
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Berthet Martí, Anna. *Entre la introspecció i la comunitat : la dimensió relacional dels retirs espirituals i religiosos*. Treball de Final de Grau (Universitat Autònoma de Barcelona), 2025 (Sociologia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/324558>

under the terms of the  license.

ENTRE LA INTROSPECCIÓ I LA COMUNITAT

LA DIMENSIÓ **RELACIONAL** DELS RETIRS ESPIRITUALS I RELIGIOSOS



Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Treball de Fi de Grau

Autor/a: Anna Berthet Martí

Tutor/a: Maria del Mar Giera

Data: 25/05/2025

Grau en: Sociologia amb Menció en Cultura

ÍNDEX DEL TREBALL

1. Introducció del treball i de l'objecte d'estudi

2. Marc teòric del treball

- 2.1. Nous paradigmes en l'experiència espiritual i religiosa contemporània
 - 2.1.1. Religió viscuda, mixed religions i noves formes d'espiritualitat
 - 2.1.2. Retirs en el New Age Movement. Espais de Self Work i Self Spirituality
- 2.2. El consum espiritual en la Societat de Mercat.
 - 2.2.1. Espiritualitat i Capitalisme: Una crítica a la mercantilització del sagrat
 - 2.2.2. La Mercantilització de l'Autocura i el Turisme Espiritual.
- 2.3. La dimensió relacional dels retirs espirituals
 - 2.3.1. Connexions potents i la dimensió relacional dels recessos espirituals i religiosos
 - 2.3.2. El mystery-work i la construcció col·lectiva d'experiències transformadores en els espais de retirs.

3. Model d'anàlisi del treball

- 3.1. Preguntes de recerca del treball
- 3.2. Proposta de taula de codificació sociològica.

4. Metodologia del treball

- 4.1. Definició de l'aproximació metodològica
- 4.2. Descripció del disseny metodològic i del treball de camp

5. Anàlisi dels resultats obtinguts

- 5.1. Dimensió 1: CONTEXT SOCIAL I BIOGRÀFIC
 - 5.1.1. Socialització religiosa
 - 5.1.2. Trajectòria espiritual i religiosa
 - 5.1.3. Minoria cognitiva
- 5.2. Dimensió 2: MOTIVACIONS, EXPECTATIVES I ELECCIÓ DEL RETIR
 - 5.2.1. Motivacions d'assistència
 - 5.2.2. Expectatives i utopia emocional/espiritual
 - 5.2.3. Elecció del retir
- 5.3. Dimensió 3: FUNCIONAMENT I ORGANITZACIÓ DEL RETIR
 - 5.3.2. Confidencialitat i estructura normativa
- 5.4. Dimensió 4: DIMENSIÓ SIMBÒLICA DE L'ESPAI, NATURA I L'ENTORN FÍSIC
 - 5.4.1. Espacialitat i entorn
- 5.5. Dimensió 5: LA DIMENSIÓ RELACIONAL I EMOCIONAL DELS RETIRS
 - 5.5.1. Connexions potents i sensació d'afinitat profunda.
 - 5.5.2. Sosteniment Emocional Grup
 - 5.5.3. Intensitat emocional viscuda
- 5.6. Dimensió 6: MECANISMES COL·LECTIUS I MYSTERY WORK
 - 5.6.1. Ritualització i treball simbòlic compartit
 - 5.6.2. Pràctiques col·lectives generadores
- 5.7. Dimensió 7: TRANSFORMACIÓ PERSONAL
 - 5.7.1. Reconnexió amb el Self i reinterpretació del propi jo.
 - 5.7.2. Reconnexió amb l'espiritualitat / amb la fe
- 5.8. Dimensió 8: IMPACTE POST-RETIR I INTEGRACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA
 - 5.8.1. Canvis en la vida quotidiana i pràctiques incorporades
 - 5.8.2. Relació amb l'entorn i xoc post-retir

5.8.3. Continuïtat / Repetició

5.9. Dimensió 9: DIMENSIÓ CRÍTICA I CONTEXTUAL DEL MARC CULTURAL I INSTITUCIONAL

5.9.1. Espiritualitat, religió i consum cultural

5.9.2. Espiritualitat i secularització entre joves

6. Discussió i conclusions

6.1. Discussió i vinculació amb el marc teòric

6.2. Conclusions del treball

7. Agraïments del treball

8. Bibliografia utilitzada

9. Annexos del treball

1. Introducció del treball i de l'objecte d'estudi

Comprentent els nous paradigmes socials que es donen a partir de la secularització moral i política de les societats modernes, esdevé rellevant sociològicament preguntar-se pel procés actual de popularització dels **retirs** com a espais alternatius per a la introspecció i transcendència fora de les institucions religioses tradicionals. No només s'il·lustra com les pràctiques religioses i les configuracions d'espiritualitat estan canviant, sinó que a més aquestes redefeixen uns espais històricament associats a pràctiques religioses formals, i els converteixen en espais comunitaris que busquen anar més enllà de les aproximacions tradicionals a l'espiritualitat. No obstant això, aquest fenomen no és nou ni unívoc: la seva naturalesa i significat han anat evolucionant al llarg del temps, adaptant-se a diferents contextos culturals i socials. Aquesta evolució ens convida a explorar les múltiples dimensions que els retirs poden adoptar en les societats actuals modernes, així com el paper que juguen en la construcció de la identitat individual, la cohesió col·lectiva i la construcció de vincles i relacions amb els altres.

A mode de presentació inicial, aquest treball de recerca titulat: *Entre la introspecció i la comunitat: La dimensió relacional dels retirs religiosos i espirituals*, s'endinsa en l'anàlisi dels retirs com a espais on conflueixen dues dimensions aparentment oposades però profundament entrelaçades: la introspecció individual i la vivència col·lectiva. L'objectiu principal és comprendre com aquests contextos funcionen com a escenaris híbrids, en què el treball personal del Jo (self-work) — orientat a l'autoconeixement, l'autocura i la transformació emocional o espiritual — no només es desplega de manera íntima, sinó que es veu intensificat, qüestionat o transformat a través de les relacions establertes amb els altres participants.

Aquestes relacions, seran explorades i extensament desenvolupades al llarg del marc teòric des de la perspectiva proposada per Mason (2018) de les *potent relations*, concepte ens permet entendre-les com a motors de canvi profund, tant a nivell personal com col·lectiu. Per això, aquest estudi posa èmfasi en la **dimensió emocional, relacional i transformadora dels vincles** que es generen en els retirs, tot analitzant com aquests espais afavoreixen connexions significatives entre els participants amb ells mateixos, amb l'espiritualitat i amb l'entorn natural. L'enfocament adoptat s'emmarca en els debats sociològics contemporanis sobre espiritualitat, processos de secularització i noves formes de comunitat i transformació social. Així, el treball pretén aportar una mirada relacional i situada sobre la funció social dels retirs religiosos i espirituals en el món actual, més enllà de la seva aparença individualista o escapista.

Si d'una cosa es caracteritza la retòrica plural dels retirs espirituals i religiosos és que es veu fortament marcada pel llegat d'un procés de secularització, globalització i transformació de les pràctiques religioses i espirituals modernes. Aquesta pluralitat ens porta a diverses premisses i enfocaments dels retirs en societats occidentals, les quals seran tractades més extensament al llarg del marc teòric, per tal d'aprofundir-ne posteriorment en l'estudi de la potencialitat relacional i de cohesió social que els

mateixos representen. A tall d'introducció, aquest primer apartat tracta breument de fer una visió panoràmica i contextual de diverses perspectives sociològiques per tal d'elaborar una definició més concreta del concepte de retir que ens acompanya al llarg del marc teòric.

Sovint escoltem pseudoeslògans que parlen de retirar-se de la societat com a forma de “retirar la societat de tu”, amb la pretensió “d'allunyar-se per apropar-se i retrobar-se”, amb un mateix, amb els altres o amb una figura religiosa o espiritual concreta. El retir com a una noció d'evasió, quietud, solitud, descans, relaxació, però alhora de reflexió, trobada, reconnexió i d'exploració de noves possibilitats en tornar a la vida quotidiana (Tullio i Rossiter, 2009). D'una banda, es poden entendre els retirs com una possibilitat material d'absència i abstracció física de la vida, de la societat i dels rols pertinents en aquesta. D'altra banda, es conceben com una ruptura amb la realitat diària, que permet aprofundir en tot allò que el soroll de la quotidianitat no deixa escoltar com a individus i com a societat. Una absència que formula un espai d'introspecció, de reconeixement i de transformació, en el qual pràctiques orientades al desenvolupament personal porten els participants a retirar-se de les seves responsabilitats i del seu entorn quotidià per tal de “treballar en si mateixos” (Heelas, 1995). En aquest sentit, els retirs espirituals i religiosos esdevenen espais ideals pel “*self work*”, en el qual es dona un entorn allunyat de les distraccions quotidianes, facilitant l'enfocament en la mateixa transformació interior, de cerca d'autenticitat i d'autorealització.

A la vegada, fent referència a grans clàssics de la sociologia, per comprendre i definir els retirs com a fenomen social, cal problematitzar el context en què proliferen. En una situació weberiana de “desencantament” generalitzat del món modern, marcat per la racionalització i deshumanització dels vincles socials (Weber, 1919) i a partir d'una reflexivitat moderna (Giddens, 1990) que porta a buscar noves formes de reflexió conscients sobre la mateixa identitat i les estructures socials en què vivim, els retirs esdevenen espais que ajuden a redefinir el sentit propi de la comunitat i identitat. En aquest sentit, l'assistència a retirs s'ha interpretat com una resposta individualista a grans patrons de canvi social, incloent-hi l'augment de l'anomia generalitzada o l'alienació (Devereux i Carnegie, 2006), i com un impuls motivat pels esforços per connectar amb un jo autèntic en un món cada cop més incert (Steiner i Reisinger, 2006). Per tant, esdevé interessant recalcar l'assistència als retirs com quelcom que va més enllà d'un acte individual i personal, sinó també com un fenomen social influenciat per les estructures culturals i històriques i per l'emmarcament de la religiositat i l'espiritualitat actual.

A partir d'aquesta introducció, definim sociològicament un retir com un procés d'aïllament temporal i voluntari d'una persona o grup respecte a les seves rutines i estructures socials quotidianes, amb l'objectiu de reflexionar, transformar o millorar el benestar emocional i espiritual, des de l'exploració de dimensions transcendents de la seva existència i identitat fora dels rols socials habituals. Aquest aïllament no implica necessàriament un rebuig explícit de la societat, sinó més aviat un espai de pausa per repensar els vincles socials, culturals i personals que configura. En aquest sentit, és important diferenciar la definició el concepte de retir de la lògica del “retreatism”. El retirisme concep que les persones s'allunyen de la participació social, s'aïllen i trien no participar en les interaccions socials com a

resposta al “*fracàs a l'hora d'assolir els objectius d'èxit de la societat de manera convencional*”, i que, per tant, han de “*renunciar a aquests objectius, així com renunciar a qualsevol manera per assolir-los*” (Goode, 2007). S'exemplifica amb la figura típica de l'ermità, que el retirisme implica el rebuig tant dels objectius com dels mitjans socials, i implica una forma, actitud o estil de vida caracteritzat per l'aïllament prolongat o permanent de la societat. En canvi, l'assistència a retirs espirituals i religiosos és una experiència limitada en el temps, que a partir de la introspecció, el creixement personal i la connexió amb una dimensió transcendent, l'individu o grup pretén posteriorment reintegrar-se a la societat amb una nova perspectiva o sentit de l'autenticitat. Un retir implica separar-se temporalment de la rutina i l'estructura quotidianes per entrar en una nova experiència de comunitat durant un període de temps determinat (Schutte i Dreyer, 2006), i no pas com una forma d'escapisme o rebuig radical de les normes socials.

De la mà, els retirs sovint es pensen com una experiència mística o religiosa, però retirar-se com a pràctica social no és exclusiu a les persones creients o amb inquietuds místiques, sinó que és una expressió espiritual no sempre lligada a una religió formal, tot i la implicació de pràctiques com la meditació, el silenci, la contemplació o altres rituals tradicionalment religiosos. No només hi ha moltes maneres d'assistir a un retir, sinó que també existeix una diversitat i mescla de maneres en què experimentar i desenvolupar l'espiritualitat i la religiositat. Igualment, trobo rellevant especificar certes diferències entre el retir espiritual en si, i els retirs espirituals religiosos. Tal com s'ha anat comentant, entenem el retir espiritual com un temps i un espai dedicats perquè les persones se centrin a aprofundir en la seva connexió amb ells mateixos, amb un poder superior o un sentit de propòsit a la vida.

L'objectiu principal és el de proporcionar un entorn de suport perquè les persones explorin la seva espiritualitat i desenvolupin una comprensió més profunda de les seves creences i valors. En aquest sentit, un retir espiritual religiós, com podrien ser els catòlics, també pretenen allunyar al creient o no-creient de les seves activitats quotidianes per descobrir o renovar l'experiència d'una trobada amb Déu, per reflexionar sobre el sentit de la vida o per aprofundir en qüestions sobre la fe amb l'ajuda d'ensenyaments. En paraules de l'Opus Dei (2021), “*un retir espiritual és precisament un mitjà que ofereix l'Església per desenvolupar la dimensió contemplativa de la nostra vida i la nostra unió amb Déu. Això implica l'oració, i l'ambient de silenci que s'ofereix en un retir espiritual és generalment propici per desenvolupar i renovar la nostra trobada personal amb Déu.*” Durant el desenvolupament del marc teòric del Treball, parlaré dels retirs espirituals com a concepte que engloba els religiosos, i en específic dels retirs espirituals catòlics i evangèlics estudiats pròpiament.

Ja per acabar i a tall de resum, podem identificar quatre elements claus per a la definició sociològica del concepte de retir que adoptarem en aquesta investigació. Primerament, el retir és una forma d'**aïllament temporal i voluntari**, que implica una separació conscient i limitada en el temps de les estructures socials habituals com poden ser la família, la feina o l'entorn urbà. També, els retirs suposen una **ruptura amb la rutina i les normes socials quotidianes** i ofereixen un context per desafiar certes convencions socials i explorar formes alternatives de viure i pensar, a través de pràctiques (com per exemple el silenci)

que poden contrastar amb aquelles pròpies del dia a dia. Seguidament, cal recalcar el component de **transformació personal o col·lectiva** dels retirs, com espais amb la finalitat de recerca d'un canvi espiritual, emocional o fins i tot físic, en la manera com l'individu o el grup es percep a si mateixa o interactua en societat. En aquest sentit, també és clau percebre els retirs com a la **construcció d'espais comunitaris alternatius**, on tot i l'aïllament individual, es creen comunitats temporals amb noves dinàmiques socials i de cohesió. No només en destaca la part relacional i col·lectiva, sinó la potencialitat d'esdevenir llocs de connexió social profunda i inesperada, amb un impacte significatiu en el benestar emocional dels participants com a individu i com a grup humà (Hodgson, 2022). Precisament, la voluntat d'investigació i del marc teòric el qual s'està introduint pretén explorar la intersecció entre la introspecció personal i les connexions interpersonals que es donen en espais de retirs espirituals, per tal de comprendre com es desenvolupen les relacions entre els participants amb si mateixos, amb els altres i amb la comunitat.

2. Marc teòric del treball

2.1. Nous paradigmes en l'experiència espiritual i religiosa contemporània

2.1.1. Religió viscuda, mixed religions i noves formes d'espiritualitat

Quan parlem del procés de secularització modern i de la progressiva pèrdua d'influència de les institucions religioses en la vida pública o privada (Weber, 1922; Berger, 1967), cal entendre que no es fa referència necessàriament a la desaparició de la religió, sinó a la seva transformació i adaptació a nous contextos socials i culturals. Entenem per tant, una redefinició del seu paper a l'hora de penetrar en l'esfera individual i comunitària. En aquest sentit, en lloc d'una simple desvinculació de la societat respecte de la religió, el que s'observa és una reorganització de la religiositat, sovint en formes més personalitzades i menys estructurades (Luckmann, 1967), el que porta al desenvolupament de nous paradigmes contemporanis de pràctiques religioses i en una experiència espiritual més desinstitucionalitzada, flexible i híbrida. Des d'aquest marc de referència, el següent apartat analitza les diverses perspectives sociològiques que estudien aquest fenomen, evidenciant la persistència i l'adaptabilitat de l'experiència espiritual en un món cada vegada més individualitzat i globalitzat.

En les darreres dècades, la sociologia de la religió ha evolucionat cap a una comprensió més flexible i dinàmica de les pràctiques religioses i espirituals, que proposa anar més enllà de les institucions i creences tradicionals per respondre a la pregunta de com es viu la religió i l'espiritualitat. No només les pràctiques quotidianes de sacralització poden o no coincidir amb definicions institucionalitzades o col·lectives del que és sagrat, sinó que existeix cada cop més una manca de coherència en les vides espirituals i simbòliques de la gent, convertint-les en híbrides i plurals. Dins d'aquest nou paradigma, la noció de la **religió viscuda** (*lived religion*) ha estat fonamental per entendre com els individus experimenten, interpreten i adapten la seva espiritualitat en el dia a dia (McGuire, 2008; Ammerman, 2016). Aquest nou enfocament s'elabora entorn de la idea que la religió viscuda sovint pot consistir en un

bricolatge de diferents discursos, pràctiques, tradicions i objectes. Així, les persones mantenen certs elements de la tradició heretada i abandonen d'altres, a la vegada que s'aprofiten i s'entrellacen diverses pràctiques en construir les seves vides espirituals.

Per tant, es posa l'accent en la dimensió subjectiva i experiencial de la religió, més que en la seva estructura doctrinal, i permet entendre la pluralitat d'espiritualitats que es configuren fora dels límits estrictes de les institucions religioses tradicionals. En concret, segons Nancy Ammerman (2016), la religió viscuda inclou tant pràctiques oficialment reconegudes per les tradicions religioses com experiències quotidianes que els individus identifiquen com a espirituals, sovint de manera híbrida i adaptativa. Citant a Orsi (1950), ho podem relacionar amb el concepte de "*teologies de carrer*", en què l'autor explica com els individus expressen i construeixen la seva espiritualitat en accions i discursos del dia a dia. Això significa que moltes persones construeixen la seva pròpia espiritualitat a partir d'elements diversos, combinant creences i rituals de diferents tradicions en funció de la seva experiència personal i les necessitats del moment.

