la vida, d'abraçar-la. No només es tracta de recuperar l'estabilitat, sinó de sortir-ne enfortit. La resiliència se sosté sobre el sentit que es dona a la vida i que permet sobreposar-se a la dificultat i conviure-hi.

Les vivències de Victor Frankl⁵ o més a prop, Joan Pahisa⁶ en el seu documental *Glance Up*, ens recorden que tant l'espiritualitat com l'experiència religiosa, d'alguna manera ajuden a donar la volta a una situació difícil o fins i tot de dol, trobant un altre sentit i per tant, valorant la situació que fins aquell moment era difícil, com una oportunitat. Aquest nou sentit pot portar a descobrir facetes o habilitats d'un mateix que es desconeixien, sense oblidar el patiment: "Inspirándonos en la resiliencia, reconocemos la existencia del sufrimiento pero buscamos el sentido y la construcción de la vida. Tomamos en

5. Viktor Frankl: Psiquiatre i filòsof jueu que va ser tancat als camps de concentració nazis durant la Segona Guerra Mundial. En la seva obra *El hombre en busca de sentido*, explica com fins i tot en les condicions més dures i deshumanitzades on el grau de patiment és elevat, l'home pot trobar una raó per viure.

6. Joan Pahisa: Orador, esportista i escriptor. El seu somni de petit era jugar a bàsquet amb iguals. Però el seu metre d'alçada no li va posar fàcil. En el documental *Glance Up* ens explica la seva experiència de participar en una espècie d'Olimpíades Mundials i com aquest fet li va canviar la vida.

cuenta el pasado pero tratamos de construir un futuro” (Vanistendael, 2003:5). Al patiment se li pot donar la volta i convertir-se en la llum que guïï el nostre projecte, en el motor de la vida.

Si la cerca de sentit és favorable, es pot progressar en aquest canvi de mirada interior, en aquesta transformació. Si no, persisteix el dolor en la ferida mal cicatritzada. Amb conseqüència, la resiliència necessita aquest canvi de mirada, i això requereix de la creativitat, per reconstruir diferent.

El perdó

Reconeixement d'un error o d'una ferida, i que per aquest motiu, s'ha fet mal a alguna altra persona o a un mateix. Contínuament ens equivoquem. No passa res, som humans i afortunadament, no som perfectes. Demanar perdó -de veritat- és un triple exercici. Per una banda, obliga a reconèixer el fet i identificar allò que ha pogut provocar l'error o el motiu pel qual s'ha ferit. Per tant, possibilita l'aprenentatge. Per l'altra, perdonar significa descarregar el sentiment de culpa, de càstig, de ressentiment, i fins i tot, renúnciar a jutjar. I per últim, perdonar vol dir reconèixer la ferida. D'aquesta manera, evitem la distància que es produiria entre les persones afectades si no existís el perdó. I tot plegat, enfortirà el vincle existent i afavorirà la pau interior de les persones implicades.

Hi ha un text de l'Evangelí, que reflecteix molt bé la necessitat del perdó:

En aquell temps, Pere preguntà a Jesús: «Senyor, quantes vegades hauré de perdonar al meu germà les ofenses que em faci? Set vegades?». Jesús li respon: «No et dic set vegades, sinó setanta vegades set. Per això passa amb el Regne del cel com amb un rei que volgué demanar comptes als seus subordinats. Tot just havia començat, quan li'n van portar un que li devia deu mil talents. Com que no tenia amb què pagar, aquell senyor va manar que, per a poder satisfer el deute, el venguessin com a esclau, amb la seva dona, els seus fills i tots els seus béns. Ell se li va llançar als peus i, prosternat, li deia: 'Tingues paciència amb mi i t'ho pagaré tot'. Llavors, compadit d'ell, el senyor deixà lliure aquell subordinat i li va perdonar el deute.

