

opusdei.org

Cultivar la interioritat en l'era digital

Trucades, missatges, tuïts, alertes... telèfons i ordinadors ens han canviat l'accés a la realitat. Com fer que siguin una ajuda per a la vida ordinària al servei de Déu i dels altres?

17/11/2014

Les noves tecnologies han augmentat el volum d'informació que rebem cada instant, i tal vegada ja no ens sorprèn que ens arribin en temps

real les notícies de llocs llunyans. Estar assabentat i tenir dades d'allò que passa és progressivament més fàcil. Sorgeixen, potser, nous reptes, i en particular aquest: com gestionar els recursos informàtics?

L'augment de la informació disponible imposa a cada un de nosaltres la necessitat de conrear una actitud reflexiva. És a dir, la capacitat de discernir les dades que són valuoses d'aquelles que no ho són. A vegades és complicat, ja que **«la velocitat amb què se succeeixen les informacions supera la nostra capacitat de reflexió i de judici, i no permet una expressió mesurada i correcta d'un mateix»**[1]. Si hi afegim que les tecnologies de comunicació ens ofereixen una gran quantitat d'estímul que reclamen l'atenció (missatges de text, imatges, música), és evident el risc d'avesar-s'hi a respondre immediatament, sense

comptar l'activitat que estàvem fent en aquell moment.

El silenci forma part del procés comunicatiu, en obrir moments de reflexió que permetran assimilar allò que es percep i donar una resposta adequada a l'interlocutor: «Escoltem i ens coneixem millor a nosaltres mateixos; neix i s'aprofundeix el pensament, comprenem amb més claredat allò que volem dir o el que esperem de l'altre; escollim com expressar-nos» [2].

A la vida cristiana, el silenci juga un paper importantíssim, ja que és condició per a conrear una interioritat que permet sentir la veu de l'Esperit Sant i secundar-ne les mocions. Sant Josepmaria relacionava el silenci, la fecunditat i l'eficàcia [3], i el Papa Francesc ha demanat oracions «perquè els homes i dones del nostre temps, sovint aclaparats pel bullici, redescobreixin

el valor del silenci i sàpiguen escoltar Déu i els germans»[4]. Com assolir aquesta interioritat, en un ambient marcat per les noves tecnologies?

La virtut de la templança, una aliada

Assenyala sant Josepmaria una experiència amb la qual és fàcil d'identificar-se: **«*Em bullen al cap els assumptes en els moments més inoportuns...», diu. Per això t'he recomanat que tractis d'aconseguir un temps de silenci interior..., i la guarda dels sentits externs i interns*** [5]. Per assolir un recolliment que porti a ficar les potències en la tasca que realitzem, i així poder santificar-la, cal exercitar-se en la guarda dels sentits. I això s'aplica de manera especial a l'ús dels recursos informàtics, que -com tots els béns materials- s'han d'emprar amb moderació.

La virtut de la templança és una aliada per conservar la llibertat interior en moure'ns pels ambients digitals. ***Templança és senyoriu*** [6], perquè ordena les nostres inclinacions cap al bé en l'ús dels instruments amb què comptem. Porta a obrar de manera que s'utilitzin directament les coses, perquè se'ls dóna el seu just valor, d'acord amb la dignitat de fills de Déu.

Si volem encertar en l'elecció d'aparells electrònics, la contractació de serveis, o fins i tot en usar un recurs informàtic gratuït, resulta lògic que en considerem l'atractiu o la utilitat, però també si allò és coherent amb un estil de viure temperat: això em portarà a aprofitar més el temps, o em procurarà distraccions inoportunes? ¿Les funcionalitats addicionals justifiquen una nova compra, o és

possible seguir utilitzant l'aparell que ja tinc?

L'ideal de la santedat implica anar més enllà del que és merament lícit - si es pot...-, per demanar-se: això, m'acostarà més a Déu? Dóna molta llum aquella resposta de sant Pau als de Corint: *«Tot m'és permès.» Però sapigueu que no tot convé. «Tot m'és permès», però jo no m'he de deixar dominar per res [7].* Aquesta afirmació d'autodomini de l'Apòstol cobra nova actualitat, quan considerem alguns productes o serveis informàtics que, en procurar una recompensa immediata o relativament ràpida, n'estimulen la repetició. Saber posar un límit al seu ús evitarà fenòmens com l'ansietat o, en casos extrems, una mena de dependència. Ens pot servir en aquest camp aquell breu consell: ***acostuma't a dir que no [8]***, darrere del qual es troba una crida a lluitar amb sentit positiu, com el mateix

sant Josepmaria explicava: ***perquè d'aquesta victòria interna neix la pau per al nostre cor, i la pau que portem a les nostres llars -cada un, a la vostra-, i la pau que portem a la societat i al món sencer*** [9].