En un context de desinstitucionalització de la religió en les societats modernes, de fragmentació i redistribució de l'autoritat religiosa en múltiples fonts d'inspiració espiritual (Taylor, 2007), també hi ha autors que parlen del fenomen de les **mixed religions** (Tweed, 2006) com a la combinació d'elements provinents de diferents tradicions religioses en una mateixa pràctica espiritual. En aquest sentit, la religió deixa de ser concebuda com un sistema fix de creences, sinó com un procés de moviment i traducció en el temps i l'espai. Thomas Tweed ho defineix com una forma de *religió translocal*, on les persones es mouen entre diverses tradicions i les adapten a la seva realitat social i cultural. Així, la barreja de religions no és només un exercici de sincretisme teològic, sinó també una estratègia per a construir identitats espirituals més flexibles i adaptades a un món globalitzat, adoptant i reinterpretant elements religiosos segons les seves necessitats espirituals i culturals (Tweed, 2006).

Aquestes noves espiritualitats es caracteritzen per una recerca d'equilibri que busca el creixement espiritual, el benestar físic i psicològic, i que presten atenció especial a la salut mental. Ho fan de manera poc institucionalitzada i sense jerarquies formals, tornant-les més accessibles i flexibles, i allunyant-les dels marcs religiosos tradicionals. Alhora, aquestes pràctiques relacionen aspectes sensorials, corporals i materials a través de la vida quotidiana, en un procés que integra aquests valors d'espiritualitat a la rutina diària. D'altra banda, el terme "*d'inversió somàtica*" encunyat per Thomas Csordas (1994) esdevé també clau per entendre aquestes pràctiques, les quals desenvolupen un procés de presa de consciència de processos físics sovint inconscients, com ara la respiració, que es converteixen en mitjà per accedir a experiències amb un significat espiritual, sagrat o transcendental. Aquestes pràctiques no només permeten a les participants d'escapar de la quotidianitat, sinó que alhora facilita l'experiència d'una espiritualitat viva i significativa, d'una connexió profunda amb el món i amb un mateix.

Un exemple paradigmàtic d'aquest procés és el creixement de pràctiques espirituals que combinen elements del budisme, l'hinduisme i el cristianisme amb formes de teràpia psicològica i de desenvolupament personal (Carrette & King, 2005). Espais com els retirs espirituals esdevenen una representació d'aquesta forma de religiositat híbrida, en què es poden barrejar la meditació zen, el mindfulness d'origen budista i discursos d'autoajuda propis de la psicologia positiva contemporània (Hanegraaff, 1996). Dins d'aquest marc, els retirs no només funcionen com a espais de reflexió i desconexió, sinó que també poden entendre's com una expressió de la individualització de la fe en un món globalitzat. La interconnexió cultural ha facilitat la circulació i hibridació de tradicions individuals, donant lloc a formes sincrètiques de religiositat en què elements del budisme, l'hinduisme o el cristianisme es combinen en experiències espirituals fetes a mida. En una flexibilització de les pràctiques religioses, on els individus ja no se senten necessàriament lligats a una única tradició, aquests es construeixen el seu propi itinerari espiritual a través d'experiències espirituals diverses. Per tant, aquesta recerca espiritual es pot entendre com una característica de les societats modernes on els individus cerquen una espiritualitat sense pautes rígides i amb llibertat d'experimentar i combinar diverses tradicions espirituals (Wuthnow, 1998). Segons Wuthnow, aquesta tendència reflecteix en la modernitat tardana una transició de la *"spirituality of dwelling"* (espiritualitat basada en institucions i estructures fixes) cap a una ***"spirituality of seeking"*** (espiritualitat de recerca), en què les persones busquen significat a través d'experiències, pràctiques i tradicions diverses, flexibles i mesclades.

En definitiva, tant la religió viscuda com les mixed religions posen de manifest una transformació profunda en la manera en què els individus viuen i experimenten l'espiritualitat i la religiositat en la societat contemporània. Aquestes dinàmiques revelen una tendència clara cap a unes formes de religiositat més flexibles, personalitzades i, en molts casos, mercantilitzades, on l'experiència i l'autorealització juguen un paper central, així com ho fa el vincle entre el procés de secularització i la privatització de la religió (Luckmann, 1967). D'ara endavant, es pretén explorar com els espais de retir espiritual suposen un context en què es dona l'oportunitat als participants d'experimentar pràctiques diverses àmpliament acceptades en contextos seculars que els permeten connectar amb una sensació de transcendència i de sentit sense haver de comprometre's amb cap religió organitzada. El retir espiritual com a pràctica social per explorar vies de creixement i transcendència personal, no només esdevé un espai que facilita la reflexió i transformació de la identitat individual i col·lectiva, sinó que també actua com a resposta a les tensions de la modernitat, tot creant espais de comunitat temporal i promovent una espiritualitat desinstitucionalitzada. Alhora, s'indagarà en com aquests podrien configurar-se com a resposta a aquesta privatització, oferint als individus una via per explorar la seva espiritualitat de forma autònoma, personal i en un entorn controlat i temporal, on la fe i la pràctica espiritual es manifesten en espais personals fora de les institucions convencionals.

2.1.2. Retirs en el New Age Movement. Espais de Self Work i Self Spirituality

Navegant per les noves formes d'espiritualitat i religiositat contemporànies, reconeixem els retirs com una expressió representativa i cada cop més rellevant d'un paradigma de secularització, individualització

i globalització de les societats modernes, i concretament, de transformació i reformulació de les seves pràctiques. La diversitat i popularitat actual d'experiències de retir és una característica pròpia del context d'auge d'una contracultura occidental, motivada per processos de mercat propis del capitalisme de la modernitat tardana (Sharma, 2014), on circulen pràctiques espirituals i religioses en un mercat global, desposseïdes del seu context original, però en línia amb uns valors centrals, com ara l'autenticitat, l'autosuficiència i la recerca del benestar emocional i espiritual.

Autors com Paul Heelas identifiquen aquests valors centrals propis del **moviment New Age**, un moviment cultural sorgit de la contracultura dels anys seixanta, que promou la recerca de connexió amb un "*Jo superior*", mitjançant un enfocament que combina pràctiques místiques i seculars, com el ioga, el mindfulness, l'astrologia, la meditació, o també, els retirs entre d'altres (Heelas, 1995). Aquesta perspectiva pretén distanciar-se de les tradicions religioses institucionals i dogmàtiques, per tal de posar l'accent en l'experiència personal, la intuïció i l'autodescobriment com a camins cap al benestar espiritual. A partir de l'anàlisi del seu llibre *The New Age Movement: The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity* (1996), tractaré en aquest apartat d'examinar el paper dels retirs en la construcció d'identitat individual i la manera en com reflecteixen els valors i contradiccions del New Age Movement.

Tal com dirà el mateix Heelas, "*el New Age és una espiritualitat "de" la modernitat en el sentit que ofereix (amb diferents matisos) una interpretació sacralitzada de valors àmpliament compartits com ara la llibertat, l'autenticitat, la responsabilitat personal, l'autosuficiència, l'autodeterminació, la igualtat, la dignitat, la tranquil·litat, l'harmonia, l'amor, la pau, l'expressió creativa, el pensament positiu i, sobretot, el "jo" com a valor en si mateix.*" (p. 169, 1996). Entenem doncs el New Age Movement com un fenomen religiós específicament modern, el qual funciona com una expressió religiosa de la modernitat, i presenta una ideologia coherent que reflecteix uns valors i aspiracions concretes d'aquesta. Aquests valors s'acompanyen d'una clara premissa de sacralitat i predominança del Jo, entenent-lo com a autoritat i com a font d'orientació espiritual i vital (p. 21-24). Heelas recalca que només aquells que integren l'espiritualitat interior (dins del Jo i l'ordre natural en conjunt) i que, per tant, connecten amb l'espiritualitat que resideix dins seu, poden canviar per millorar allò que no funciona a la seva vida. "*El jo mateix és sagrat*" (p.2) i esdevé una conseqüència natural de la celebració del Jo en el moviment del New Age i de l'espiritualitat contemporània. Segons l'autor, això porta a la sacralització de la subjectivitat, on la veritat i l'autenticitat es troben dins de l'individu i no en les institucions externes (1996). En definitiva, en un context de destradicionalització de les pràctiques i activitats religioses, l'espiritualitat del Jo en el New Age és una espiritualitat interioritzada, amb una autonomia individual, que es basa en la recerca experiencial de la comprensió espiritual i la creença en veritats universals.

D'altra banda, Heelas introdueix el concepte de **Self Spirituality** (1995, p.2) per a descriure el què caracteritza les pràctiques que componen el New Age Movement, i com aquestes oscil·len entre el secular i el místic a l'hora d'abordar-les. Primerament, l'autor desenvolupa el concepte de *self-spirituality* des del reconeixement de l'autonomia personal com a guia per la vida espiritual, juntament amb la

corresponent desafecció respecte a l'autoritat de les institucions religioses tradicionals. Això significa que s'aposta per entendre l'espiritualitat com a experiència individualitzada, en tant que es construeix des de l'experiència personal i directa. En contraposició amb la religió tradicionalment organitzada, la *self-spirituality* es basa en pràctiques adaptades a les necessitats i preferències individuals, flexibilitat que permet una gran diversitat de pràctiques i d'expressions espirituals. Per tant, si parlem d'una sacralització de l'individu, on el Jo es converteix en el centre de l'experiència espiritual, la vida quotidiana també és subjecte de ser una font de creixement i de realització espiritual. És aquí on podem emmarcar els retirs com a pràctiques contemporànies pròpies d'una lògica de *self-spirituality*, on es presenten com a oportunitats per a la transformació personal i el creixement espiritual, i per tant de reconexió amb el Jo Interior. En altres paraules, esdevindrien espais per al *self-work* o el treball personal, on l'objectiu no és seguir un camí espiritual preestablert, sinó explorar la mateixa experiència i emocionalitat a mesura que es desenvolupa la pràctica del retir.

Des d'aquest punt, podem doncs explorar com els retirs moderns no només són espais d'introspecció, sinó també reflex de tendències sociològiques més àmplies sobre l'espiritualitat, la construcció i predominança del Jo en la modernitat. Per Heelas serà important situar aquest fenomen en el context de la modernitat tardana, caracteritzada per aquesta reflexivitat (Giddens, 1990) la qual porta a la necessitat constant de construir i reconstruir la pròpia identitat, i a la vegada, repensar la manera en com a individus i societat tractem d'encarar i practicar l'espiritualitat i religiositat. També, recalca el rol de la globalització, facilitant l'accés i difusió d'una varietat de tradicions espirituals i pràctiques que posteriorment els individus adapten a les seves necessitats. El concepte d'espiritualitat del Jo s'ha infiltrat en moltes institucions religioses establertes, així com en les seves pràctiques i formes, i l'autor conclou dient que els temes del New Age representen les qüestions clau de la cultura de la modernitat (p.128). Així doncs, el New Age té un gran atractiu en la modernitat i al mateix temps en forma part. Són el risc i la incertesa (Beck, 1992) característiques del context contemporani, que segons Heelas, atrau els individus a les doctrines del New Age, per tal de resoldre el seu sentit del *jo* a partir de pràctiques destradicionalitzades d'espiritualitat.

2.2. El consum espiritual en la Societat de Mercat.

2.2.1. Espiritualitat i Capitalisme: Una crítica a la mercantilització del sagrat

Com mencionat anteriorment, els retirs no només es poden entendre com experiències individuals de sanació o creixement, sinó també com a fenòmens culturals i socials que reflecteixen i reproduïxen les dinàmiques i postulats de la modernitat. La sacralització del *jo* (Hervieu Léger, 1993), la desconfiança envers les institucions tradicionals religioses i la recerca de noves formes d'autoritat espiritual són alguns dels trets que caracteritzen aquests espais i des d'on parteixen diverses perspectives crítiques. En aquest sentit, alguns autors han assenyalat que els retirs més enllà de contribuir en l'empoderament i transformació personal, representen una espiritualitat inserida en un sistema capitalista, que porta a la

mercantilització del sagrat i la transformació de l'autoconeixement en un producte de consum. En aquest apartat ens centrarem en la interpretació crítica de l'espiritualitat moderna i de les pràctiques en auge del New Age (en especial dels retirs espirituals), com una resposta individualista a grans patrons de canvi social, d'anomia generalitzada o d'alienació (Devereux i Carnegie, 2006), de fragmentació dels marcs tradicionals de referència religiosos i comunitaris, i propis de societats secularitzades i globalitzades.

En un context d'individualisme i d'erosió de les aliances comunitàries tradicionals, l'espiritualitat sembla haver-se convertit en una suposada solució universal per a l'angoixa de la vida moderna, percebuda com una motivació per a la plenitud, la sanació i la transformació interior (Carrette & King, 2005, p. 14). En el seu llibre *Selling Spirituality. The silent takeover of religion*, Jeremy Carrete i Richard King desplacen el debat sobre religió i espiritualitat del seu èmfasi enganyós en la veritat i l'autenticitat i del que es considera espiritualitat real, cap a una consideració de les conseqüències sociopolítiques d'aquestes afirmacions, per respondre a la pregunta de qui es beneficia de les diferents construccions d'espiritualitat. En aquest sentit, els autors proposen una crítica molt interessant a l'hora de comprendre la naturalesa del que ells anomenen **espiritualitat capitalista**, mentre no perceben l'anàlisi de les formes contemporànies d'espiritualitat separada de les dimensions socials, polítiques i econòmiques (King, 1999a; Carrette, 2000). L'auge d'aquesta espiritualitat capitalista és doncs una manifestació d'un procés més ampli de transformació cultural, associat a l'ascens de noves institucions i ideologies dominants dins la societat. Un canvi cultural que ha permès un grau molt més gran d'experimentació individual i de llibertat per explorar alternatives religioses, crucial en el desenvolupament de moviments com el New Age. És en aquest context que els autors afirmen que la individualització de l'espiritualitat de finals del segle XX ha permès l'emergència de formes d'espiritualitat consumistes i capitalistes, que s'utilitzen per suavitzar qualsevol resistència a l'expansió del capitalisme corporatiu sent la ideologia dominant del nostre temps (2005, p. 30).

D'una banda, Carrete i King elaboren una crítica respecte a la Self Spirituality de Heelas (1995), en tant que pels autors representa una manifestació de l'individualisme contemporani i d'aquesta obsessió pel Jo. El New Age i el moviment d'autoajuda i de desenvolupament personal exemplifiquen clarament una desconexió social de les estructures socials i col·lectives que condicionen el benestar de les persones, reforçant uns valors neoliberals com l'autosuficiència, la responsabilitat individual i el potencial emancipador del self-work. Autors com Lasch afegeixen que el fenomen de l'espiritualitat del Jo en el New Age ha de ser llegida com a símptoma del declivi social, o fins i tot d'un narcisisme perversiu, el qual esdevé una resposta mercantilitzada a la pèrdua d'institucions socials en el capitalisme tardà, i contribueix a un creixent egocentrisme dels consumidors moderns (1979). Per tant, per aquests autors gran part de les noves formes de religiositat i espiritualitat modernes estan intrínsecament lligades a una de les característiques més significatives de la modernitat: el creixement de la cultura del consum, i en essència, la sacralització de l'individualisme utilitari (Carrette & King, 2005, p. 32). En paraules de Fromm: *"Fem servir símbols que pertanyen a una tradició religiosa genuïna i els transformem en fórmules al servei de l'home alienat. La religió s'ha convertit en una closca buida; s'ha transformat en un*

mecanisme d'autoajuda per incrementar el poder individual cap a l'èxit. Déu esdevé un soci en els negocis." (Fromm, 2004, p. 73)

D'altra banda, a *Selling Spirituality. The silent takeover of religion* (2005), els autors fan referència a la psicologització de la religió dels últims dos segles, com a fenomen clau per entendre l'auge de la privatització de l'espiritualitat i de la seva formulació com a producte de la psicologia capitalista. El procés pel qual la religió passa a ser una realitat psicològica contemporània és degut a la concepció de la psicologia com a disciplina moderna del Jo, i per tant com a mecanisme polític de les societats contemporànies per desenvolupar i mantenir consumidors. Segons Carrete i King, l'individualisme psicològic és una nova forma de control massiu dins del capitalisme tardà, creant una subjectivitat basada en els ideals de la llibertat del consumidor (2005, p. 68). Aquesta llibertat sense restriccions esdevé el context idoni per l'oferta del producte psicològic de l'espiritualitat, com una aparent cura pel malestar i l'aïllament creat per un sistema social materialista, competitiu i individualitzat. Tanmateix, aquestes nocions d'espiritualitat paradoxalment només reforcen aquest aïllament social, ja que al final, tendeixen a ser construïdes en termes d'un model privatitzat de la realitat humana i la vida en societat.

És així com Carrete i King (2005) recalquen que l'espiritualitat no és una solució per a la desconexió social, sinó que forma part del problema mateix. En part, la pretensió individualista o privatitzada d'aquesta concepció d'espiritualitat, relega la persona a una unitat hermèticament tancada i aïllada, en comptes de veure-la com un ésser interdependent i relacionat, el que pels autors porta a una addicció a espiritualitats privades, que ofereixen cures a curt termini per una angoixa social contemporània sistèmicament construïda. Per acabar, aquest gir psicològic hauria proporcionat doncs "*la plataforma intel·lectual per a l'absorció corporativa de la religió, facilitant la incorporació de les tradicions religioses a la visió del món capitalista*" (Carrette & King, 2005, p. 69). En altres paraules, la integració del discurs psicològic dins de la construcció de la idea moderna d'espiritualitat és un exemple de la psicologització de la religió al servei de la ideologia del capitalisme tardà. Finalment, podem parlar d'una espiritualitat que transforma l'ètica social de la religió en una realitat privada pel confort i el consum individual (Carrette & King, 2005, p. 81).