Quan aquell home sortia, va trobar un dels seus companys que tan sols li devia cent denaris. L'agafà i l'escanyava dient: 'Paga'm el que em deus'. El company se li va llançar als peus i li suplicava: 'Tingues paciència amb mi i ja t'ho pagaré'. Però ell s'hi va negar i el va fer tancar a la presó fins que pagués el deute.

Quan els altres companys van veure el que havia passat, els va saber molt de greu, i anaren

a explicar-ho al seu senyor. Ell va fer cridar aquell home i li digué: 'Servidor dolent, quan vas suplicar-me, et vaig perdonar tot aquell deute. ¿No t'havies de compadir del teu company, com jo m'havia compadit de tu?'. I, indignat, el va posar en mans dels botxins perquè el torturessin fins que hagués pagat tot el deute. Igualment us tractarà el meu Pare celestial si cadascú no perdona de tot cor el seu germà».

Mt 18,21-35.

El perdó també té molta relació amb la humilitat. La humilitat que permet acostar-se a la persona a la qual hem ofès, reconèixer la nostra culpa i la ferida en l'altre. L'orgull és aquell que moltes vegades impedeix aquest exercici.

Indiferència

La indiferència és aquella absència d'interès, de preferència, d'atenció o d'inclinació. Un és indiferent quan no se sent interpel·lat per res ni ningú, quan no hi ha cap resposta ni en el més profund, quan res es mou ni es desperta.

Si res no ens mou, és difícil que un pugui lluitar per viure en una societat més justa, és difícil que pugui reconèixer i aprendre de les diferències i de les particularitats dels altres. Vol dir estar en una actitud de braços creuats, però no intencionat, que inclús podria interpretar-se com una actitud de protesta. Vol dir també, tenir una actitud poc receptiva, poc sensible, fins i tot tancada. Com es pot créixer des d'aquesta indiferència?

Es diu tot sovint que entre l'educador/a i l'educand, és necessària la presència d'un tercer element amb contingut cultural que faci de pont i que disposi la distància necessària. Potser això pot ser un inici o un camí per tal de trencar amb la indiferència, i trobar una escletxa a través de la qual començar a caminar. La majoria de tradicions religioses persegueixen una actitud oberta envers als altres, sobretot a aquells que més ho necessiten. Buda, per exemple, ajudava sempre a aquells que anaven a buscar-lo que patien necessitats. La seva manera d'ajudar no era mitjançant la prodigiositat, sinó mirant de guiar-los per a trobar la pau interior i la tranquil·litat d'esperit.

Perquè la indiferència pot inclús ser una virtut i servir a la pau interior si prové

d'allò mediocre o perjudicial. Ser indiferent no vol dir no adonar-se'n de les coses i del valor que tenen, sinó més aviat mantenir una actitud serena i tranquil·la davant de segons què i donar importància a allò que creiem necessari.

Comunitat

La comunitat és un àmbit habitual de treball per tots aquells que ens dediquem a l'acció social i també és entorn que es pot viure de maneres molt diferents. Sigui com sigui que es viu, una comunitat, més enllà de ser un conjunt de persones amb quelcom en comú, té una identitat cultural pròpia que la defineix i la diferencia de les altres.

Aquesta identitat cultural pot ser de caire religiós, i és que les religions i la idea de comunitat van molt lligades. Moltes de les seves celebracions i oficis es fan en comunitat, però la idea de comunitat va molt més enllà de les celebracions conjuntes. Per exemple, les comunitats religioses tenen un paper destacat pel que fa a l'acollida de persones novingudes, en molts casos substituint el paper de la família o amics. Aquestes persones se senten estimades i reconegudes en el sí de la comunitat, hi troben una referència plena de sentit. Diria, a més, que hi ha una part de tot aquest caràcter comunitari que és el fet de viure en comunió, entès aquest a l'estil Comte-Sponville de compartir, en el seu sentit més ampli, sense dividir.

