

INFORMACIÓ

Horari del Sopar: 19.45h - 22.30h
Lloc: Restaurant La Lluna
Carrer Santa Anna, 20
(cantonada carreró Sant Bonaventura)
Barcelona

Aportació: 34 euros
Cal fer prèvia transferència
al compte Caixa Bank
ES47 2100 3317 1122 0006 6494

Àmbit Maria Corral

Carrer de l'Avenir, 40, entl. 1a
08021 Barcelona
Telèfon: 619 575 027

www.ambitmariacorral.org
info@ambitmariacorral.org



257 Sopar Hora Europea

Dijous 27 de novembre del 2025
a les 19.45 hores

Com influeix el món exterior vers la interioritat humana?

PONENTS:

David Álvarez Martín

Professor. Doctor en Filosofia

Josep Oriol Jorba Costa

Empresari. Llicenciat en Història

Gemma Téllez Bernad

Infermera. Cofundadora *Inner Human Hub*

MODERADORA:

Montserrat Puigbarraca Arroyos

Com influeix el món exterior vers la interioritat humana?

Quan contemplem l'ésser humà globalment, el primer que copsem és el seu exterior, que és allò més visible, però no coneixem el seu interior. Són molts els factors exteriors que influeixen en la formació de la pròpia interioritat: la família, l'educació, la cultura, el país, l'entorn, el clima, els mitjans de comunicació, les noves tecnologies... Si s'està en un entorn de guerra o de violència es viu de forma diferent el propi interior, ja que es generen ressentiments.

Segons el que s'ha rebut des de l'exterior, s'ha anat conreant l'interior, que requereix una dedicació, un espai, un temps... Per tant, cal fer una aturada per mirar el nostre interior i connectar amb el veritable jo. El pensador Lluís Duch ressaltava l'equilibri tant de la interioritat com de l'exterioritat, ja que no només s'ha de mirar cap endins, sinó també mirar cap enfora: «Una interioritat s'ha de nodrir de l'exterioritat, és a dir, dels reptes, dels interrogants i de les situacions de tota mena que fan possible que homes i dones puguin ser presents, actius i compassius en el seu món quotidià. L'autèntica intimitat, base imprescindible per a la bona salut de les persones i dels col·lectius humans, exigeix sempre un intercanvi dialogal amb l'altre, amb el diferent i l'estrany, és a dir, una constant situació fluida de sortida i d'entrada».

Aquest treball interior implica prendre consciència del propi cos, ment i cor per endinsar-nos i poder formular preguntes i cercar respostes. Aquest recorregut humà demana humilitat per saber viure el passat en pau, el present en plenitud i el futur

amb esperança. L'endinsar-se en el jo no ha de ser per fugir del altres ni per tancar-se.

En entrar en el propi món interior, que per alguns és com un viatge, per altres com un camí, un procés. .. sigui el que sigui, és la persona sola que fa aquesta exploració que li permet dialogar amb ella mateixa, fer-se preguntes, fer la descoberta del propi jo, conèixer els pensaments, sentiments, emocions, límits, debilitats, fortaleces... És a dir, esbrinar allò que som i com som, allò que fem... Aquesta és una de les maneres en què la persona va construint la pròpia personalitat, la pròpia identitat i el propi el creixement interior.

Conrear la interioritat humana demana fer una aturada, i des del silenci, valorar el que hem rebut de l'exterior, amb el desig que el recorregut personal i intransferible es pugui viure amb amor i des de l'amor, aquesta actitud humana que afavoreix els vincles i les relacions.

Es constata que es viu més per aparentar i mostrar-nos de manera superficial. És necessari trobar l'equilibri per desenvolupar coherentment les dimensions humanes de l'exterioritat i de la interioritat. Com viure cap endins i mirar-nos a nosaltres mateixos de manera crítica i constructiva? Com gestionar les influències rebudes des de l'exterior? Com potenciar una pedagogia del ser que afavoreixi conrear la pròpia interioritat?

Assumpta Sendra Mestre