En aquesta línia, el concepte de **religió formatada** desenvolupat per la sociòloga francesa Danièle Hervieu-Léger (1999), es refereix a una religiositat que s'adapta a uns valors i necessitats concretes de l'individu, el qual ja no rep la religió com una tradició heretada i inqüestionable, sinó que és triada, modificada i combinada amb altres influències segons la seva experiència personal i contextual. Si bé en les societats tradicionals, la religió funcionava com un sistema de significat global, amb institucions que transmetien creences i pràctiques de manera col·lectiva i estructurada (recordant els dossiers sagrats de P. Berger, 1967), per Hervieu-Léger (1999), actualment la religió ha perdut aquest monopoli i s'ha transformat en una experiència més individualitzada i flexible. En societats secularitzades, la religió ja no actua com un sistema de significat universalment compartit, sinó que es pluralitza en un mercat extens d'opcions espirituals, en què les creences i pràctiques religioses esdevenen productes escollits pels individus segons les seves necessitats i desitjos personals. Es refereix doncs a una religiositat que

s'adapta i respon a una lògica de consum i de mercat concreta, i en paraules seves; "*En un món on les institucions religioses estan perdent la seva autoritat, la recerca espiritual es converteix en una qüestió de consum individual*" (2003, pàg. 78).

A tall de conclusió, podem afirmar que la proliferació dels retirs espirituals en la modernitat tardana exemplifica la transformació de l'espiritualitat en un fenomen individualitzat i mercantilitzat, propi de societats secularitzades, globalitzades i contemporànies. La seva popularitat no només reflecteix la necessitat de significat i pertinença en un context de canvi social accelerat, sinó que també posa en evidència la manera en què les formes de religiositat s'han adaptat a la lògica del consum i de l'autogestió personal. La crítica proposada per Carrete i King (2005) ens permet entendre com aquest fenomen esdevé una resposta aparentment emancipadora a l'alienació contemporània, però que en realitat reforça els valors neoliberals com l'autosuficiència i la responsabilitat individual. Així doncs, lluny de representar una alternativa al sistema i a la conjuntura actual, l'emergència d'aquestes pràctiques pot ser llegida com una assimilació de l'espiritualitat dins la lògica capitalista de mercat, on el sagrat esdevé un recurs més per a la gestió del benestar individual en un context de fragmentació i individualisme del segle XXI.

2.2.2. La Mercantilització de l'Autocura i el Turisme Espiritual.

En les darreres dècades, hem vist anteriorment com diversos enfocaments sociològics i perspectives crítiques dels retirs identifiquen aquests espais com experiències de consum dins del mercat del benestar contemporani occidental. Aquest fenomen s'insereix en el que la literatura acadèmica ha anomenat **turisme espiritual o holístic**, una tendència en la qual la recerca de l'autocura i del creixement personal es veu travessada per lògiques de consum globalitzades i del sistema capitalista modern (Attix, 2002; Hoyez, 2007; Smith i Kelly, 2006). Des d'aquesta perspectiva crítica, diversos autors han tractat de vincular l'hegemonia del Jo en el marc del moviment New Age comentat en apartats anteriors (Heelas, 1995), amb la promoció de la responsabilitat individual sobre el benestar físic, mental i emocional (Attix, 2002; Hoyez, 2007). Aquest apartat tracta doncs d'explorar aquestes dinàmiques, posant èmfasi en la intersecció entre el turisme espiritual, la mercantilització de l'autocura i les implicacions socioculturals d'aquest fenomen.

Crítics com Foucault (1978) han examinat la predominança del Jo en la societat contemporània, sovint adoptant una postura crítica envers activitats com l'autoajuda i la cultura terapèutica (Illouz, 2008), o el self-work, considerant-les proves de la pèrdua de lligams i solidaritats socials, o també com a símptomes dels enfocaments neoliberals en la cura (Ward, 2015). Aquesta recerca individualitzada del benestar, lluny de ser neutral, reproduïx una governamentalitat que trasllada la responsabilitat del benestar als individus, emmarcant la felicitat i la plenitud com a fites assolibles a través del consum d'experiències espirituals (Foucault, 1979). Així, lluny d'alliberar les persones, aquesta mercantilització de l'espiritualitat

pot generar noves formes d'ansietat i autoexigència, on el benestar esdevé una obligació i una mesura de valor personal (Ehrenreich, 2009; Cabanas & Illouz, 2019).

Per tant, part de la crítica prové del reconeixement de la institucionalització de les pràctiques d'autocura com a béns de consum. Autores com Illouz en obres com *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help* (2008), argumenten que la cultura terapèutica ha convertit les emocions i l'autoconeixement en mercaderies, estructurant el benestar psicològic dins d'una lògica de mercat. En aquest sentit, el discurs de l'autocura es modela a partir de la intersecció entre el capitalisme i la psicologia, i genera una economia emocional en què el benestar individual esdevé un objectiu regulat i mercantilitzat. A la vegada, també comporta la comprensió de la millora personal com quelcom que va més enllà de l'ideal d'autorealització, esdevenint una obligació que requereix inversió constant en productes, serveis i experiències dissenyades per optimitzar la vida emocional en si (Illouz, 2008). Sota aquest model de cultura terapèutica de la modernitat, Illouz explica que l'individu acaba interioritzant la idea que el seu benestar depèn de decisions racionals de consum, ja sigui mitjançant teràpies, llibres d'autoajuda, cursos de desenvolupament personal o experiències immersives com els retirs espirituals (*Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*, 2007). Així, l'autocura es desplaça del terreny de la introspecció i la comunitat cap a un escenari individualitzat i mercantilitzat, en què l'autoconeixement, el creixement personal i la felicitat es presenten com a productes accessibles a canvi d'una transacció econòmica (*The Culture of Capitalism*, 2019).

D'altra banda, el turisme religiós i espiritual és una de les formes més antigues de turisme (Rinschede, 1992), que inclou tant llocs espirituals visitats per motius religiosos o seculars com tradicions i moviments més moderns. Igualment, el nombre prolífic i actual d'estudis acadèmics relacionats amb el turisme espiritual reflecteixen un qüestionament creixent de la recerca de l'espiritualitat en contextos moderns de post secularització i mercantilització, on els investigadors diferencien el turisme espiritual d'altres formes de turisme contemporànies. Des de la influència de Cohen (1979), entenem que els éssers humans són espirituals i estableixen connexions espirituals amb altres persones, regions i contextos, per tant, aquesta forma de turisme espiritual que s'associa a la recerca de sentit i transformació i augment de la consciència personal (Yiannakis & Gibson, 1992), ens ha permès entendre com les persones busquen d'espiritualitat avui dia.

Tot i no haver una definició universalment acceptada, segons l'article de *Spiritual tourism: understandings, perspectives, discernment, and synthesis* Prokopis A. Christou, Katerina Pericleous & Andrew Singleton, el turisme espiritual pot ser definit, com "l'acte de viatjar en recerca de propòsit i sentit a la vida, suport psicològic i espiritual, creixement espiritual, auto-transcendència i connexió amb un mateix, altres persones i/o amb allò que un individu percep com a posseïdor d'un poder espiritual superior. El turisme espiritual es preocupa per una profunda manifestació de la barreja de la psicologia, l'antropologia i la teologia de les persones, gestionat i intentat ser abordat pels destins i els agents turístics" (2023). En aquest sentit, els participants cerquen una varietat de resultats desitjables, tant religiosos com no religiosos, ja sigui per cercar espiritualitat en un sentit més ampli, o per cercar una

connexió amb el diví a través de visites a llocs estructurats com poden ser-ho monestirs o immersions de retir. A la vegada, abans l'espiritualitat es referia a la dimensió afectiva i personal de la fe religiosa, però actualment es pot relacionar a una àmplia gamma d'experiències, moltes de les quals no estan lligades explícitament a la religió (Singleton, 2017). Per exemple, trobem en estudis sobre el turisme de retir espiritual, investigadors que han reconegut els efectes terapèutics i restauradors (com el descans i la recuperació de la capacitat cognitiva i emocional) de les experiències espirituals (Yalley, 2022). També, el turisme espiritual emmarca l'espiritualitat des de l'auto-transformació i millora del benestar, on la recerca d'espiritualitat porta a viatjar a llocs específics individualment o amb altres, per implicar-se en les pràctiques corresponents (Buzinde, 2014).

Per tant, també podem identificar el turisme espiritual a través de la recerca i la participació del turista en experiències i activitats específiques relacionades amb l'espiritualitat i recerca espiritual. Aquestes poden ser motivades per l'elecció d'un destí o esdeveniment concret, que combinen un entorn idíl·lic amb una infraestructura religiosa, com un mitjà important i útil per a connectar amb el diví o amb una dimensió espiritual. Des d'un enfocament materialista, els objectes i espais físics proporcionen un prisma interessant i útil per entendre millor com els individus busquen i interactuen amb l'espiritualitat dins del context del turisme. En més detall, la recerca espiritual a través del viatge (turisme espiritual) sovint s'ha associat amb experiències emocionals intangibles i autotransformatores, però cal reconèixer la coexistència de l'espiritual i el material dins del turisme espiritual (Higgins & Hamilton, 2020; Shtudiner et al., 2019).

D'altra banda, esdevé rellevant recalcar com les dinàmiques socioculturals i de grup també modelen la demanda i el consum d'experiències espirituals dins del context del turisme. Tant els acadèmics com els agents turístics reconeixen la importància global del turisme espiritual i de l'atractiu turístic dels espais que configura tant a escala personal com econòmic, i reivindiquen la necessitat d'observar com els canvis culturals, socials i de creences religioses modelen la demanda d'experiències espirituals en el present i en el futur (Terzidou et al., 2008). A més, els canvis socials també alteren i transformen la manera en què les persones entenen i cercen l'espiritualitat, i com aquestes són reconegudes. Sota aquesta premissa, en el turisme espiritual es prefereix la utilització de termes que se centrin en el consumidor, com a *“viatger en recerca d'espiritualitat, cercador de meditació o peregrí”* (Singleton, 2022).

És així, com les persones participants en aquestes activitats espirituals i els destins/agents turístics implicats juguen un paper fonamental en la conjunció d'un mercat d'experiències seculares i psicoespirituals. D'aquesta manera, podem entendre el turisme espiritual o holístic com una manifestació més d'un procés més ampli de mercantilització de l'autocura i la gestió emocional, en què les pràctiques espirituals s'integren dins d'un mercat de consum basat en la promesa d'autorealització i benestar. Aquesta indústria de l'autocura transforma la manera en què les persones experimenten i s'apropien de les seves emocions, dins d'un marc neoliberal que fomenta la responsabilitat individual sobre el mateix benestar (Illouz, 2014). En aquest sentit, el turisme espiritual materialitza aquesta lògica

oferint experiències estructurades que responen a una demanda creixent de transformació personal i de recerca de sentit en un món caracteritzat per la incertesa i la fragmentació de les experiències col·lectives de significat (Carrette & King, 2005).

Per anar concloent amb aquest apartat, el turisme espiritual és actualment una part establerta de la vida de moltes persones, i representa un moment distintiu en la configuració de la recerca i pràctica espiritual i religiosa. Segons Kelly (2010) proliferen noves formes de turisme que se centren en la salut, la regeneració i un sentit de descoberta personal, mentre que destinacions, complexos turístics i centres de retir desenvolupen nous productes de benestar per satisfer la demanda dels consumidors (Bushell & Sheldon, 2009). A partir d'aquí, podem veure com la proliferació dels retirs espirituals com a productes turístics encaixa en aquest paradigma, en un context on l'espiritualitat hauria esdevingut un recurs mercantilitzat, i la recerca del benestar es canalitza a través d'experiències estructurades i comercialitzables.

Així doncs, els retirs no només responen a una necessitat de desconexió o reflexió personal, sinó que també formen part d'un mercat on les emocions, el creixement personal i fins i tot la transcendència vital son objecte de consum (Lehto et al., 2006; Norman i Pokorny, 2017; Smith i Kelly, 2006). Conceptes com el de *religió formatada* (Hervieu-Léger, 1999), tracten just d'entendre la religiositat com quelcom que s'adapta a un món on els individus busquen experiències espirituals a mida, desvinculades de les institucions tradicionals i sovint influïdes per la mercantilització del benestar i de l'autorealització. Per tant, el turisme espiritual i les pràctiques de retirs no només responen a una necessitat de transcendència, sinó que representen una indústria global que mercantilitza la cerca espiritual en formes adaptables i personalitzades.

2.3. La dimensió relacional dels retirs espirituals

2.3.1. Connexions potents i la dimensió relacional dels recessos espirituals i religiosos

Tal com s'ha exposat al llarg del treball, existeix una extensa literatura en què es perceben els recessos espirituals i religiosos com a experiències individuals de reflexió i autodescobriment. Tanmateix, lluny de ser pràctiques solitàries, aquests espais estan profundament modelats per les dinàmiques socials i emocionals que s'hi generen. La interacció amb altres participants, els rituals compartits i la col·lectivitat tenen un paper fonamental en la construcció d'experiències transformadores, fent emergir un sentit de comunitat que transcendeix l'individu. Parlem doncs d'escenaris de transformació col·lectiva, on la interacció amb altres participants, la vivència d'emocions compartides i la creació d'un marc simbòlic i ritualitzat afavoreixen la construcció de vincles significatius (Hodgson, 2022). Així doncs, aquest apartat tractarà d'explorar els recessos espirituals i religiosos des de la construcció dels vincles intensos i significatius amb els altres, amb l'entorn i amb l'espiritualitat. Per tant, l'objectiu és analitzar el potencial relacional d'aquestes experiències des de la capacitat dels espais de retir per facilitar connexions

profundes, a escala interpersonal, amb un mateix i amb quelcom transcendent. Dit això, en aquest apartat es tracta la dimensió relacional dels retirs espirituals i religiosos per veure com la intersecció de la introspecció individual i la interacció social configuren processos de transformació personal i experiències de connexió profunda.

Des d'un inici, la voluntat d'investigació del treball ha estat propulsada per les tesis exposades per James Hodgson (2022) en l'article *Potent connections, mystery work and the relational nature of retreat-going*. En aquest, l'autor adopta el concepte de Jennifer Mason (2018) de **potent relations**, que ens ajuda a entendre els vincles que sorgeixen en els espais de retir, com a connexions emocionals intenses, significatives, profundes i inesperades amb els altres i amb l'entorn. Alhora, són vincles que es caracteritzen per construir-se en un marc d'introspecció col·lectiva, on la vivència personal es veu intrínsecament influïda per la presència i l'energia del grup. Per tant, com a punt de partida, entenent els retirs com a llocs de connexió, no només d'un mateix, l'autor tracta de rastrejar com el treball interior individual s'enreda amb les pràctiques relacionals. Si bé esdevenen interessants sociològicament els testimonis de la seva recerca, és en tant que *"no era simplement que els participants parlessin de comunitat o pertinença en un sentit general. Sovint descrivien relacions que sentien profundament, però que no entenien, que eren importants per a ells però, d'alguna manera, inexplicables, i em van impressionar la importància de les pràctiques que permetien que aquestes connexions apareguessin"* (pàg. 202, Hodgson). És a dir, Hodgson (2022) posarà el focus a buscar entendre una forma específica de relació des del concepte de *connexió potent* de Mason (2018), aplicat a les pràctiques col·lectives dels assistents a espais de retir espiritual.

Si aprofundim en el concepte de connexió potent (Mason, 2018), l'hem d'emmarcar dins dels relats recents sobre el Jo que emfatitzen les dimensions encarnades i afectives per sobre de les cognitives (May, 2013, 2017). En aquest sentit, Mason presenta aquestes connexions inexplicables, inefables o imprevisibles com a relacions d'afinitat, que sorgeixen fora de les maneres d'interaccionar tradicionalment estudiades. En altres termes, s'interessa per experiències de connexió no cognitiva, afectiva o sensorial, les quals superen els marcs relacionals i sovint escapen de la descripció lingüística fàcil, dotant-les d'aquesta qualitat sorprenent o "potent". A la vegada, Mason considera que aquestes es donen també amb allò no humà, com el clima o el medi ambient, el que ofereix una manera de pensar les relacions en els retirs més enllà de les humanes. És des d'aquest punt, en què Hodgson (2022) considera el concepte de connexió potent (Mason, 2018) útil per pensar les pràctiques relacionals dins d'espais de retir d'una manera més holística, sense enfosquir com aquestes pràctiques relacionals estan vinculades, modelen o sustenten la producció de l'individualisme.

D'altra banda, podem veure com aquestes relacions místiques s'han discutit extensament en altres estudis d'espiritualitat relacionats amb religió i cultura (Gallagher i Newton, 2009; Olavson, 2003), les quals sovint s'han conceptualitzat a través de la noció de **communitas** de Turner (1974). Sota aquesta *communitas*, s'emmarquen les experiències que es donen durant els rituals col·lectius d'un sentit de connexió, fraternitat o la desaparició de la diferenciació social. En aquest sentit, el grup es configura com

a “no estructurat o rudimentàriament estructurat”, és a dir, “com una comunitat d'individus iguals” (p. 360). Per tant, l'article reconeix com tots dos conceptes, tant el de Turner (1974) com el de Mason (2018) acaben descrivint aquestes relacions com a externes de la interacció social modelada, alhora que exploren enllaços fluids o transitoris en lloc de relacions establertes o estructurades (Hodgson, 2022). D'altra banda, l'article també exposa la tesi de Bender, que tot i parlar d'un context divers al dels retirs, estudia aquests vincles com a “*experiències numinoses i inesperades, experiències místiques de “flux” i sincronicitats diàries, somnis i similars [que configuren] els mons en què viuen els practicants espirituals*” (2010, p. 2). Conjuntament amb Hodgson (2022), estem d'acord però, que el marc proposat per Mason (2018) amb les connexions potents va més enllà i ens permet parlar de càrregues connectives, pràctiques relacionals i fluxos de sentiment i pertinença igualment poderoses a les facetes més mundanes de la pràctica de retir.