L'ús de les noves tecnologies dependrà de les circumstàncies i necessitats pròpies. Per això, en aquest àmbit cadascun -ajudat pel consell dels altres- ha de trobar la mida. Cal sempre preguntar-se si l'ús és temperat. Els missatges, per exemple, poden ser útils per manifestar proximitat a un amic, però si fossin tan nombrosos que impliquessin interrupcions contínues a la feina o l'estudi, probablement estaríem caient en la banalitat i la pèrdua de temps. En aquest cas, l'autodomini ens ajudarà a vèncer la impaciència i a deixar la resposta per a més tard, de manera que puguem continuar esmerçar-nos en una

activitat que exigia concentració, o simplement prestar atenció a una persona amb la qual estàvem conversant.

Certes actituds ajuden a viure la templança en aquest àmbit. Per exemple, connectar l'accés a les xarxes a partir d'una hora determinada, fixar un nombre de vegades al dia per mirar el compte d'una xarxa social o per comprovar el correu electrònic, desconnectar els dispositius a la nit, evitar-ne l'ús durant els àpats i els moments de més recolliment, com són els dies dedicats a un recés espiritual.

Internet es pot consultar en moments i llocs apropiats, de manera que un no es posi en una situació de navegar per la web sense un objectiu concret, amb el risc de topar-se amb continguts que contradiuen un plantejament cristià de la vida, o si més no perdre el temps amb trivialitats.

El convenciment que les nostres aspiracions més altes són més enllà de les satisfaccions ràpides que ens podria donar un clic, dóna sentit a l'esforç per viure la tempraça. A través d'aquesta virtut, es forja una personalitat sòlida i ***la vida recobra aleshores els matisos que la destempraça esfuma; estem en condicions de preocupar-nos dels altres, de compartir amb tothom allò que és nostre, de dedicar-nos a les tasques grans*** [10].

El valor de l'estudi

L'hàbit de l'estudi, que ordena l'afany de conèixer cap a metes nobles, sol relacionar-se amb la tempraça. Sant Tomàs caracteritza la virtut de la *studiositas* com un «cert entusiasmant interès per adquirir el coneixement de les coses» [11], que implica la superació de la comoditat i la mandra. Com més intensament la ment s'apliqui a quelcom gràcies a

haver-ho conegut, tant més es desenvoluparà regularment el desig d'aprendre i saber.

L'afany de saber és enriquidor quan es posa al servei dels altres, i contribueix a fomentar un recte amor al món, que ens impulsa a seguir l'evolució de les realitats culturals i socials en què ens movem i que volem dur a Déu. Però això és diferent del viure abocat cap a fora, dominat per una curiositat que es palesaria, per exemple, en l'ànsia d'estar informats de tot o de no voler-nos perdre res. Aquesta actitud desordenada acabaria menant a la superficialitat, a la dispersió intel·lectual, a la dificultat per conrear el tracte amb Déu, a la pèrdua de l'afany apostòlic.

Les noves tecnologies, en ampliar les fonts d'informació disponibles, són una ajuda valuosa a l'estudi d'assumptes tan variats com un

projecte acadèmic de recerca, l'elecció d'un lloc per a les vacances familiars, etc. No obstant això, també hi ha diverses formes de desordre de les ganes o desig de coneixement: una persona pot abandonar un determinat estudi que constitueix per a ella una obligació i començar «una altra investigació menys beneficiosa» [12]. Per exemple, quan l'atenció se centra en la resposta a un missatge o l'última actualització, en lloc de concentrar-se en l'estudi o el treball.

La curiositat desmesurada, que sant Tomàs caracteritzava com una «inquietud errant de l'esperit» [13], pot conduir a l'accídia: una tristesa del cor, una feixuguesa de l'ànima que no aconsegueix respondre a la seva vocació, la qual exigeix posar atenció i esforç en el tracte amb el proïsme i amb Déu. La accídia és compatible amb una certa agitació de la ment i el cos, però que només

reflecteix la inestabilitat interior. Per l'altre costat, l'hàbit de l'estudi manté el vigor a l'hora de treballar i relacionar-se amb els altres, dóna eficàcia al mateix temps que el fem servir i fins i tot ajuda a trobar gust a les activitats que exigeixen un esforç mental.

Protegir els temps de silenci

La templança aplanar el camí cap a la santedat, ja que construeix un ordre interior que permet emprar la intel·ligència i la voluntat en allò que es té a les mans: ***vols de debò ser sant? —Compleix el petit deure de cada moment: fes el que cal i estigues pel que fas [14].*** Per rebre la gràcia divina, per créixer en santedat, el cristià ha de ficar-se en l'activitat que és la seva matèria de santificació.