Podríem dir que una comunitat és sana espiritualment parlant, quan aquesta vetlla per l'acollida dels seus membres i la seva acceptació, i quan la diversitat i particularitats són vistes com un valor positiu i no com un restant. Quan respon a les debilitats, fortaleces i vulnerabilitats dels seus membres, i es compromet mitjançant l'acció amb els valors que la representen, i quan té una actitud oberta i flexible davant la diversitat espiritual o religiosa. Les claus que poden definir una bona salut espiritual d'un àmbit comunitari són les següents:

- El bé comú. Tots són responsables de tots.

- Interdependència dels seus membres.
- Saviesa. Aprofitament del coneixement acumulat al llarg de la vida de la comunitat.
- Espiritualitat integral. Redescobrir i connectar amb les arrels que aporten cohesió, significat i sentit en el sí de les comunitats.

(Benavent, 2012:73).

Aquestes claus ens donen pistes a educadores i educadores alhora de saber la relació que s'estableix entre educand i comunitat, tant si nosaltres treballem directament en un àmbit comunitari o individualment amb l'educand, que té una relació única i determinada amb la comunitat.

Libertat i disponibilitat per escollir

Torralba ja ens parla de la necessitat de llibertat. I no parla de la llibertat com a capacitat de fer, sinó de la llibertat d'escollir segons l'ideal que es persegueixi.

Escollir vol dir prendre decisions, i per fer-ho, cal escollir. Com a educadors i educadores, també vol dir ajudar a l'educand a escollir, capacitar-lo per decidir. Estar disponible pot tenir tres sentit diferents. Primerament, significa que la persona és conscient que ha d'escollir, i per tant, està disposada a fer-ho. Això implica una actitud activa, implicada i personal. En segon lloc, és una capacitat real de caràcter afectiu i efectiu. Escull qui pot, qui vol i qui en sap. Per a fer-ho, fa falta tenir els objectius clars, i això vol dir també, prestar atenció a la llibertat interior, o sigui, a no enganyar-nos a nosaltres mateixos. I finalment, també implica tenir clar que potser, escollir significa renunciar a seguretats, a béns, a afectes, però també vol dir arriscar, apostar, entrar en conflicte qüestionant allò establert, sortir de la zona de confort habitual i socialment correcte sent conscients que potser es patirà por i incomoditat.

6. I nosaltres, els i les educadores?

I amb tot això, serem més capaços de donar una resposta a l'alçada de les que donem en les altres dimensions, a la dimensió espiritual de les persones? Segur que aquestes pàgines hi ajudaran, però hi han autors que consideren que no és suficient. Si no hi ha un treball interior personal previ, es fa més difícil acompanyar en l'espiritualitat i fer-ho en bones condicions.

Nadeu i Porrini proposen dues vies per tal d'encetar aquest viatge. Consideren que dos pilars fonamentals com són el sentit i la vocació són imprescindibles de ser qüestionats des del més profund (2014:87). El sentit de la tasca social que portem a terme, com el sentit en altres dimensions, haurien d'integrar-se en el sentit de la vida per tal de viure-la en plenitud. Qüestions com perquè sóc educador/a, cap a on em dirigeixo, i si les passes que vaig donant, m'aproximen a aquest horitzó. Aquestes són qüestions bàsiques però fonamentals per establir un horitzó, un objectiu que alhora, guiarà el nostre dia a dia.

La vocació és respondre a allò que ens ha mobilitzat en un moment determinat d'escollir treballar en l'educació i l'acció social. És necessari en aquest cas, preguntar-nos si hi ha una crida interior a treballar en aquest camp. La resposta donarà consistència i sentit a la nostra intervenció i la mantindrà. Si hi ha vocació, la nostra tasca la viurem amb plenitud, i d'aquesta manera tot té més sentit.