Així i tot, el que esdevé innovador de l'article, és la voluntat de Hodgson (2022) d'endinsar-se en el concepte de connexió potent (2018, Mason), per a comprendre les maneres en què les mateixes connexions poden ser el focus de l'acció prevista. En aquest sentit, a partir de les dades recollides en el seu extens treball de camp, l'autor tracta d'explicar com aquestes connexions no només es donen de manera espontània, sinó que també poden ser afavorides a través del que ell anomenarà **mystery-work** (Hodgson, 2022). Aquest procés aglutina “*el conjunt d'esforços col·lectius orientats a generar una atmosfera emocional intensa i propícia per a experiències transformadores. Aquest fenomen inclou pràctiques com la meditació en grup, el silenci compartit, la música, els ritus comunitaris o fins i tot la disposició espacial dels participants*” (pàg. 203). Per tant, el resultat d'esforços col·lectius o altrament dit, el **mystery-work**, complementa l'aportació de Mason (2018) d'una manera molt rellevant per al nostre estudi. De nou, Mason no parla de la consecució d'afinitats o la construcció de les connexions d'aquesta manera, i se centra principalment en com les sensacions es desenvolupen fora dels patrons de comportament modelat o de les línies d'acció socialment previstes. Serà doncs Hodgson (2022) el que afegirà que aquesta connexió misteriosa també pot ser resultat de les persones que treballen juntes, canviant les seves pràctiques i les seves relacions amb els altres per tal de crear oportunitats perquè sorgeixin aquestes connexions misterioses. De fet, és a partir de l'anàlisi dels testimonis de la seva recerca que arriba a la conclusió que les persones que assisteixen als retirs treballaven per produir experiències col·lectives de connexió potent, sovint de caràcter intensament sensorial o atmosfèric.

Tornant al concepte de *mystery-work*, l'autor de l'article reconeix que una dimensió clau esdevé la producció col·lectiva d'aquesta atmosfera sensorial, que alhora aporta un sentit de responsabilitat i obligació cap al grup per tal de generar-la i mantenir-la. En essència, es tracta d'un treball col·lectivament coordinat, destinat de manera implícita o explícita, a provocar experiències intenses, estranyes i “màgiques” de connexió amb un mateix, amb els altres i amb la natura (Hodgson, 2022). Altres investigadors ho exemplifiquen com és el cas de Lewis (2020) des de l'estudi de les pràctiques col·lectives relacionades amb el so, identificant-les com a una pràctica comunitària orientada afectivament. Des del silenci grupal, el distanciament meditatiu i pràctiques característiques dels espais

de retir, s'evoquen atmosferes nostàlgiques poderoses, que proporcionen un espai energètic segur on circulen allò que Mason denomina "*forces, fluxos i energies, embolics i coalescències evanescents*" (p. 188), sent tangibles però alhora difícils de categoritzar clarament.

Per anar concloent amb l'apartat, el concepte de *connexió potent* (Mason, 2018) i *mystery-work* (Hodgson, 2022) ens són de gran ajuda a l'hora d'explorar la dimensió relacional i col·lectiva dels retirs espirituals i religiosos. Ens permeten veure com l'èxit d'aquestes pràctiques es recolza en la formulació d'una sensació col·lectiva i intrínsecament compartida. A la vegada, els participants d'un espai ritualitzat com el retir esdevenen elements indispensables per a generar una atmosfera col·lectiva que afavoreixi la descàrrega emocional i la potencialitat d'establir connexions profundes. Tal com dirà Hodgson (2022), l'experiència dels retirs no es pot només entendre en referència al treball personal (*self-work*), en tant que el procés col·lectiu del *mystery-work*, va més enllà del resultat d'una introspecció individual, sinó que neix d'una dinàmica relacional on les emocions i sensacions flueixen i es transformen a través de la interacció amb els altres.

2.3.2. El *mystery-work* i la construcció col·lectiva d'experiències transformadores en els espais de retirs.

Entendre la col·lectivitat com un espai de transformació personal i compartida ens permet abordar els retirs espirituals i religiosos com un diàleg entre el Self i una dimensió externa, comunitària i relacional. Com s'ha mencionat anteriorment, les dinàmiques grupals no només afavoreixen processos d'introspecció i autodescobriment, sinó també d'aprenentatge mutu, creixement compartit i de creació d'experiències emocionals i sensorials profundes. D'aquesta manera, la participació col·lectiva en els retirs genera connexions emergents, carregades d'emoció, difícils de descriure, o com ho anomena Mason (2018), *connexions potents*. En aquest apartat s'explora la relació entre tres dimensions clau de les pràctiques de retir: el *self-work* o el treball conscient sobre un mateix, l'emergència de connexions significatives amb altres i amb l'entorn, i el *mystery-work* (Hodgson, 2021), aquell treball simbòlic, inconscient i col·lectiu que es desplega de manera imprevisible. En aquest sentit, les tres dimensions interactuen i es potencien mútuament, contribuint a un procés profund de transformació personal i col·lectiva.

Des d'aquesta premissa, la suspensió col·lectivament abordada dels patrons habituals d'interacció en els retirs, és a dir, la pausa conscient de les respostes convencionals i quotidianes cap als altres i de la auto-narració d'un mateix, formula un context en què l'acció dirigida al Self i al grup obre la porta a experiències transformadores i a sensacions desconegudes. A la vegada, el fet que, generalment, els participants no es coneixen entre si i probablement mai es tornaran a veure, facilita un escenari òptim per al treball personal, però també genera un llenç relacional en blanc, on poden emergir connexions noves i inesperades (Hodgson, 2022). Per tant, com en els grups de suport estudiats per Irvine (1999), l'absència d'informació biogràfica o d'obligacions persistents entre els participants ofereix una situació en què el risc és relativament baix per experimentar amb la producció de la mateixa identitat. D'una banda, la combinació d'anonimat i llibertat relacional converteix els retirs en terrenys especialment fèrtils

per a l'aparició de connexions potents entre els membres, fins i tot quan l'atenció principal es dirigeix cap al treball personal. De l'altra, aquestes són sovint tan valuoses per als participants com les reflexions orientades cap a si mateixos, ja que aporten noves perspectives i significats al procés de transformació individual.

En aquest sentit, esdevé interessant atendre els testimonis recollits a l'article de *Potent connections, mystery work and the relational nature of retreat-going* de James Hodgson (2022), on els participants percebien l'assistència a recessos com un nou conjunt de responsabilitats. Per exemple, citant a una de les entrevistades, la Gloria (64 anys) diu: *“Tens la responsabilitat de fer que [el retir] sigui tan bo com pugui ser per a tothom – no hi vas només per sentir-te millor, hi vas per ajudar realment tot el procés.”* Aquesta responsabilitat que comenta, recalcarà l'autor que es repeteix en les descripcions de les obligacions implícites als retirs, en què tots estaven d'acord que havien de **“sostenir l'espai”** (*holding space* en anglès). En paraules de la Siobhan (48 anys), *“sostenir l'espai és com proporcionar un contenidor per a coses difícils i no jutjar-les. Has de crear una atmosfera energètica segura on, si algú comença a plorar en un dels grups de compartir, no el jutgis per plorar, el consoles, però d'una manera distanciada”* (pàg. 208).

En aparença, el concepte de “sostenir l'espai” denota una certa autolimitació o una actitud de distanciament, amb l'objectiu d'oferir als altres un escenari adequat per dur a terme els seus propis processos introspectius. No obstant això, Hodgson (2022) subratlla que aquest acte també implica d'un treball orientat col·lectivament en què l'individu es difumina dins la comunitat, cosa que permet que es desenvolupi tant el seu treball intern com el de l'altre. Aquesta dinàmica la relaciona amb la **“solitud col·lectiva”** reconeguda per Pagis (2019) en els retirs de Vipassana, en els quals la presència conjunta però discreta dels altres facilitava la introspecció personal. Així i tot, l'article també insisteix en el fet que tot i que moltes narratives sobre sostenir l'espai se centren en l'experiència interior individual, també cal destacar com aquest procés dona lloc a l'emergència, circulació i descàrrega d'energies emocionals intenses, així com la creació d'atmosferes singulars i significatives. De nou, tornem al punt on el *holding space* transcendeix el treball aparentment individual (*self work*) per convertir-se, en paraules de l'autor, en *mystery-work*, és a dir, en *“un treball col·lectiu i simbòlic que opera més enllà de la intenció conscient, manifestant-se a través de dinàmiques invisibles però profundament transformadores”* (pàg. 208, Hodgson, 2022). Unes dinàmiques que tot i ser invisibles, són reconegudes i motiven als que assisteixen a espais de recés a participar-hi més enllà de l'incentiu d'un major autoconeixement. La complexitat i les incògnites que rodegen el *mystery-work* es formulen en esperances dels assistents a poder viure experiències directes, profundes i transcendents, alhora que se cerquen connexions potents amb els altres i amb l'univers.

En aquest sentit, Pagis recull moltes d'aquestes idees en diversos estudis sobre els retirs de Vipassana (2009, 2010, 2015, 2019), en els quals observa com els participants s'involucraven en retirs de meditació amb l'objectiu de transformar el seu jo i de recerca d'una experiència profunda de pau interior. Així i tot, el que resulta interessant de l'extensa recerca de l'autor, és com una pràctica que, a primera vista sembla

individual, com la meditació en silenci, també involucra dimensions col·lectives significatives. És a dir, meditar en un context grupal, pot incloure, entre d'altres, la imitació dels altres, l'aprenentatge de comportaments o fins i tot la realització de demostracions davant dels mestres (2019, p. 65). Podem, per tant, vincular-ho amb el que s'ha comentat anteriorment, ja que també si apliquem el que comenta Pagis a les connexions profundes de Mason (2018), aquestes són tant un subproducte del treball col·lectiu o del *mystery-work* (Hodgson, 2022), com de l'objectiu i del desenvolupament intrínsec de l'activitat executada. I no només això, sinó que també hi juga un paper rellevant i reconegut tant pels participants com per organitzadors dels retirs, els espais en què es donen. La importància de l'espacialitat i la ubicació dels recessos gira entorn de la voluntat de proporcionar un refugi segur i pacífic, el qual materialitzi un allunyament de les preocupacions quotidianes, alhora que fomenta un sentit de comunitat i connexió (Kelly, 2010). En gran part de la literatura que ho estudia, es demostra de manera consistent que la restauració, en termes de recuperació física i emocional, té més probabilitats de produir-se en entorns naturals, com els que sovint caracteritzen els retirs. Els beneficis d'aquests espais inclouen una major capacitat per focalitzar l'atenció i afavorir la reflexió (Herzog et al., 2003; Kaplan & Kaplan, 1989) o fins i tot un increment de l'autoconeixement (Kaplan & Talbot, 1983).

A tall de conclusió, l'article deixa clara una cosa: els retirs espirituals i religiosos no només ofereixen un espai per a la introspecció personal, sinó que es converteixen en un procés compartit que facilita tant la transformació individual com col·lectiva. Així doncs, la convergència d'un treball conscient sobre un mateix (*self-work*) amb un treball simbòlic i col·lectiu, altrament mencionat com a *mystery-work* (Hodgson, 2022), actuen com a motors de canvi i fan els retirs una experiència transformadora que va més enllà de l'autoconeixement, per esdevenir una font de creixement i restauració compartida. Al mateix temps, la dimensió relacional també esdevé rellevant en aquests espais, en tant que s'obren portes a relacions profundes i carregades d'una indescriptible intensitat emocional, o en altres paraules, a la construcció de connexions potents (Mason, 2018). La manera com es configuren aquests espais de confiança i de suport mutu propicia una intensificació de les relacions interpersonals i amb l'entorn, on els participants no només cercaran el seu propi benestar, sinó també el compromís de crear col·lectivament un espai segur i col·laboratiu. Citant a Hodgson: *"Durant els recessos, les persones treballen juntes en alguna cosa que no entenen completament —una cosa que va més enllà del seu marc de referència ordinari i dels guions quotidians, els quals han de suspendre i deixar de banda com a grup. No es tracta simplement d'un sentiment místic d'igualtat, fraternitat o comunitat (Turner, 1974). En el mystery-work, els participants dels recessos suspenen allò conegut amb l'esperança de, col·lectivament, deixar entrar o trobar-se amb allò desconegut."* (2022, pàg 211). En definitiva, els retirs es presenten com a espais privilegiats de transformació, on la individualitat i la col·lectivitat s'entrellacen per donar lloc a experiències que, tot i ser difícils de descriure, tenen un impacte profund i durador.

3. Model d'anàlisi del treball

3.1. Preguntes de recerca del treball

El model d'anàlisi d'aquest treball té com a objectiu captar la complexitat de les experiències viscudes en els recessos espirituals i religiosos contemporanis, enfocant-se en els processos de transformació personal i col·lectiva, les dinàmiques emocionals i relacionals, així com els mecanismes simbòlics que hi intervenen. El model permet connectar la base teòrica (ritual, espiritualitat, emocions col·lectives, relacionalitat) amb les dades qualitatives recollides a través d'entrevistes semiestructurades i grups de discussió posteriorment explicades a l'apartat de la metodologia de la investigació.

A partir de la revisió teòrica i el treball de camp preliminar, s'han formulat les següents **preguntes de recerca** com a base per a l'anàlisi empírica, i s'han traçat les següents línies per tal d'enfocar l'estudi del potencial ritual i relacional dels retirs.

❖ **Motivacions i context personal.**

- Quines són les motivacions personals i biogràfiques que porten les persones a participar en un retir espiritual o religiós?
- Com influeix la trajectòria espiritual o religiosa prèvia en l'elecció i vivència del retir? En quina mesura l'escolarització i la socialització familiar hi tenen a veure?
- Fins a quin punt les persones que assisteixen a un retir es perceben com a part d'una minoria cognitiva espiritual o religiosa en el seu entorn quotidià?

❖ **Dinàmica relacional i emocional.**

- Com es construeixen les relacions entre els participants durant el retir? Quins factors afavoreixen una sensació de confiança i connexió profunda? Quines emocions predominen durant aquest procés?
- Des del concepte de Mason (2018), podem parlar de manifestacions de *connexions potents* en aquests espais? Quin impacte tenen sobre els participants?
- Quines emocions predominen en els moments col·lectius i com es gestionen dins del grup? Podem parlar de l'existència d'un sosteniment grupal emocional?
- Quin paper juga l'obertura emocional i la vulnerabilitat en la vivència compartida del retir?

❖ **Mystery-work i pràctiques rituals col·lectives.**

- Quins mecanismes simbòlics i rituals (mystery-work) generen sensacions de transcendència i connexió espiritual? Quines d'aquestes pràctiques tenen un impacte emocional o espiritual més destacat entre els participants?
- Podem pensar que es crea una atmosfera percebuda com a màgica, especial o transcendent en els retirs? Com això es lliga amb el concepte de holding space?
- Com es vivencien les pràctiques col·lectives (orar, meditar, cantar, estar en silenci...) com a eines per a la connexió amb quelcom sagrat o amb els altres?

❖ **Transformació i impacte post retir.**

- De quina manera les relacions establertes en un retir afecten l'autopercepció dels participants i el seu vincle amb l'espiritualitat?
- En quin grau la transformació personal està vinculada a les dinàmiques col·lectives i socials dels retirs? De quina manera els participants relaten processos de transformació personal vinculats a l'experiència del retir?
- Quins canvis es produeixen en la seva relació amb la fe, l'espiritualitat o la seva vida quotidiana després del retir?
- Com afecta l'experiència del retir la percepció de les relacions interpersonals després del retorn?
- Es mantenen els vincles creats durant el retir? Quins mecanismes afavoreixen o dificulten aquesta continuïtat?

5. Religiositat compartida i figura de Déu

- Quin paper juga la figura de Déu (o altres representacions del sagrat) en l'experiència dels retirs i com es construeix col·lectivament la vivència religiosa?
- Com impacta el fet de compartir pràctiques religioses o espirituals amb altres en el vincle personal amb la mateixa creença o fe?

6. Dimensió crítica i contextual

- Com perceben els participants el marc religiós o institucional dels retirs? Hi ha tensions entre la fe viscuda i les institucions religioses?
- Com s'articulen aquestes vivències en el context contemporani de secularització, individualisme i mercantilització de l'espiritualitat?

- Quina reflexió fan els participants sobre la mercantilització de l'espiritualitat i el valor econòmic associat als retirs?

3.2. Proposta de taula de codificació sociològica.

Per a poder analitzar les dades qualitatives recollides a les entrevistes i grups de discussió, necessitem un model de codificació estretament vinculat a les preguntes de recerca del treball, el qual ens serà una eina rigorosa per analitzar els retirs com espais de vivència íntima i, alhora, de significació social i col·lectiva.

En aquest sentit, les dimensions, les subcategories/codis i els indicadors tracten d'identificar en les dades recollides, la creació d'espais de possibilitat emocional i simbòlica, la centralitat de l'entorn físic, les pràctiques de contenció i cura col·lectiva com a formes de resistència a l'individualisme, o la formació de comunitats efímeres però significatives. Així mateix, es consideren qüestions com el caràcter social del treball espiritual i la rellevància de les connexions interpersonals com a formes de relació no estructurada però profundament significatives. Aquest marc pretén oferir eines per analitzar els retirs no només com experiències íntimes, sinó també com fenòmens socials rics en significació col·lectiva.

Per tant, les dimensions proposades permeten: 1) Detectar **processos individuals** com ara les motivacions biogràfiques, les trajectòries espirituals o les transformacions personals vinculades al retir. 2) Captar les **dinàmiques col·lectives**, com la relacionalitat entre participants, la cura emocional compartida o el mystery-work simbòlic i ritual. 3) Observar la relació amb el **context cultural i social** més ampli, incloent-hi la mirada crítica sobre les institucions religioses, el paper de la fe en societat secularitzades i el consum cultural de l'espiritualitat.

Aquesta taula de codificació serà l'eina principal per analitzar totes les entrevistes i grups de discussió realitzats (vegeu l'annex), que permet una lectura transversal, rigorosa i coherent amb els objectius i preguntes del present estudi.

Dimensió temàtica	Codi principal	Subcodis / Indicadors
1. Context biogràfic i social	1.1 Socialització religiosa	1.1.1 Entorn familiar religiós o espiritual / no religiós o no espiritual.