Les noves tecnologies afavoreixen la superficialitat? Dependrà, sens dubte, de com s'utilitzin. Tanmateix,

cal estar previnguts contra la dissipació: **dissipació**. —**Deixes que s'abeurin, els teus sentits i potències, en qualsevol toll. —I així vas tu després: dispers, escampada l'atenció, adormida la voluntat i desperta la concupiscència** [15].

Evidentment, quan es cedeix a la dissipació per una utilització desordenada del telèfon o d'Internet, la vida d'oració troba obstacles per al seu desenvolupament. No obstant això, l'esperit cristià porta a conservar la calma mentre un es mou amb soltesa en les diverses circumstàncies de la vida moderna: **els fills de Déu hem de ser contemplatius: persones que, enmig del brogit de la multitud, sabem trobar el silenci de l'ànima en col·loqui permanent amb el Senyor** [16].

Sant Josepmaria assenyalava que ***el silenci és com el porter de la vida interior*** [17], i en aquesta línia encoratjava les persones que viuen enmig del món a tenir moments de més recolliment, compatibles amb un treball intens. Especial importància donava a la preparació de la Santa Missa. En un ambient apregonat per les noves tecnologies, els cristians saben trobar temps per al tracte amb Déu, on es recullen els sentits, la imaginació, la intel·ligència, la voluntat. Com el profeta Elies, descobrim el Senyor no en el soroll dels elements i l'ambient, sinó en un murmurí de brisa suau [18].

El recolliment que obre espai al col·loqui amb Jesucrist exigeix deixar en un segon pla altres activitats que reclamen la nostra atenció. La pregària demana desconnectar del que ens pugui distreure, i sovint serà oportú que la desconnexió sigui física: desactivant les notificaciones

d'un dispositiu, tancant els programes en execució o, eventualment, apagant-lo. És el moment de dirigir l'esguard al Senyor i deixar a les seves mans la resta.

D'altra banda, el silenci porta a estar pendent d'allò que puguin dir els altres i reforça la fraternitat, per descobrir persones que ***necessiten ajuda, caritat i afecte*** [19]. En una època on comptem amb recursos tecnològics que semblen empènyer a omplir tot el nostre dia d'iniciatives, d'activitats, de soroll, és bo fer silenci fora i dins nostre. En aquest sentit, en reflexionar sobre el paper dels mitjans de comunicació en la cultura actual, el Papa Francesc ha convidat a **«recuperar un cert sentit de lentitud i de calma. Això requereix temps i capacitat de guardar silenci per escoltar. (...) Si tenim el desig genuí d'escoltar els altres, llavors aprendrem a mirar el món**

amb ulls diferents i a apreciar l'experiència humana tal com es manifesta en les diferents cultures i tradicions» [20]. L'esforç per formar una actitud personal d'escolta, i la promoció d'espais de silenci, ens obre als altres i, de manera especial, a l'acció de Déu en les nostres ànimes i al món.

J.C. Vásconez - R. Valdés

.....

[1] Francesc, Missatge per a Jornada mundial de les comunicacions socials, 24-I-2014.

[2] Benet XVI, Missatge per a Jornada mundial de les comunicacions socials, 24-I-2012.

[3] Cf. *Solc*, n. 300 i 530.

[4] Francesc, *Intenció general per l'apostolat de l'oració per a setembre de 2013*.

[5] *Solc*, n. 670.

[6] *Amics de Déu*, n. 84.

[7] *1Cor 6*, 12.

[8] *Camí*, n. 5.

[9] Sant Josepmaria, *Apunts presos en una tertúlia*, 28-X-1972.

[10] *Amics de Déu*, n. 84.

[11] Sant Tomàs, S. Th.II-II, q. 166, a. 2 at 3.

[12] Sant Tomàs, S. Th.II-II, q. 167, a. 1 resp.

[13] Sant Tomàs, *De Malo* , q. 11, a. 4.

[14] *Camí*, n. 815.

[15] *Ibid.*, N. 375.

[16] *Forja*, n. 738.

[17] *Camí*, n. 281.

[18] Cf. 1 Re 19, 11-13.

[19] *Converses*, n. 96.

[20] Papa Francesc, *Missatge per a la XLVIII Jornada Mundial de les comunicacions socials*, 24 gener 2014.

J.C. Váscenez – R. Valdés

.....

pdf | document generat
automàticament des de [https://
dev.opusdei.org/ca-ad/article/cultivar-
la-interioritat-en-lera-digital/](https://dev.opusdei.org/ca-ad/article/cultivar-la-interioritat-en-lera-digital/)
(08/08/2025)