Si ja visc amb sentit, perquè he descobert que la vocació d'educador/a és real, vol dir que això em fa caminar cap a un horitzó concret, i per tant, camino i visc sentint. D'aquest exercici però, cal fer-ne revisions per tal de constatar que segueixo sentint amb totes aquelles decisions que vaig prenent. Per això, cal viure amb sentit, però també cal fer-ho sentint.

Si tenim clar el tipus de vincle que establim amb els acompanyants, sabrem que el vincle espiritual haurà de tenir unes característiques per tal de poder acompanyar en aquest camí de l'aprofundiment.

Afectiu: allò que li passa a l'altre em toca a fons, m'implica i em mou. Em sento connectat amb l'altre i ens enriqueix mútuament.

Profund: no em quedo en la superficialitat. Busco l'essència de la persona, allò que l'altre és i que tot sovint es resisteix a mostrar.

Vulnerable: reconec l'impacte dels altres en mi mateix/a, i aquest impacte em fa canviar i créixer com a persona.

Receptiu: visc la relació amb l'altre sense jutjar, amb una mirada oberta, sense presses.

Gratuït: no hi busco un profit personal, el que desitjo és que l'altre superi la seva situació o dificultat.

(Nadeu i Porrini, 2014:89).

Podem utilitzar aquesta llista de característiques per tal de comprovar si la nostra relació amb l'altre s'aproxima també en les qüestions espirituals.

7. Conclusions

En aquest projecte s'han posat sobre la taula elements en desús, mig oblidats, també des de l'educació social de forma conscient si no ho tenim incorporat ja a la nostra manera de ser i fer personal i professional.

Realment, aquests elements no volen ser aplicats mitjançant una dinàmica o un mètode, sinó que més aviat busquen incidir en una actitud oberta i predisposada que tenyeixi tota la nostra activitat professional amb persones. La dimensió espiritual és transversal en la persona, i per aquest motiu la seva absència o presència té conseqüències en tot allò que les persones fem, sentim o pensem.

Tinc l'esperança que aquestes pàgines puguin aportar als educadors i educadores socials consciència en la necessitat de respondre a aquestes qüestions i inspiració per a fer-ho. Per això, m'ha semblat pertinent acabar el projecte amb unes orientacions pràctiques que d'alguna forma conclouen tot el que fins ara s'ha treballat i he après. Aquestes no volen ser un resum ni tampoc unes recomanacions, sinó unes conclusions en forma d'idees pràctiques pensades per a tenir-les presents en el moment d'estar al costat d'aquelles persones a les quals volem acompanyar.

Orientacions pràctiques

Sobre la relació professional – subjecte:

- Punt de partida: assumir, si és el cas, la pròpia discapacitat del/la professional per treballar la dimensió espiritual.
- Preguntem-nos què ens va portar a voler ser educadors/es socials.
- Treballar la dimensió espiritual ens compromet, també, a nosaltres.

- Qüestionem-nos si estem realment atents a l'espiritualitat de l'altre.
- No sempre en tenim prou amb les paraules per respondre. Cal ser creatius amb altres recursos.
- Les respostes dels subjectes davant de qüestions espirituals, ens donen moltes pistes per un millor acompanyament en aquesta dimensió.
- Pedagogia de l'atenció: desxifrar des de la percepció sensorial i intuïtiva adoptant una actitud atenta per observar sensibilitats davant l'art, el silenci, l'expressió corporal, el compromís social, etc.
- Qüestionem-nos si estem actuant com a facilitadors del canvi interior. Cadascú ha de recórrer el seu propi camí.
- Tothom té fortaleeses, els nostres educands també.
- Tothom porta una energia vital a dins.
- Posar en relació reptes del subjecte amb el sentit profund de la vida.
- Veure la realització del subjecte com una oportunitat per la resta de la humanitat.
- *L'homo religiosus* és, per definició, un ésser en transició que és cridat a renovar-se, a alliberar-se d'allò que el sotmet i a revestir-se d'una humanitat nova. (Torralba, 2013:46).
- En les religions, la indiferència de l'altre no existeix. La solidaritat, l'hospitalitat, la pacificació i l'amor són valors.
- Les religions han estat i són fonts de conflictes. Però també una eina pel creixement interior.
- Crear silenci. L'autèntica paraula, neix del silenci. Incorporar, per exemple, rutines diàries de silenci amb els educands.