		1.1.2 Escolarització religiosa/ no religiosa.
	1.2 Trajectòria espiritual i religiosa	1.2.1 Percepció i desenvolupament de les pràctiques espirituals/ religioses actuals.
		1.2.2 Transformacions al llarg del temps.
	1.3 Minoria cognitiva	1.3.1 Sentiment de unió i comunitat per creences compartides.
		1.3.2 Sentiment de diferència per creences, invisibilització o estigmatització.
2. Motivacions, expectatives i elecció del retir	2.1 Motivacions d'assistència	2.1.1 Transformació i sanació emocional.
		2.1.2 Influència del context social o de referents (família, amics, figures religioses)
	2.2 Expectatives i utopia emocional/espiritual	2.2.1 Idealització del retir com espai de trobada amb Déu o figura suprema.
		2.2.2 Idealització del retir com espai de sanació, introspecció, pausa i diversió.
	2.3 Elecció del retir	2.3.1 Tipus de recés escollit i valors associats.
		2.3.2 Coneixença de diversitat de retirs espirituals i/o religiosos.

3. Funcionament i organització del retir	3.1 Organització i logística	3.1.1 Estructura temporal i planificació .
		3.1.2 Figures de lideratge o facilitació.
	3.2 Confidencialitat i estructura normativa	3.2.1 Normes i requisits de participació.
		3.2.2 Existència de compromisos explícits de confidencialitat
4. Dimensió simbòlica de l'espai, natura i l'entorn físic	4.1 Espacialitat i ambient	4.1.1 Localització aïllada a la natura, sensació de refugi i tranquil·litat.
		4.1.2 Recerca i/o pràctica del silenci (metafòric i literal) i de desconexió digital.
5. Dimensió relacional i emocional del retir	5.1 Connexions potents i sensació d'afinitat profunda	5.1.1 Relació amb l'altre i amb la comunitat.
		5.1.2 Relació allò transcendent (Déu o una força superior)
		5.1.3 Relació amb la natura i l'entorn.
	5.2 Sosteniment emocional grupal	5.2.1 Contenció emocional i cura col·lectiva.
		5.2.2 Disposició d'obertura i vulnerabilitat emocional
	5.3 Intensitat emocional viscuda	5.3.1 Emocions predominants (alliberament, pau, gratitud, plor col·lectiu, etc.)

6. Mecanismes col·lectius i <i>mystery-work</i>	6.1 Ritualització i treball simbòlic compartit	6.1.1 Creació d'atmosfera energètica; sensació d'alguna cosa "més gran, màgica o misteriosa".
	6.2 Pràctiques col·lectives generadores	6.2.1 Pràctiques de connexió sensorial (silenci, música, llum, espai, respirar...)
		6.2.2 Pràctiques de connexió espiritual (resar, escriure, llegir, meditar, ioga...)
7. Transformació personal	7.1 Reconnexió amb el self i reinterpretació del propi jo.	7.1.1 Autoconeixement, retrobament amb un mateix i reinterpretació.
	7.2 Reconnexió amb l'espiritualitat / amb la fe	7.2.1 Nova vivència de la fe o espiritualitat, nous significats.
8. Impacte post-retir i integració	8.1 Integració de l'experiència	8.1.1 Canvis en la vida quotidiana i pràctiques incorporades.
		8.1.2 Canvis en percepció de relacions socioafectives prèvies.
	8.2 Relació amb l'entorn i xoc post-retir	8.2.1 Sentiment d'enyorança, desorientació o incomprensió.
	8.3 Continuitat / Repetició	8.3.1 Exaltació de l'experiència i voluntat de tornar a viure un retir, necessitat o acció de seguiment.

		8.3.2 Continuïtat de vincles generats durant el retir.
9. Dimensió crítica i contextual del marc cultural i institucional	9.1 Espiritualitat, religió i consum cultural	9.1.1 Percepció de la mercantilització de l'espiritualitat i cost econòmic.
		9.1.2 Coneixença i consum de productes culturals religiosos/espirituals
	9.2 Espiritualitat i secularització entre joves	9.2.1 Vivència religiositat, fe i espiritualitat com a joves.
		9.2.2 Relació amb l'Església o institucions religioses
		9.2.3 Secularització i recerca de formes alternatives de religiositat
		9.2.4 Referencialitat o importància donada als espais de retir.
4. Metodologia del treball		
4.1. Definició de l'aproximació metodològica		
Aquest treball adopta una aproximació qualitativa , centrada a explorar en profunditat les experiències subjectives, les dinàmiques relacionals i els vincles emocionals que generen en el context dels retirs religiosos i espirituals. L'objectiu és comprendre com es construeixen les relacions transformadores entre els participants, des de la seva pròpia perspectiva, i com aquestes es connecten amb processos d'introspecció, recerca de sentit i comunitat espiritual.		

4.2. Descripció del disseny metodològic i del treball de camp

El **disseny metodològic** es fonamenta en l'estudi de casos i la realització de treball de camp, combinant dues tècniques qualitatives principals: **entrevistes semiestructurades en profunditat i grups de discussió**. Si bé la recerca parteix d'una voluntat transversal d'analitzar els processos esmentats en diversos tipus de retirs espirituals i religiosos, per raons, principalment d'accessibilitat al camp, els casos d'estudi s'han centrat en retirs religiosos **catòlics i evangèlics** a Catalunya. No obstant això, també s'ha inclòs una entrevista a un participant recurrent en retirs **espirituals de caràcter laic**, fet que permet obrir la mirada cap a pràctiques espirituals més híbrides i no confessionals.

Els **casos seleccionats** han estat:

- Effetà: Moviment de nova evangelització dins de l'àmbit catòlic, adreçat a joves i centrat en l'experiència emocional i comunitària.
- Hakuna: (Retirs anomenats God Stops). Moviment catòlic amb gran presència juvenil. Música pròpia i un estil vivencial i estètic contemporani.
- Retirs de l'Opus Dei: Coneguts com a cursos de retir, organitzats per la Prelatura de l'Opus Dei a Catalunya, espais de recolliment i formació espiritual dins del marc de l'Obra.
- GBU: (*Grupos Bíblicos Universitarios*): En el seu cas concret a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), com a espai evangèlic universitari que combina trobades d'estudi bíblic, reflexió col·lectiva i retirs espirituals.
- Altres retirs evangèlics amb enfocament bíblic i comunitari.
- Taizé: Retir espiritual de caràcter obert i ecumènic que combina silenci, pregària, cantada i convivència internacional.

S'han realitzat **3 entrevistes** en profunditat a **3 nois**, dos d'ells vinculats a moviments catòlics (Hakuna i Effetà), i un tercer amb experiència en diversos retirs espirituals (Taizé). Així mateix, s'han dut a terme dos grups de discussió formats per joves creients:

- GD1: Compost per **tres** membres actius de Hakuna. Dues noies i un noi.
- GD2: Compost per **cinc** persones: Dos nois vinculats a Effetà i tres noies assistents a retirs evangèlics i membres de GBU (*Grupos Bíblicos Universitarios*)

Tots els participants han estat seleccionats mitjançant un **mostreig intencionat** i, en alguns casos, per **bola de neu**, prioritzant la diversitat dins del perfil creient jove i la vinculació directa amb experiències de retir. Les dades obtingudes són **primàries** i s'han recollit mitjançant enregistraments i notes de camp. No s'ha fet observació directa dels retirs per limitacions econòmiques i de disponibilitat de temps, però s'ha complementat la informació amb documents i materials de difusió dels mateixos moviments (webs, xarxes socials, testimonis en línia, etc.)

L'anàlisi de les dades s'ha realitzat mitjançant **anàlisi temàtica**, amb l'objectiu d'identificar patrons i tensions entorn de tres grans eixos: el treball personal del Jo, les relacions interpersonals i la vivència espiritual. Aquest enfocament permet captar la complexitat i la diversitat d'aquestes experiències i situar-les dins el marc sociològic contemporani sobre espiritualitat, religió i formes emergents de comunitat.

Ja per acabar, tot i que la recerca ofereix una aproximació significativa, el fenomen estudiat cal destacar com a **limitació** principal la **representativitat restringida dels testimonis**, especialment pel que fa a joves vinculats a **retirs espirituals no confessionals**. Aquesta absència s'explica per les dificultats d'accés al camp i per la menor instal·lació. D'aquest tipus d'espai, sovint més dispersos i heterogenis. En aquest sentit, una **línia d'investigació futura rellevant** seria ampliar la mostra. Incorporant més testimonis de joves assistents a retirs espirituals, tant laics com híbrids, per tal d'explorar més profunditat la seva experiència i les seves formes de relació amb la comunitat, la natura i l'espiritualitat contemporània.

5. Anàlisi dels resultats obtinguts

En aquest apartat es presenta l'anàlisi dels continguts emergents a partir del material recollit en les entrevistes individuals i en els grups de discussió realitzats. El procés d'anàlisi s'ha dut a terme mitjançant una codificació temàtica del discurs de les participants, posant especial atenció a les cites que millor exemplifiquen les experiències, percepcions i reflexions compartides. Alhora, aquest apartat representa l'estudi i la formulació de les **respostes a les preguntes de recerca plantejades** en el model d'anàlisi. Cada dimensió temàtica treballada respon directament a les preguntes i s'hi vincula de manera estructural, a través de l'examen rigorós de les dades qualitatives generades durant la investigació. Així, l'anàlisi permet donar forma i contingut a les respostes que orienten la recerca, tot aportant una comprensió fonamentada i situada del fenomen estudiat.

5.1. Dimensió 1: CONTEXT SOCIAL I BIOGRÀFIC

5.1.1. Socialització religiosa

Les fonts destaquen la forta influència de l'**entorn familiar en la socialització religiosa** dels participants. Diversos d'ells esmenten explícitament haver nascut i crescut en famílies cristianes. A més de l'entorn familiar, l'**escolarització religiosa** també hi juga un paper significatiu. Molts participants van assistir a col·legis cristians i, en diversos casos, a col·legis associats a l'**Opus Dei** (com Viaró o Chaloc). Aquesta educació formal va proporcionar una formació inicial i l'oportunitat de participar en activitats com retirs o colònies d'estiu. Alguns participants també esmenten altres influències en la seva infància o adolescència, com la catequesi o grups cristians juvenils/esplais o grups universitaris (com JAS o BOP).

La recurrència de referències a la família i l'educació formal subratlla el paper fonamental d'aquests entorns en la transmissió i vivència de la fe. En aquest sentit, s'il·lustra com la socialització religiosa dels entrevistats i participants en els grups de discussió sovint s'origina en la família cristiana i es reforça a través d'institucions educatives (com a col·legis de l'Opus Dei) o activitats comunitàries (com "esplais" cristians, catequesi o retirs). En resum, la socialització religiosa inicial de la majoria dels participants va estar marcada per la combinació d'un entorn familiar creient i una educació formal en institucions religioses, encara que les experiències específiques i el grau de pràctica van variar.

5.1.2. Trajectòria espiritual i religiosa

En aquest apartat, es detalla com la **trajectòria espiritual i religiosa dels participants mostra una evolució**, des d'una fe rebuda en la infància cap a una vivència més personal i activa. Diversos participants descriuen que va arribar un moment en què van sentir la necessitat de qüestionar-se i plantejar-se la seva fe de manera individual, un **punt d'inflexió o "clic"** on la seva relació amb la fe es va tornar més profunda i conscient. Tal com diu l'Ana (20 anys): *"Jo crec que tots els que seguim a Crist en algun moment tenim com un punt de conversió que, encara que tu hagis viscut la fe des de petit a casa teva o el que sigui, hi ha com un punt en el qual jo crec que fas aquest clic i veus que Déu està en la teva vida. I que el teu objectiu com del dia a dia és anar posant-lo en el centre. Llavors jo crec que en aquests espais de retir és com quan tu tens aquesta trobada amb Déu i quan fas com aquest clic, no?"* Per a alguns, això va succeir arran d'experiències específiques com els recessos (Effetà, Hakuna o de l'Opus Dei). Aquestes trobades els van ajudar a concloure que **Déu existeix i els estima**, o a sentir que **la fe havia d'ocupar un lloc central en les seves vides**. Aquesta maduració implica, segons els entrevistats, passar d'una relació "infantil" amb Déu a veure-ho present en tota la vida diària.

D'altra banda, la **pràctica actual** de la fe és descrita per la gran majoria com **molt activa i important** en la seva vida. Alguns la viuen participant activament en moviments com Hakuna o Effetà, assistint a missa setmanalment, realitzant adoracions, o formant-se en temes relacionats amb la seva fe. Per a alguns, la fe és el motiu per a *"aixecar-se cada matí"* (Iu, 21) i la relació amb Déu es considera clau per a trobar la pau i la felicitat. En paraules de l'Ignacio (23 anys): *"La meua vida per la meua no em pertany. O sigui, és com un regal que em fa Déu, la meua vida, saps? Llavors, jo també crec que a mi el que em dona la pau i em dona la felicitat és tenir una bona relació amb Déu"*.

No obstant això, les fonts també mostren **diferents maneres d'entendre i practicar l'espiritualitat**. Mentre alguns s'identifiquen clarament amb el catolicisme i els seus moviments, uns altres se situen en l'àmbit evangèlic, destacant diferències en la interpretació bíblica i l'estructura eclesiàstica, però compartint a Jesús com a figura central. Al seu torn, un participant descriu la seva espiritualitat més en termes de **connexió amb si mateix, amb l'entorn, vibracions i energia**, relacionant-lo fins i tot amb la ciència *"quàntica"*. Una espiritualitat viscuda i practicada a través de la meditació, en què *"l'espiritualitat és connectar amb un mateix i poder estar en el present i en el que és la teua essència"* (David, 28 anys).

En conclusió, la trajectòria espiritual i religiosa dels participants es caracteritza per ser un procés dinàmic i de creixement personal que va més enllà de la socialització inicial. Tots identifiquen l'existència d'un moment crucial de qüestionament i reflexió individual, on es planteja l'existència de Déu i la voluntat de fer la fe pròpia. Juntament, s'explora una relació més profunda i d'autoconeixement a través de l'espiritualitat, que es converteix en un motor vital i una font de pau i felicitat, considerat per molts participants, el propòsit fonamental de la seva existència. És important destacar que les fonts mostren una diversitat en la manera de viure aquesta espiritualitat, la fe i la seva pràctica en el quotidià. Malgrat els dubtes i dificultats, la fe es manté i es busca viure-la plenament. N'és exemple el David (27 anys), que així ho expressa: *"Crec que hi ha una divinitat però no potser la que denomini el cristianisme o l'islam, sinó les trobo molt interessants conèixer-les totes perquè al final són parts espirituals que porten un camí i tal, no? Llavors l'espiritualitat a mi és saber poder estar amb tu mateix i connexió amb tu mateix i amb el teu entorn"*.

5.1.3. Minoria cognitiva

Les fonts reflecteixen una **dualitat** en l'experiència dels joves creients: d'una banda, un fort sentiment **d'unió i comunitat** amb altres creients; per un altre, una percepció de ser una **minoria o ser estigmatitzats** en l'entorn social més ampli.

Hi ha un consens clar sobre la importància fonamental de **viure la fe i l'espiritualitat en comunitat**. La comunitat es descriu com a essencial perquè proporciona suport mutu, i permet compartir la vida i la fe amb altres creients que busquen el mateix. Espais com Effetà o Hakuna són valorats precisament per oferir aquesta comunitat, sent descrits pel Rafel (27 anys) com una **"família, en què Déu és el nostre pare celestial, i nosaltres som els seus germans"** i en la qual es troba suport i sentit de pertinença. Fins i tot amb desconeguts, existeix una base comuna que genera **identificació**.

D'altra banda, els participants són conscients que ser creient pot ser vist com anar "**a contracorrent del món**" (Iu, 21 anys), i que la seva fe està mal vista i estigmatitzada. Encara que alguns no han experimentat discriminacions directes i ha trobat curiositat en amics no-creients, altres esmenten haver rebut crítiques, judicis o comentaris desafortunats. Aquests prejudicis diuen que sovint es basen en el desconeixement o se centren només en aspectes negatius de l'Església. També s'esmenta que algunes activitats religioses, en concret espais com els retirs, poden ser etiquetades com a "**sectaris**" per persones externes (Rafel, 27 anys). Malgrat aquestes experiències negatives, els participants afirmen que l'alegria que troben en la seva relació amb Déu els ajuda a no donar excessiva importància a les crítiques. Mantenen una **actitud d'amor cap als altres**, fins i tot resant per aquells que els critiquen, no des d'una posició de superioritat, sinó des del desig que també trobin pau.

5.2. Dimensió 2: MOTIVACIONS, EXPECTATIVES I ELECCIÓ DEL RETIR

5.2.1. Motivacions d'assistència

A partir de l'anàlisi, veiem que la decisió d'assistir a un retir espiritual o religiós sembla ser impulsada per una mescla de **factors personals i la influència de l'entorn social**. Per a molts, el camí comença amb la recomanació d'algú pròxim, sobretot de l'entorn familiar i d'amistats pròximes. D'un costat, la **tradició familiar o institucional** és un factor a recalcar entre els testimoniatges entrevistats, en tant que en molts casos, la família no només dona suport a la decisió, sinó que al seu torn, ha assistit als retirs en qüestió o participa de la seva organització. De l'altre costat, la **confiança en les experiències positives de pròxims i la curiositat** són un motor significatiu per a l'assistència a aquesta mena d'espais. En les paraules del Kim (24 anys) : "*Si et recomanen anar a un retir, qui te'l recomani serà amic teu. Si és amic teu, confia en ell. No tens res a perdre i ho tens tot a guanyar. Si Déu no existeix, sortiràs igual que vas entrar. I si existeix i et toca el cor, hauràs guanyat la loteria.*".

Al seu torn, també es recalca una **cerca més profunda, sovint d'indole espiritual o religiosa**. Des de la "*inquietud o la set de conèixer més a Déu*" (Iu, 21 anys), a la consecució d'una prèvia "*trobada personal amb Déu*" que els va portar a la fe, i a les portes del retir Effetá (Daniel, 24 anys). D'altra banda, en el cas del David (28 anys), es busca explorar com aquests espais de retir connecten amb l'espiritualitat, des d'un enfocament laic i a través de pràctiques com el ioga o la meditació.

Finalment, l'**impacte transformador** observat en altres pot ser una motivació poderosa, en tant que la majoria dels entrevistats afirmen haver escoltat testimonis de persones a les quals aquests espais de retir, en concret el d'Effetá, els hi havia "*canviat radicalment la seva vida*" (Rafel, 27 anys). El Rafel destaca l'impacte profund en persones que arriben al retir "*completament ferida*" o fins i tot "*morta en vida*", i com aquestes persones surten dels recessos canviades, i amb "*ganes d'evangelitzar els cinc continents*", comparant-ho fins i tot amb la transformació dels dotze apòstols després de rebre l'Esperit Sant. Aquesta descripció dramàtica d'una sanació i revitalització en individus que es troben en un estat de gran sofriment o apatia és un testimoniatge poderós del potencial transformador del retir i, per tant, una motivació molt forta per als qui busquen un canvi significatiu o coneixen a algú que el necessita.

5.2.2. Expectatives i utopia emocional/espiritual

A l'hora d'estudiar les expectatives en assistir a un retir, podem veure que aquestes estan fortament lligades a la possibilitat d'una **trobada personal i profunda**, especialment amb el **diví**. Veiem com es manifesten i es configuren certes **utopies emocionals** compartides entre els participants que doten de sentit les expectatives i l'assistència al retir. Una de clau que es manifesta al llarg de l'estudi és la de viure "*un trobament personal amb Déu*" (Iu, 21 anys), amb l'esperança que si Déu existeix, es manifesti en aquest tipus d'espais. Així es denota la pràctica del recés com una manera d'intensificar i cuidar la relació amb Déu, una relació íntima i de tu a tu, que segons Kim (24 anys): "*Per a un catòlic, si vol que l'eix de la seva vida sigui Déu, cal cuidar aquesta relació, no? Un catòlic que realment vol que el seu estil de vida reflecteixi a Crist, no pot anar només a missa els diumenges. Una manera de cuidar-lo és especialment dedicar-li un cap de setmana.*" Es recalca doncs entre els participants creients, la importància d'aquest

temps de qualitat dedicat exclusivament a Déu, una cosa difícil d'aconseguir en la quotidianitat, i a la vegada, un element rellevant en la pràctica i desenvolupament de la seva fe i espiritualitat.

Més enllà de la trobada amb Déu, també les expectatives giren entorn de **l'autocura, la sanació i el creixement personal**. En paraules de l'Ignacio (23 anys), s'espera que espais com Effetà o altres retirs religiosos ajudin a "*curar les ferides de l'ànima*", a conèixer-se i a poder analitzar com vius, què es pot millorar i què vol Déu de tu. És un moment per a parar de tot el que és frenètic del dia a dia i desconnectar, facilitant la reflexió i l'oració profunda. A més, hi ha una expectativa de **fomentar la comunitat i compartir la fe amb els altres**. Els retirs són vistos com a "*temps de qualitat amb les persones i temps de qualitat amb Déu*" (Aina, 22 anys), i per tant com a escenaris per a compartir experiències de fe "24/7" (Kim, 24 anys) de manera ininterrompuda i guiada, amb l'objectiu de créixer i aprendre junts amb la figura de Déu en el centre.

5.2.3. Elecció del retir

Tal com he dit anteriorment amb la socialització religiosa de la mostra estudiada, l'elecció d'un retir específic sol estar influenciada per **l'afiliació a moviments religiosos o esglésies**. En aquesta recerca, identifiquem retirs associats a moviments catòlics com **Hakuna** (amb *God Stop*) o **Effetà**. També trobem aquells organitzats anualment per esglésies **evangèliques** per a diferents grups d'edat. Al seu torn, en aquest cas només un dels entrevistats ha participat de retirs **espirituals laics** com és amb el cas de **Taizé**. L'**obertura i inclusió** dels retirs també és un factor determinant. En el cas concret d'Effetà, per exemple, està obert a tothom, incloent-hi persones no batejades, d'altres religions o no-creients. D'altra banda, **Taizé** també és descrit com un lloc espiritual i religiós molt obert a altres cultures. De manera similar, les participants entrevistades de **GBU** (Grups Bíblics Universitaris), encara que d'origen protestant, comenten que "*realment pot venir qui vulgui sigui catòlic, evangèlic o ateu*" (Ari, 22 anys).

Així mateix, les **recomanacions i l'experiència prèvia** continuen sent rellevants en l'elecció. Alguns retirs, com Effetà, són vistos com una experiència única que es viu "*una vegada a la vida*" a causa de la seva naturalesa especial i el seu caràcter transformador. Alhora, **l'enfocament particular i els valors** del retir també guien l'elecció. Entrevistats diferencien d'exemple els retirs de Hakuna (Godstop) com a més "*personals, i interessants per a retrobar-se amb el teu mateix amb Déu davant*" (Ana, 20 anys), mentre que Effetà és més "*col·lectiu i cerca l'aprenentatge i introspecció en comunitat*" (Ignacio, 23 anys). El David (28 anys) també ha explorat diferents enfocaments, des de retirs que treballen l'espiritualitat a partir de l'energia quàntica fins aquells que combinen teràpia i ioga. Això demostra que l'elecció pot estar lligada a interessos personals i l'exploració de l'espiritualitat més enllà d'un marc estrictament religiós tradicional.

5.3. **Dimensió 3: FUNCIONAMENT I ORGANITZACIÓ DEL RETIR**

5.3.1. Organització i logística

Quant a l'organització i logística, el model més comú sembla ser el d'un **retir de cap de setmana**. Típicament, els participants arriben un divendres a la tarda o nit i marxen el diumenge a la tarda, en el cas dels religiosos, sovint després d'una missa. Durant aquests dies, l'estructura inclou menjars programats tres vegades al dia i temps per al descans nocturn. La major part del temps es dedica a procedir amb les activitats pautades segons el programa del retir, encara que també existeixen moments de temps lliure, de descans i oci. També s'analitza que els retirs acostumen a estar molt **programats i segueixen un horari**, encara que l'aplicació d'aquest horari és bastant flexible i s'adapta a les necessitats dels participants. Aquest ha de buscar un balanç que permeti atendre la intensitat i, alhora, assegurar que els participants descansin i atenguin les seves necessitats bàsiques.

No obstant això, aquesta **estructura temporal ajustada** és percebuda com una de les **limitacions** principals per als participants. Alguns entrevistats diuen que el temps limitat en el cap de setmana significa que no es tracten tots els temes que poden sorgir, i a vegades dificulta tenir un "*tracte personal amb cada persona*" (Ana, 21 anys), ja que moltes activitats són grupals. El temps pautat de les activitats

és una cosa que pot també ser limitant per a la interacció personal, les dinàmiques o els moments d'oració o meditació. Alguns, de fet, desitjarien que el retir durés més, potser fins a "*una setmana sencera, per a poder arribar a tot*" (Rafel, 27 anys).

D'altra banda, les **figures de lideratge o facilitació són crucials** en l'experiència del retir religiós. Existeixen persones que acompanyen el retir, com un sacerdot, un numerari o un membre del grup o organització religiosa. El seu rol **no és la conversió forçada, sinó l'acompanyament**. Hi ha un equip de persones que "serveixen" o són part de l'equip organitzador. S'estableix per tant, una distinció clara entre qui "serveix" i qui "està anant al retir" com a participant. Per exemple, en el cas d'Effetá se'n diuen "**caminantes**" als participants que assisteixen per primera vegada i "**servidores**" aquells que ho organitzen. Aquests voluntaris s'encarreguen de la logística diària: preparar el menjar, parar taula, decorar l'espai, fer els llits, etc... Ho fan de manera lliure i voluntària i pel que expressen els assistents, són mostra de la **gran cura i detall** en la preparació del recés. Al seu torn, són descrits amb "*moltíssima paciència i una disponibilitat tremenda*" (Daniel, 24 anys), la qual cosa ho associen amb el "*caràcter de Jesús, que és el servei*" (Ana, 21 anys). La gran majoria dels entrevistats que van participar de retirs religiosos han format posteriorment també part de l'organització d'altres retirs.

5.3.2. Confidencialitat i estructura normativa

Passant a la confidencialitat i estructura normativa, la manera de participar en retirs com Effetá és comunament a través de la **invitació** d'algú que ja ho ha fet. Això és pel fet que la **confidencialitat és un pilar important** d'aquests retirs. El que succeeix dins "*no es diu*". La raó principal darrere d'aquest "secret" no és ocultar una cosa negativa, sinó **preservar l'experiència** per als qui la viuran per primera vegada. Es compara amb el fet d'explicar el final d'una pel·lícula; "*si no saps què passarà, l'experiència és molt millor*" (Iu, 21 anys). La confidencialitat sobre el que passa dins del retir és total, arribant fins i tot al punt en què fins han de signar abans d'assistir un **contracte de confidencialitat i de privacitat**, en què es comprometen a no explicar a ningú allò que succeeix durant el recés.

De cara a les normes, un suggeriment marcat en alguns retirs, en concret els catòlics (Effetá o Hakuna) és dirigir les converses a Déu, evitant "*temes polèmics o temes candents*" (Rafel, 27 anys). La justificació és que, en cas de no fer-ho, el retir podria degenerar en un grup social i perdre la seva essència. No obstant això, es presenta una visió contrastant des d'altres retirs evangèlics, on hi ha **llibertat de parlar del que sorgeixi**, fins i tot **temes polèmics o controvertits** de la institució de l'Església. En aquests altres contextos, si hi ha opinions diverses, es considera un bon espai per a discutir temes controvertits, especialment si hi ha persones amb més coneixement que puguin guiar la conversa.

Com a apunt, un aspecte notat pel David (28 anys) en els retirs espirituals que ha assistit, va ser la **poca presència de figures masculines tant en l'organització com entre els participants**, la qual cosa es va percebre com una possible falta de la perspectiva masculina que treballa de manera diferent la dimensió emocional i espiritual en comparació amb la femenina.

5.4. **Dimensió 4: DIMENSIÓ SIMBÒLICA DE L'ESPAI, NATURA I L'ENTORN FÍSIC**

5.4.1. Espacialitat i entorn

L'experiència d'un retir, tal com es descriu en les fonts analitzades, sembla intrínsecament lligada a un **espai físic** específic que adquireix una **profunda dimensió simbòlica**. L'elecció del lloc no és casual; cerca ser una "*escapada espiritual però també física*" (Iu, 21 anys). Generalment, aquests retirs se situen en **llocs apartats, enmig de la naturalesa i lluny de zones civilitzades**. Aquest allunyament del quotidià és fonamental i simbolitza una retirada conscient del "*soroll que t'embolica i de la vida frenètica*" (Ignacio, 23 anys). Aquest entorn aïllat i natural proporciona una **sensació de refugi i tranquil·litat**, en el qual la naturalesa mateixa es converteix en un facilitador de l'experiència, materialitza l'absència de distraccions i contribueix directament a la cerca de la pau interna.

Dins d'aquest espai de refugi natural, es fomenten pràctiques que potencien encara més el seu simbolisme. La **recerca i/o pràctica del silenci** és un element central de molts retirs en el seu desenvolupament. Per exemple, experiències com les de L. David (28 anys) en retirs espirituals ens demostra l'existència de "**bosc de silenci**", en els quals es fusiona la naturalesa amb aquesta pràctica contemplativa. Al seu torn, el silenci simbolitza una eliminació activa del "**soroll**" exterior de la vida quotidiana per a permetre una introspecció profunda. No sols "*el silenci crec que ajuda molt al teu entrar en tu mateix*" (Ignacio, 23 anys), sinó que també et pot "*connectar amb la respiració que és el que em fa estar i em fa entendre com estic*" (David, 28 anys).

Complementària a la pràctica del silenci, i sovint inherent a aquesta, està la **desconnexió digital**, que per l'esmentat en les entrevistes, suposa que es requisi voluntàriament el telèfon per part de l'organització a l'inici del retir (i és retornat al final del mateix), o que s'espera que l'individu apagui el mòbil, però que el tingui a la seva disposició. Igual que el silenci elimina el soroll (tan literal com metafòricament), la desconnexió digital elimina les **distraccions externes** (xarxes socials, treball, etc.). El simbolisme aquí és clar: treure el mòbil permet la no distracció, que equival a "*estar enfocat i centrar-se en el realment important*" (Ignacio, 23 anys), com és la connexió amb un mateix i amb Déu, o simplement tenir més temps per a dedicar a les altres persones que t'envolten. És una pausa de la vida quotidiana, un acte conscient de desconnectar-te del món exterior per a connectar amb un pla intern o espiritual.

En definitiva, l'espai físic, aïllat i a la naturalesa, juntament amb les pràctiques de silenci i desconnexió digital que es duen a terme en ell, actuen com a **potents símbols de separació i reenfocament vitals**. Representen una bombolla segura on els participants poden parar, deixar enrere el frenesí i el "soroll" de les seves vides habituals, i crear intencionadament un espai i temps per a la introspecció, la pau, la connexió personal (amb si mateixos, amb uns altres, i amb el transcendent). L'entorn natural no és només un teló de fons, sinó un agent actiu que influeix en l'experiència i facilita aquesta cerca de tranquil·litat i autoconstrucció.

5.5. Dimensió 5: LA DIMENSIÓ RELACIONAL I EMOCIONAL DELS RETIRS

5.5.1. Connexions potents i sensació d'afinitat profunda.

La dimensió relacional i emocional és l'eix central de la recerca, i al seu torn, en l'experiència dels retirs. En aquest apartat s'analitza la profunda afinitat i la potència de les connexions que es manifesten principalment a través de tres vies interrelacionades: la relació amb els altres i la comunitat, la relació amb el transcendent (Déu) i la relació amb la naturalesa i l'entorn.

En primer lloc, les fonts destaquen de manera recurrent la **formació de relacions significatives i de molt bones amistats** durant els espais de retir. Es descriu un ambient on es creen connexions reals, on els llaços s'estrenyen ràpidament, fins i tot en períodes molt curts de temps, com és un cap de setmana. Aquesta afinitat profunda, segons l'Ignacio (24 anys) sorgeix de la vivència compartida de moments intensos i d'introspecció personal en el retir. Moments en què s'experimenten **processos interns similars**, i les persones s'adonen que "*els passa el mateix*" o que viuen una cosa semblant. Compartir l'experiència amb altres ajuda per tant, a posar paraules a sentiments o vivències personals difícils d'expressar. Al mateix temps, la similitud inherent en la manera de veure i viure la vida com a cristians, o tenir els mateixos objectius contribueix al fet que les amistats siguin més profundes i tinguin més recorregut a posteriori.

En conseqüència, la **intimitat** juga un paper crucial en la profunditat d'aquestes relacions. En aquests espais, els entrevistats denoten que es crea un entorn segur on un es permet ser més **vulnerable o més autèntic**, la qual cosa facilita que els altres et coneguin millor. Per exemple, moments d'oració íntima o adoració compartida, on s'exposa una part molt profunda de l'ésser, generen "*un vincle molt intens i inexplicable per als qui no ho han viscut*" (Ana, 20 anys). Per exemple, l'experiència de Effetá (Obre't en hebreu) convida a "**obrir el cor**" a persones que a priori són desconegudes, una obertura general per a conèixer a altres i per endinsar-te en noves experiències. Un aspecte valorat és l'**acceptació i l'obertura sense prejudicis, crítiques o retrets**.

A més, parlen de relacions que **s'acceleren**, cosa que permet confiar ràpidament en els altres, fins al punt de tenir un gran afecte per algú a qui coneixen des de fa 24 hores, un fenomen que reconeixen que no tindria sentit fora d'aquest context. Aquest vincle especial, en el context cristià, s'explica perquè "*el que uneix és un amor molt gran*" (Carla, 23 anys) i es dona aquest amor "*perquè Crist està al mig*" (Ari, 22 anys). Un element distintiu en els retirs cristians estudiats és la idea compartida de la "**relació de tres**", on Déu està enmig de totes les relacions humanes, sent **partícip de la creació del vincle**. Tal com explica l'Ari (22 anys): "*Sempre que ens relacionem ha d'estar Déu entre nosaltres, siguem dos, siguem tres. I en les amistats també, per exemple, jo ara estic com molt unida amb l'Aina i sóc conscient que això ho ha fet Déu. Perquè l'Aina i jo som persones que probablement no ens hauriem conegut en un altre context. Déu ha fet que, per exemple, jo em vaig sentir molt sola aquí i jo li vaig demanar a Déu, Déu, necessito tenir a algú amb qui poder estar, i de sobte va aparèixer l'Aina*".

En segon lloc, la connexió amb el transcendent, predominantment amb **Déu**, és fonamental i una font primordial d'aquesta afinitat profunda. Una de les idees més potents és la **certesa de ser estimat per Déu incondicionalment**. Passar d'una idea d'un Déu distant i justicier a un Déu pròxim, misericordiós i que estima faci el que es faci és una experiència transformadora, i molt comuna en espais de retir. Ho expressen sota la idea de "**saber-se estimat per Déu**" (en contres de sentir-se estimat), combinant l'experiència sensible amb la certesa conscient. El "**saber-se estimat per Déu**" es tradueix en una sensació que genera una potència i amor molt fort que pot portar a conversions radicals. És per això que la **conversió** és descrita com una "*trobada personal amb Ell*" (Daniel, 24 anys), que va més enllà d'arguments o teologia.

Així mateix, la relació amb Déu implica d'una **cura, intercanvi i temps** destinat de manera voluntària i concreta. Per tant, els retirs són vistos com una oportunitat de trobar "*temps de qualitat amb Déu*" (Aina, 22 anys), amb moments d'oració personal que permeten que el cor s'exposi directament a parlar amb Ell i a tenir un contacte directe amb la figura de Déu. En aquest sentit, la gran part dels participants noten la **presència de Crist**, sentint-lo molt viu i present durant els retirs. Segons les fonts estudiades, Déu es "*respira, se sent i es palpa*" (Kim, 24 anys), i per tant està en el centre i darrere de tot el que ocorre en aquell espai. L'atmosfera dels retirs és propícia perquè els assistents vagin amb una mentalitat de buscar a Déu i expressen ganes que Ell es reveli. La base de fe compartida crea un vincle espiritual especial i la unitat en aquest desig permet que l'acció de Déu succeeixi sense forçar-lo.

Finalment, la connexió amb la **naturalesa i l'entorn** s'esmenta com un mitjà per a connectar amb si mateix i amb l'espiritual. Connectar amb la naturalesa s'associa amb la **calma** i la vinculació amb l'entorn. En el cas de David (28 anys), en els retirs espirituals als quals ha assistit es treballa l'entorn natural per al **moviment i la vibració energètica**, notant la connexió amb els éssers vius de l'entorn. Per exemple, la connexió amb elements com les flors de Bach també s'esmenta com una manera de connectar amb l'espiritualitat que transmeten, reflectint necessitats personals i atraient l'atenció a problemes per resoldre. Al seu torn, s'entén que el **silenci** en la naturalesa connecta amb el present i amb la possibilitat d'autoinspecció i autoconeixement.