Sobre l'espiritualitat:

- Espiritualitat vol dir preguntar-se perquè.
- La dimensió espiritual està sempre en construcció.
- Les necessitats espirituals són un dret, i no un luxe.
- Les necessitats espirituals són tant importants com les necessitats bàsiques.
- Les necessitats no materials van lligades a les materials.
- Un curós treball espiritual porta a la relativització d'un mateix.
- Trobar o tenir un sentit implica tenir uns objectius que la persona considera valuosos, independentment de la seva satisfacció.
- Espiritualitat relacionada amb:
 - Un lligam amb un tot.
 - Un deure i una missió que orienta.
 - Profunditat, indagació.
- L'interior és un lloc de defensa i de recer, però també un lloc d'és d'on créixer i sortir.
- Consciència de que formem part d'una humanitat comuna, i que aquesta pertinència és tant (o més) important que qualsevol altra.
- Pau interior és font de pau exterior.

8. Bibliografia

Arroyo, L. (2014). L'acció social en la perspectiva budista. Dins *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, núm. 56. Disponible a: <<http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/issue/view/20763>>

ASEDES. (2007). *Documents professionalitzadors. Definició d'educació social; Codi deontològic de l'educador i l'educadora social i Catàleg de funcions i competències de l'educador i l'educadora social*. Barcelona: ASEDES.

Benavent, E. (2012). *Diàleg Interreligió i educació social*. FUOC.

Benavent, E. (2014a). "Transformar las condiciones de vida sin incidir en el sentido vital no sirve para nada". Entrevista a Salvador Busquets. Dins *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, núm. 56. Disponible a: <<http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/issue/view/20763>>

Benavent, E. (2014b). Espiritualitat: heterodòxia i punt de trobada, un actiu per a l'educació social. Dins *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, núm. 56. Disponible a: <<http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/issue/view/20763>>

Burguet, M. (2014). Pedagogia i espiritualitat: vers una proposta oberta i integradora. Dins *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, núm. 56. Disponible a: <<http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/issue/view/20763>>

Carbó, D. i Sala, E. (2014). Espiritualitat i educació social? De què vas?. Dins *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, núm. 56. Disponible a: <<http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/issue/view/20763>>

Castrejón, C.M^a. (2014). L'educació espiritual, ¿és assumpte de l'educació social?. Dins *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, núm. 56. Disponible a: <<http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/issue/view/20763>>

Centro de Investigaciones Sociológicas. (2015). Baròmetre Gener 2105. Estudi 3050. [Estudi en línia]. Disponible a: <www.cis.es>

Cervera, Q i Puig, J. (2012). *Fitxes descriptives de les celebracions religioses a Catalunya*.

Comte-Sponville, André. (2003). *Diccionario filosófico*. Paidós Contextos.

El Sutra del Diamante que Corta las Ilusiones. [Llibre en línia]. Disponible a: <http://www.acharia.org/downloads/sutra_diamante.pdf>

Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.

Generalitat de Catalunya. (2015). *L'aportació social de les tradicions religioses dins les societats obertes. Les religions com a capital sociocultural*. Disponible a: <http://governacio.gencat.cat/ca/detalls/Article/CADR_docs>

Gilligan, P. I Furness, S. (2014). Religió i espiritualitat en la formació i la pràctica del treball social al Regne Unit. Dins *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, núm. 56. Disponible a: <<http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/issue/view/20763>>

Girard, A. (2007). Espiritualidad: ¿Promueve resiliencia? Dins *Adolescencia y Resiliencia*. Munist M., Suarez, E.N., Krauskopf, D., Silver T.J. Editorial Pairós. Buenos Aires, Capítol 8.