En conclusió, es configura una **xarxa de connexions potents** i una profunda sensació d'afinitat que emana de la vulnerabilitat i vivència compartida amb uns altres en un **entorn segur i col·lectiu**, on la presència central i transformadora de **Déu** actua com a catalitzador i fonament d'aquests vincles, i on la **naturalesa** proporciona un espai de calma i connexió interna i externa, i tot això contribueix a una experiència relacional i emocional intensament positiva i significativa.

5.5.2. Sosteniment Emocional Grupal

En quant a la **contenció emocional i cura col·lectiva**, les fonts destaquen la importància del tracte i de l'espai que es configura en els retirs. En concret, Effetà és descrit com un espai on la gent se sent segura per a expressar-se, on es crea una atmosfera que contribueix a crear aquest entorn segur i sense judicis, la qual cosa facilita la "**compassió entre persones i amb un mateix**" (Ignacio, 23 anys). La compassió implica veure a l'altre sense judici, reconeixent la seva dignitat sense importar el seu passat o accions. A més, aquests contextos es descriuen com un lloc on "*tot és de veritat*" (Carla, 23 anys) i cadascun viu segons el que és, sense espai per les crítiques que sovint es troben en el dia a dia.

Per tant, veiem clarament com l'atmosfera emocional generada col·lectivament és de **seguretat i vulnerabilitat**, en la qual l'energia aportada per cada persona és necessària i contribueix al conjunt. La confiança genera seguretat, la qual cosa al seu torn permet ser vulnerable. Segons les fonts, en aquest espai segur, les persones que són allí volen ajudar i brinden aquesta confiança, sense jutjar i sota la premissa d'igualtat. Això permet que com a participant pots dir el que et succeeix, com estàs, i demanar ajuda, acompanyament o simplement ser escoltat. En paraules de l'Ari (22 anys), "**compartir les càrregues fa que els problemes pesin menys en ser compartits entre tots**", creant una atmosfera de confiança "**on pots ser tu mateix, mostrant tant la teva millor com la teva pitjor versió**". No obstant això, una altra perspectiva és que el retir no és per a mostrar la millor versió, sinó tot el contrari: és un lloc per a obrir-se i ser vulnerable. S'esmenta la gran "potència" de Effetá, suggerint que alguns esperen passar per un molt mal moment (fins i tot pròxim al suïcidi) per a participar, amb l'expectativa d'una "**potència fulminant**" (Rafel, 27 anys) que els salvi.

En el cas concret de Effetá, la **col·lectivitat** és fonamental, ja que, si bé s'indaga a nivell personal, tenir el grup ajuda a la sensació de comunitat i acompanyament. Segons les fonts, compartir amb els altres permet adonar-se que les mateixes preocupacions són compartides pels altres i es poden relativitzar més fàcilment. Veure que altres passen per lluites similars i que Déu pot fer servir a altres persones per a parlar-te són part d'aquest suport col·lectiu. Tal com expressa Rafel (27 anys): "**Si algú vol compartir alguna cosa o plorar, la gent t'abraçarà**". En aquest sentit, es recalca el paper dels servidors i organitzadors, que s'esforcen per crear un ambient segur perquè la gent pugui obrir-se, ser vulnerable i tenir una **trobada personal o amb Déu**.

Respecte a la **disposició d'obertura i vulnerabilitat emocional**, les fonts indiquen que no tots arriben predisposats a obrir-se. No obstant això, el resultat general és que la gent sol obrir-se perquè considera que és un bon moment per a treure "**aquestes petites coses que portem dins**" (lu, 21 anys) i per a demanar ajuda. Es considera bo anar obert als temes i dinàmiques, ja que els retirs estan dissenyats per a ajudar; anar tancat pot impedir aprofitar l'experiència. De nou, el nom Effetá significa "**obre't**" en hebreu, la qual cosa implica **obrir-se a les persones, a un mateix i a Déu**. Al seu torn, anar a un retir suggereix un desig de treballar en un mateix i amb les persones que t'envolten. Permetre's ser un mateix, treure's la vergonya i tractar les parts emocionals "**cohibides o enterbolides**" (David, 28 anys) que fa por transmetre és clau. El format retir ofereix per tant, un entorn segur per a practicar la vulnerabilitat, per a exterioritzar i compartir amb els altres.

5.5.3. Intensitat emocional viscuda

Si ens centrem en les emocions predominants i la força amb la qual s'experimenten durant els retirs, veiem com a caràcter general una intensitat emocional que pren forma de diferents maneres. En els retirs de Hakuna i Effetá, s'experimenten sobretot moments de tranquil·litat i pau. L'Ignacio (24 anys) descriu el retir com un procés amb fases emocionals diferents. Inicialment, hi ha un moment de "**descarregar-ho tot**" (divendres), que pot implicar reconèixer coses que fan mal o es fan malament. Aquesta etapa inicial pot generar una sensació d'estrès o dificultat per a entrar en la dinàmica del retir. No obstant això, en posar aquestes càrregues "**en mans de Déu**", el procés avança cap a la construcció (dissabte) i l'assentament (diumenge) on predomina la **tranquil·litat, la pau i l'harmonia**. Al seu torn, el David (28 anys), participant de retirs espirituals com Taizé, explica que nota un augment de la **serotonina** (una vibració més calmada i equilibrada) més que de la dopamina (felicitat instantània).

Un aspecte recurrent i notable de la intensitat emocional és la presència significativa del **plor**. Les fonts esmenten que hi ha molta gent que plora en aquests recessos. Específicament, el Rafel (27 anys) descriu l'experiència d'Effetá com "**molt forta emocionalment**" i esmenta haver estat a prop de plorar ell mateix, malgrat no ser una persona que plora fàcilment. Aquest plor col·lectiu o individual suggereix un **alliberament emocional profund** que és part central de l'experiència del retir. Malgrat els moments difícils, també s'experimenta alegria i exaltació. En el cas dels retirs religiosos, es percep una "**brillantor en els ulls**" (Kim, 24 anys) dels participants, indicant una experiència positiva i transformadora, però sobretot de goig i diversió.

5.6. Dimensió 6: MECANISMES COL·LECTIUS I MYSTERY WORK

A partir de les fonts proporcionades, s'explora com la interacció grupal i les pràctiques compartides donen forma a una experiència percebuda com a transcendental o misteriosa. Aquesta dimensió s'articula entorn de dues subdimensions principals: la **ritualització i el treball simbòlic compartit** o "**mystery-work**", i les **pràctiques col·lectives generadores** en espais de retir espiritual i/o religiós.

5.6.1. Ritualització i treball simbòlic compartit

Quan es destaca la creació d'una atmosfera energètica que indueix una sensació d'una cosa "més gran o misteriosa", és perquè els participants entrevistats descriuen sovint un clima **màgic i d'alegria absoluta**. En paraules de l'Iu (21 anys), es tracta "*d'una cosa inexplicable*", un context en què les persones es mostren molt contentes i servicials, a més de la percepció que existeix "*alguna cosa més*" (Ignacio, 23 anys). La idea compartida entre els participants de recessos religiosos que "*hi ha algú omnipresent*" i aquest algú és **Déu**, es tradueix en una experiència que pot portar als qui la viuen a qüestionar les seves creences prèvies. Ells mateixos ho descriuen com a experiències molt impactants, misterioses i que són difícils d'entendre. Per exemple, la Carla (23 anys) ho descriu dient que "*l'amor de Déu és un misteri molt gran que tu no pots comprendre*", però la vivència col·lectiva "*t'obre una mica més a aquesta comprensió*" i a un "**saber-se estimat per Déu**". Fins i tot segons les fonts, els no-creients que coneixen que han assistit a aquests retirs, els recorden com moments inoblidables, per un sentiment inexplicable i un profund sentit de comunitat, acompanyament, altruisme i servei difícil de trobar en altres llocs. En conjunt, la ritualització i el treball simbòlic compartit teixeixen un entramat que genera una atmosfera percebuda com a **transcendent i misteriosa**. Com a apunt, comentat en apartats anteriors, l'espai físic també juga un rol important en la configuració d'aquestes pràctiques col·lectives, sobretot pels entorns naturals, així com espais rituals (monestirs i temples).

5.6.2. Pràctiques col·lectives generadores

D'altra banda, les pràctiques col·lectives generadores són crucials per a la creació d'aquesta atmosfera. En aquesta anàlisi, identifiquem tant pràctiques de **connexió sensorial com pràctiques de connexió espiritual**. Les pràctiques de connexió sensorial involucren el cos i els sentits, incloent-hi moments de silenci i moments de **música**. En aquest sentit, la música és entesa com a fonamental en aquestes pràctiques. D'una banda, en retirs com Hakuna es canten cançons durant l'oració que ajuden a resar o es mostren com a ofrenes dedicades a Déu. Al seu torn, en retirs espirituals no confessionals, la música també s'utilitza per a ambientar la dansa lliure, acompanyada de llums tènues i encens. També trobem la respiració com una pràctica espiritual clau per a aconseguir la calma i "**connectar-se amb un mateix**" (David, 28 anys).

En concret, el testimoni del David (28 anys) a Taizé ens mostra que es fan activitats amb **moviment i dansa**, incloent-hi dansa lliure per a expressar sentiments, balls per a la unió i "*balls molt tradicionals de caràcter emocional*" connectats amb la naturalesa. El moviment es considera sa i ajuda a la concentració. Es practiquen exercicis que combinen **respiració, mirada i moviment**, semblant a pràctiques del ioga. D'altra banda, la connexió amb la mirada és una altra pràctica, en la qual mantenint la mirada fixa en una altra persona, a vegades agafats de les mans, és una forma de connexió profunda i de veure el reflex d'un mateix en l'altre. El **reiki** també s'esmenta com una pràctica per a connectar "**energèticament**" amb una altra persona, sentint el flux i la vibració, i s'utilitza per a "*donar espai, calma i connectar a nivell energètic*" (David, 28 anys). Continuant amb l'exemple de David, ell expressa que ha participat de dinàmiques com la **càrrega d'objectes amb energia** o intenció en què es col·loquen objectes personals en un temple perquè es carreguin amb l'energia del cap de setmana o de l'entorn.

En resum, aquesta dimensió il·lustra com la **col·lectivitat** és un pilar imprescindible de l'experiència. A través de la realització conjunta de diverses pràctiques que integren el sensorial i l'espiritual (silenci, música, moviment, respiració, mirada, oració, meditació), es construeix una atmosfera carregada d'**alegria, pau, seguretat** i una sensació palpable d'"*alguna cosa més*". Aquesta atmosfera nodreix el treball simbòlic compartit i obre la porta a vivències que es perceben com a misterioses o transcendents, fomentant la connexió profunda i un sentit de cura col·lectiva.

5.7. Dimensió 7: TRANSFORMACIÓ PERSONAL

5.7.1. Reconnexió amb el Self i reinterpretació del propi jo.

La dimensió de transformació personal emergeix com un eix central en les experiències descrites pels participants, sovint facilitada per espais com els retirs. Aquesta transformació es manifesta a través d'una introspecció profunda i una renovada connexió amb la mateixa identitat i la dimensió espiritual.

Aquest apartat se centra en l'**autoconeixement, el retrobament amb un mateix i la reinterpretació del propi ser**. Les cites il·lustren com activitats com la reflexió, l'escriptura i, crucialment, el silenci, permeten a les persones parar i analitzar les seves vides per primera vegada i a conèixer-se més a un mateix. En paraules de l'Ignacio (24 anys), descriu el primer retir que va experimentar com un "*descobriment impactant a escala personal*", portant-lo a analitzar la seva vida i decidir la persona que volia ser. De manera general, els participants de retirs religiosos destaquen la importància que en aquests guanyen "**vida interior**", en ser capaços de tenir moments de silenci i escoltar el que un vol i veure què hi ha dins de la seva ànima. Ho identifiquen amb tornar a l'arrel i enfocar la vida, connectant el que un fa amb el que hi ha en el cor, superant així la "*desconnexió entre el cor i el cap causada pel soroll de la vida quotidiana*" (Ignacio, 23 anys). Aquests moments d'introspecció i d'"*examinar la teva ànima*" (Daniel, 24 anys) són rars en la vida actual, marcada per l'enrenou i soroll constant. Per tant, espais com els retirs et poden **canviar l'ànima**, i en paraules de Daniel (24 anys), aquests moments són "*com mirar-se en un mirall i veure la teva cara per primera vegada*".

Al seu torn, en les fonts també s'esmenta que aquesta introspecció contribueix a millorar l'**autoconcepte i l'autoestima** de cadascú. Per exemple, l'Ana (20 anys) descriu com a Effetà es fan exercicis que, encara que puguin semblar simples ("*quatre virtuts i quatre defectes*"), inicien un treball important d'introspecció. Un altre exemple és amb el Kim (24 anys) que assenyala que analitzar conceptes com els **pecats** permet a les persones identificar-se i adonar-se d'aspectes de si mateixos en els quals mai havien pensat abans. Per tant, es parla d'experiències de transformació que tenen un impacte i un recorregut en els individus i en la gent del seu entorn. L'Aina (22 anys) observa que, després d'aquestes experiències, les seves amigues perceben en ella una **maduresa i un aprenentatge** rellevant, i que per tant, havia canviat la seva manera de ser.

5.7.2. Reconnexió amb l'espiritualitat / amb la fe

D'altra banda, en aquests espais existeix una **reconnexió amb l'espiritualitat / amb la fe**, en els quals s'aborda una nova vivència de la fe o espiritualitat i s'arriba a l'adquisició de nous significats. Per a molts, implica una **relació més profunda amb Déu**. L'Iu (21 anys) descriu haver interioritzat la idea de l'"*amor incondicional de Déu*", un fet que considera molt impactant i que ha de ser experimentat personalment per a ser comprès plenament. Explica que la relació amb Déu és un **procés gradual** que pot ser exponencialment impulsat per experiències com els retirs, proporcionant una motivació més marcada per al dia a dia. L'Ignacio (23 anys) també destaca que cada retir l'ajuda a "*establir més relació amb Déu*", a indagar en com està fent les coses i com està amb la seva fe.

En aquest sentit, la **fe o la creença** es descriu no sols com un concepte, sinó com alguna cosa per a "*pensar-hi i practicar-la*" (Ana, 21 anys) en el dia a dia. La relació amb Déu, igual que l'autoconeixement, es descriu com alguna cosa que "*va in crescendo*" (Kim, 24 anys). S'expressa doncs la certesa que la relació amb Déu creix cada dia, veient amb gratitud tot el que ha passat, sigui bo o dolent. Per exemple, la Carla (23 anys) utilitza la metàfora de "*posar-se morena de Crist*" per a explicar com aquesta proximitat a Déu es dona sense adonar-se en el moment, però es percep en mirar enrere i veure que un està "*més a prop de Déu*".

Esdevé important recalcar que aquesta reconnexió amb l'espiritualitat **no es limita als creients**. En els retirs d'Effetà, l'Ana (20 anys) ha vist a moltes persones que, sent atees o no practicants, assisteixen a aquests retirs i surten "*molt tocats*", sense necessàriament creure en Déu, però amb una "*llavor en el seu cor dient que hi ha treball a fer*". De fet, hi ha participants que suggereixen que retirs com el d'Effetà o

Hakuna són fins i tot més adequats per a no creients perquè puguin donar el "sí" i convertir-se. El Daniel (24 anys) comparteix l'exemple d'algú que, sense haver tingut potser una trobada personal directa amb Déu, va viure l'Esperit Sant a través de la gent del retir i ara considera l'opció de batejar-se perquè va veure com "**Déu omple el cor de la gent**".

L'espiritualitat es presenta com una cosa **individual**, però que pot omplir un buit que no té a veure amb la felicitat humana, sinó amb una "**felicitat eterna, que mira més enllà del món actual**" (Ana, 21 anys). En moments de patiment, trobar a Déu pot semblar més evident, oferint una esperança, però també es pot trobar en el que es considerava una vida feliç. Per tant, les fonts destaquen que la creença en Déu implica un **aprenentatge constant**, alguna cosa que "**mai s'acaba**" (Ari, 22 anys), perquè Déu és una figura que no es pot entendre completament, encara que un pugui acostar-se cada dia una mica més.

En resum, la transformació personal resultant de les experiències de retirs espirituals i religiosos es nodreix de la **introspecció profunda i l'autoconeixement**, que permet a les persones reinterpretar el seu propi ser i guanyar vida interior. Simultàniament, s'enforteix amb la **reconnexió amb l'espiritualitat o la fe**, ja sigui redescobrint la relació amb Déu, experimentant el seu amor, o simplement obrint-se a una dimensió transcendent que omple un buit i ofereix esperança, fins i tot per a aquells que no es consideren creients. Aquests dos aspectes, interconnectats, contribueixen a un **canvi intern significatiu**, portant als participants a sentir-se com a persones diferents i amb una nova perspectiva de la vida.

5.8. Dimensió 8: IMPACTE POST-RETIR I INTEGRACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

5.8.1. Canvis en la vida quotidiana i pràctiques incorporades

Després de participar en un retir, l'experiència viscuda cerca integrar-se a la vida quotidiana dels individus, la qual cosa es manifesta en canvis interns i en la percepció de les relacions preexistents. D'una banda, la integració de l'experiència del retir pot generar una sensació de **fortalesa per a afrontar somnis, desitjos i interessos** d'una manera més clara. Un participant de Taizé (David, 28 anys) relata com el retir li va donar "**forces**" per a fer un canvi important a la seva vida, com mudar-se a un nou entorn més alineat amb el seu ser i les seves aspiracions, i fins i tot com aquesta nova actitud el va ajudar a trobar feina. En el cas dels assistents a retirs religiosos, l'experiència els impulsa a **voler portar la felicitat trobada i l'amor de Déu a la gent que els envolta** en el dia a dia. Es busca canalitzar el "**subidón**" o la felicitat amb la qual es gira cap a la relació amb Déu i amb els altres (Carla, 23 anys). Segons les fonts, encara que a vegades pot costar, es tracta de traduir el viscut en el retir a la vida diària.