La Lupa Produccions (Productora). Ribes i Martínez (Direcció). (2015). "Glance Up (Mirant amunt)" [Documental en línia]. Catalunya. Disponible a: <<http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/sense-ficcio/glance-up-mirant-amunt/video/5486938/#>>

- López, J.** (2011). *Diversidad Religiosa. Conocer la religión del otro*. PPC Editorial.
- Martínez, E.** (2012). Una búsqueda espiritual creciente. Claves de comprensión y perspectivas. Dins *Revista Aragonesa de Teología*, núm. 36.
- Martínez-Rivera, O.** (2014). Diversitat funcional (discapacitat) i espiritualitat. Dins *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, núm. 56. Disponible a: <<http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/issue/view/20763>>
- Mollá, D.** (2007). La espiritualidad en la Acción Social. Dins *Cuadernos de Espiritualidad y compromiso*, núm. 5.
- Mollá, D.** (2009). *Horitzons de vida. (Viure a la Ignasiana)*. Cristianisme i Justícia.
- Mollá, D.** (2013). *Espiritualidad en la acción social*. Folleto con él.
- Mollá, D.** (2014). *Reflexions sobre «espiritualitat del treball» en temps de precarietat*. Col·lecció virtual, 8. Cristianisme i Justícia.
- Nadeu, M. i Porrini, C.** (2014). Buscà l'oceà: la formació espiritual com a base integradora de la nostra acció. Dins *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, núm. 56. Disponible a: <<http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/issue/view/20763>>
- Obra social “La Caixa”.** (2014). *Atenció religiosa al final de la vida. Coneixements útils sobre creences i conviccions*.
- Planella, J.** (2008). Educación social, acompañamiento y vulnerabilidad: hacia una antropología de la convivencia. Dins *Revista Iberoamericana de Educación*, núm. 46/5.
- Planella, J.** (2014). Espiritualitat i pedagogia en Jean Vanier. Dins *Educació*

Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, núm. 56. Disponible a:
<<http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/issue/view/20763>>

Roig, J. (2012). *El Creixement Espiritual*. Cristianisme i Justícia.

Sendra, A. (2016, 18 de maig). Entrevista a Xavier Melloni. "70. Entrevista a Xavier Melloni i Ribas". [Article en línia] Revista RE, publicació de pensament i opinió des d'una perspectiva realista existencial. Disponible a:
<http://revistarecat.org/?page_id=537>

Televisió de Catalunya. (2012). "Amb filosofia. Déu." [Documental en línia]. Catalunya. Disponible a: <<http://www.ccma.cat/video/embed/4282770>>

Televisió de Catalunya. (2014). "Déu, amb accent." [Documental en línia]. Catalunya. Disponible a: <<http://www.ccma.cat/video/embed/5405931>>

Televisió de Catalunya. (2015). "Signes dels temps. Sociologia de les religions." [Documental en línia]. Catalunya. Disponible a:
<<http://www.ccma.cat/tv3/alcarta/signes-dels-temps/sociologia-de-la-religio/video/5567475/>>

Torralba, F. (2010). *Intel·ligència espiritual*. Plataforma Editorial.

Torralba, F. (2013). *Religions, espiritualitat i valors*. Editorial Barcino.

Tsé, Lao. (n.d.). *Tao Te Ching*. [Llibre en línia]. Disponible a: <www.swami-center.org/es/text/tao_te_ching.pdf>

Vanistendael, S. (2003). *Resiliencia y espiritualidad. El realismo de la fe*.

Ylla, LL. (n.d.) *Educar en el silenci i en la interioritat*. Monogràfic.

Ylla, LL., Melloni, X., Rambla, J.M., i Oller, D. (2013) *De que parlem quan parlem d'interioritat?* Cristianisme i Justícia.