D'altra banda, els retirs tenen un impacte notable en com els participants **perceben i viuen les seves relacions amb els altres**. Després d'aquestes experiències, les fonts descriuen una sensació d'estar "**més content, més servicial i més agraït pel que es té**" (Iu, 21 anys), la qual cosa ajuda a tenir més afecte amb la gent estimada. L'experiència fa valdre la importància de les persones pròximes, ajudant a estimar-les més i a adonar-se del "**tesor**" (Iu, 21 anys) que representen. A més, un mateix es torna més **conscient del que pot transmetre, donar i rebre dels altres**. Tal com dèiem anteriorment, els participants de retirs com Effetá o Hakuna expliquen que la felicitat experimentada, especialment la que té a Déu en el centre, es converteix en alguna cosa que es desitja compartir amb la gent volguda, volent que siguin **partíciips** d'aquesta felicitat. Això porta a comptar el viscut en el retir amb naturalitat, i encara que pot haver-hi aspectes que amics no-creients no arribin a comprendre completament, se'ls busca fer partíciips d'alguna manera. En una amistat amb algú no-creient, encara que l'amic vegi l'experiència com una cosa aliena a ell, testimonis com l'Aina (22 anys) creuen que les persones externes poden aprendre del creixement i maduració de la persona que va participar en el retir. A la vegada, alguns participants senten que, sense que les seves amigues no-creients ho sàpiguin, **Déu està en el centre de l'amistat** i fins i tot si no es comparteix la mateixa creença, es busca l'amistat amb l'altre perquè, des de la mateixa fe, és un "**fill de Déu**" (Kim, 24 anys).

5.8.2. Relació amb l'entorn i xoc post-retir

La tornada a l'entorn habitual després d'un retir sovint implica un període d'**adaptació** i pot generar sentiments de **desorientació o dificultat**. És comú que a l'hora de tornar, especialment quan també torna el "soroll" de la vida normal, sigui difícil mantenir l'estat o els sentiments generats en el retir. Al seu torn, els retirs són molt intensos físicament i mentalment, i la tornada pot ser esgotadora, la qual cosa genera entre els participants una necessitat d'integrar bé el viscut. Sobretot, les fonts estan d'acord que els primers dies poden ser d'exaltació i de felicitat, però després pot sentir-se com que es torna a estar "com abans", altrament dit, com una "**ressaca emocional**" (Ana, 20 anys). En paraules de la Carla (23 anys), és semblant a la sensació d'estar "en un núvol" del qual se sap que es baixarà.

De manera general, els entrevistats consideren que el retorn pot ser difícil perquè es veuen coses que "xoquen" o fan mal, estils de vida que un no desitja per a un mateix o pels altres. La tornada s'entén com a "**xoc de realitat**", o fins i tot un "**xoc de veritat**" (Kim, 24 anys). Durant el retir, la "veritat" i la proximitat a Déu eren més accessibles perquè l'ambient el propiciava (per exemple, l'oració o la missa com a eix central del dia). Tornar a la vida quotidiana on és més complicat mantenir això com a eix central (per exemple, no poder anar a missa cada dia) presenta el repte de "**ser catòlic enmig del món**" (Kim, 24 anys). Per això, els participants recalquen que és molt important **no basar tota l'experiència de Déu i les expectatives en els retirs**, perquè en tornar a la realitat, si la fe es basa només en aquests moments, un es pot "cremar". És a dir, basar la relació amb Déu en una trobada intensa i puntual pot fer que aquesta connexió s'acabi apagant o perdent per complet.

5.8.3. Continuïtat / Repetició

Després del retir, sorgeix la qüestió de com mantenir viva l'experiència. Això s'aborda a través de la **continuïtat dels vincles generats** i la **voluntat de continuar participant en activitats relacionades o fins i tot de repetir l'experiència del retir**. Primerament, identifiquem en la totalitat dels entrevistats com l'experiència del retir és tan positiva que genera un desig de tornar a viure-la. Alguns com el Rafel (27 anys) ho descriuen com "*el millor cap de setmana dels meus 27 anys de vida*". En aquest sentit, hi ha qui participa en retirs anualment o fins i tot més d'una vegada a l'any, a vegades servint en ells. Altres com el David (28 anys) comenten que després de molt temps, sent la necessitat de fer un altre retir per tornar a viure una "*connexió màxima*" amb si mateix que l'ajudi a veure quin camí seguir. O per exemple, l'Ari (22 anys) espera amb entusiasme l'estiu per a poder fer els retirs de la seva església evangèlica perquè li encanten. No obstant això, s'emfatitza que el cristianisme no consisteix a anar "*fent recessos*" durant l'any (lu, 21 anys). Si bé els retirs donen un "*subidón*" i recarreguen energies, **el veritable repte és integrar l'après i experimentar en l'entorn quotidià**. Com deia en l'apartat anterior, els participants emfatitzen que la fe, si es basa només en l'emoció, pot esvair-se; per això, s'insisteix a continuar investigant, treballant i indagant en la trobada personal amb Déu que s'ha tingut en el retir. La relació amb Déu requereix per sobre de tot, de constància. I no només amb Déu, la meditació i la "*connexió quàntica*" també requereix una continuïtat i treball cada dia (David, 28 anys).

Per a garantir aquesta **continuïtat i constància**, moviments com Effetà o Hakuna proposen accions de seguiment en les seves organitzacions. Aquestes poden incloure quedar una vegada per setmana, per exemple, per a una missa, una xerrada de formació i adoració. Després d'aquestes activitats espirituals, és comú "*anar a prendre alguna cosa o sopar*" amb la gent coneguda en el retir i els membres de l'organització (lu, 21 anys). Per tant, veiem clarament com per part dels participants es busca que l'experiència del recés tingui una unitat i integració en les seves vides, i les activitats de seguiment són una manera de conrear això. En paraules de l'Ana (21 anys), mantenir la relació amb Déu "*és una disciplina, una rutina*", i "*s'ha de mantenir com es faria amb una amistat*". És important trobar petites trobades amb Déu en el dia a dia, en la intimitat, i no sols basar-se en els grans moments del retir. També s'assenyala que no s'ha de ser "*obsessiu*" (Rafel, 27 anys) amb els retirs i voler assistir a tots; és necessari parar i tornar a la vida ordinària amb les seves responsabilitats (estudis, família). L'expectativa ha de ser realista: **el ritme intens del retir no serà ni ha de ser el de la vida quotidiana**.

D'altra banda, com he anat comentant al llarg de l'anàlisi, els retirs són un espai on es **generen vincles importants que per la seva formulació perduren en el temps**. Un exemple que s'ha donat durant les entrevistes és com els participants es refereixen els uns als altres com a "*amics de Effetà*" o "*amics de*

Hakuna" (Carla, 23 anys), la qual cosa demostra que es continua quedant amb aquestes persones fora del context del retir o de les activitats de seguiment. Aquests vincles són forts i es basen en l'experiència compartida del retir, però es recalca que la continuïtat dins de la comunitat o moviment també facilita el fet de fer amics. En aquest sentit, les **activitats de seguiment**, com les reunions setmanals, també són **espais de comunitat i trobada social** (per exemple, prendre cerveses, sopar, etc.) que permeten conèixer-se millor i establir relacions amb persones que viuen o busquen viure de la mateixa manera. A més de les activitats espirituals, s'organitzen plans socials com dinars, viatges o voluntariats, la qual cosa reforça aquests vincles i els "*ajuda a ser cristians en el món*" (Kim, 24 anys). Per tant, la cerca de continuïtat, no sols es dona a través de la repetició de l'experiència (servir o participar en altres retirs), sinó també en gran part pel manteniment dels vincles i la participació en activitats de seguiment que ajuden a mantenir viva la connexió espiritual i comunitària en el dia a dia.

5.9. Dimensió 9: DIMENSÍO CRÍTICA I CONTEXTUAL DEL MARC CULTURAL I INSTITUCIONAL

Aquesta dimensió explora la interacció entre l'espiritualitat, la religió i el context social i cultural en el qual es viuen, prestant especial atenció a la joventut, representatiu de la mostra estudiada en aquesta recerca. Es divideix en dues àrees principals:

5.9.1. Espiritualitat, religió i consum cultural

Dins de la primera àrea, s'aborda la percepció de la **mercantilització de l'espiritualitat i el cost econòmic** que suposa accedir a ella. Un dels aspectes destacats és el cost dels retirs, la qual cosa pot ser un obstacle d'accés per a gran part de la societat. És important recalcar que d'entre totes les fonts, només un dels testimonis, el David (28 anys), esmenta aquesta dimensió i és conscient del cost i de les limitacions que aquest suposa. Segons el David (28 anys), aquestes experiències **poden ser costoses i no estan a l'abast de tothom**, sent una opció viable per als qui ja tenen estalvis o una feina estable. Encara que reconeix que s'ofereixen ajudes per a facilitar la participació, la realitat és que el cost existeix, "*ja que els qui ho gestionen viuen d'això*". També comenta que a vegades el cost es presenta més com una "*donació*", la qual cosa pot influir en la percepció del valor o permetre ajustos si algú no pot pagar la quantitat suggerida. Alhora, el David (28 anys) comenta que hi ha un intent de **comercialitzar** aquests espais, la qual cosa ho veu com a part de la dinàmica actual on s'inverteix en el que té públic per a obtenir benefici. En aquesta línia, subratlla la importància de simplement "**no consumir per consumir**" experiències espirituals, sinó de buscar un significat i una connexió amb el centre o el propòsit del retir, que representi una millora personal o abordi un aspecte que es desitja treballar.

5.9.2. Espiritualitat i secularització entre joves

La segona gran àrea explorada és l'**espiritualitat entre els joves en un context de secularització**. Aquí s'aprofundeix en la vivència de la religiositat, de la fe i de l'espiritualitat com a joves. En aquest sentit, la vivència de la fe es presenta de maneres diverses. Per a alguns, és una cosa bastant personal que no s'expressa obertament "*al món*" (Ignacio, 23 anys). Es reconeix que **ser un jove cristià no està "de moda"** i pot ser vist com a "*estrany*" (lu, 21 anys). No obstant això, s'emfatitza que el cristianisme no prohibeix la participació en activitats socials amb amics no cristians, com sortir de festa. La fe s'entén com una relació personal amb Déu que **coexisteix amb la vida quotidiana**. Encara que s'intenti "*mesurar*" unes certes conductes, com el consum excessiu d'alcohol, això no es fa només per ser cristià, sinó perquè es perceben com a negatives per a un mateix i afecten la capacitat de relacionar-se correctament amb els altres. Es planteja la idea que la vida hi és per a gaudir-la i que "*Déu desitja que siguem feliços, no que ens reprimim*" (lu, 21 anys); **el gaudi es veu des d'una perspectiva cristiana**. En aquest sentit, el cristianisme es resumeix com "*estimar*" i per a l'Ignacio (23 anys) és compatible amb gaudir de la vida, anar a la platja, fer esport o sortir de festa; i encara més, creu que Déu ajuda a donar plenitud a les activitats que es realitzen.

D'altra banda, hi ha entrevistats que observen una sensació que a moltes persones, joves o no, els falta trobar un "*sentit a la vida*" (Kim, 24 anys) i es fan preguntes fonamentals sobre l'existència, el propòsit de

la vida i la mort. Es considera que, en general, la persona tendeix a buscar "**alguna cosa més**", buscant respostes a la seva vida a través de diverses formes d'espiritualitat. Juntament amb això, també existeix la percepció que **cada vegada hi ha més joves cristians**, almenys segons l'experiència d'alguns, especialment influenciats per moviments com Hakuna o Effetà. A Barcelona en particular, el Rafel (27 anys) percep un canvi notable en la joventut, amb molts "*descobrint a Déu*" que troben suport dins de moviments catòlics com Hakuna, Effetà o Bartimeo. De fet, el Rafel (27 anys) comparteix una frase atribuïda a un sacerdot de Effetà que diu que "**Effetà canviarà a Barcelona**", suggerint un impacte futur significatiu, a pesar que actualment pugui ser vist amb escepticisme per alguns.

Un altre factor important i que ha aparegut sovint en les entrevistes és la **relació que els assistents mantenen amb l'Església o institucions religioses**. La gran majoria valora significativament la formació que ofereix l'Església per a entendre les seves pràctiques i arrels cristianes. Encara que hi ha aspectes del cristianisme que poden ser difícils d'entendre o amb els quals un pot no estar d'acord, especialment per experiències viscudes, es manté una **actitud d'obertura** per a comprendre per què es diuen les coses o per què alguna cosa es considera bo o no quan se segueix la fe cristiana. Qüestions com la posició de l'Església sobre el **matrimoni o l'homosexualitat** s'esmenten com a exemples de temes més complicats, però es reconeix que l'Església també **evoluciona** i que els "*líders religiosos són humans i cometen errors*" (Ari, 22 anys), la qual cosa pot danyar la imatge de les institucions. En el context concret dels retirs, recalquen la importància de l'**honestat** dels sacerdots i organitzadors, especialment quan no es tenen respostes a preguntes difícils; "*és millor reconèixer la limitació i buscar informació que respondre incorrectament i causar mal*" (Ari, 22 anys).

Finalment, s'aborda la **referencialitat o importància donada als espais de retir**, considerats com a "*súper necessaris*" (Kim, 24 anys). Es declara que aquests espais ajuden a donar **respostes a les inquietuds** dels joves sobre el sentit de la vida, el propòsit i la cerca de la felicitat. Això connecta directament amb la cerca de sentit, posicionant els retirs com un mitjà clau per a abordar aquestes preguntes existencials. Si bé el cost és un factor a considerar, la seva importància en la vida espiritual dels joves és palpable.

6. Discussió i conclusions

6.1. Discussió i vinculació amb el marc teòric

Si bé ens trobem al final d'aquest treball, esdevé rellevant posar en discussió els resultats obtinguts a través de l'anàlisi empírica amb el marc teòric desenvolupat prèviament. A partir de les cites i les dimensions identificades en les entrevistes i els grups de discussió, es planteja una lectura interpretativa que connecta les aportacions de les participants amb els conceptes claus i les aportacions dels estudis previs. Si bé a l'apartat anterior es respon de manera extensa als interrogants plantejats en el model d'anàlisi, aquest tracta sobretot de formular un espai de contrast i síntesi per atendre a la problemàtica principal de la recerca: **la dimensió relacional dels retirs i les pràctiques col·lectives que s'hi generen**. Aquest procés permet no només reforçar la solidesa de la recerca, sinó també aportar elements nous a la reflexió teòrica, enriquint-la amb la veu de les participants i amb les particularitats del context d'estudi. Així, la discussió esdevé un espai clau per a l'articulació entre el coneixement teòric i la realitat social observada.

Lluny de ser pràctiques purament solitàries o d'introspecció individual, ha quedat demostrat durant la investigació que els retirs són **espais profundament modelats per les dinàmiques socials i emocionals** que s'hi generen, convertint-se així en escenaris de transformació individual i col·lectiva. La

teoria explorada en aquest treball introdueix certs conceptes claus per entendre aquesta dimensió, un dels més rellevants sent el de “**potent connections**”, encunyat per Jennifer Mason (2018) i adoptat per James Hodgson (2022) a l'article *Potent connections, mystery work and the relational nature of retreat-going*. Aquest concepte defineix aquestes relacions com a connexions emocionals, intenses, significatives, profundes i inesperades amb els altres i amb l'entorn. Sovint són vincles no cognitius, afectius o sensorials, difícils de descriure lingüísticament, i que són extensibles a la connexió amb elements no humans, com la naturalesa. Els estudis de Hodgson (2022) apliquen aquest concepte específicament als espais de retir espiritual, reconeixent que els retirs faciliten connexions profundes a escala interpersonal, amb un mateix i amb quelcom transcendent.

En aquest sentit, el treball que he desenvolupat ha seguit l'exemple de Hodgson i adopta el concepte de “connexions potents” per explorar els vincles que sorgeixen fora de les interaccions socials habituals, en els retirs espirituals i en concret en retirs religiosos. L'anàlisi pràctica ha ofert una clara representació d'aquestes idees, on veiem de manera reiterada com els participants entrevistats reporten la **formació de relacions significatives, d'amistats profundes i d'afinitats potents** en les experiències en retirs. No només han experimentat lligams i vincles molt intensos en molt poc temps (equivalent a un cap de setmana), sinó que a més els han descrit com a inexplicables i sorprenents. Igualment, l'experiència compartida crea una sensació de comunitat que transcendeix el marc temporal del retir. S'evidencia doncs una **continuitat** de les relacions configurades durant l'espai de retir, on aquestes es desenvolupen fora d'aquest context. Sovint ho fan a través de la participació activa dins del moviment o organització religiosa en qüestió, creant espais de trobada social entre persones amb inquietuds espirituals similars. D'una banda, podem concloure que aquesta afinitat profunda sorgeix de la **vivència compartida de moments intensos i d'introspecció personal**, en la qual els participants experimenten processos interns similars i s'adonen que viuen coses semblants. Compartir l'experiència i les pràctiques concretes del retir no només els ajuda a posar paraules a sentiments difícils d'expressar, sinó també a passar per un procés d'identificació amb l'altre i a teixir vincles profunds amb aquest. De l'altra banda, aquests vincles es desenvolupen ràpidament i amb gran intensitat a causa de la **combinació de l'obertura i vulnerabilitat** fomentades per la creació col·lectiva d'un entorn segur i sense judici. La intimitat i la confiança establerta a través de la vivència compartida de processos de transformació i moments emocionals intensos, implica una obertura general cap als altres i una connexió intrínsecament profunda.

Com a menció especial, segons es desprèn de les fonts analitzades, l'experiència del retir es troba estretament vinculada a un **espai físic** concret que adquireix una **forta càrrega simbòlica**. L'elecció del lloc no és arbitrària: es busca un espai sovint natural i aïllat, que es percebi com un refugi que afavoreixi la calma i el recolliment. La natura no només actua com a escenari, sinó com un agent actiu que facilita la desconexió del ritme quotidià i contribueix directament a la recerca de pau interior. Vinculant-ho amb la teoria treballada, l'espacialitat i la ubicació dels recessos són claus en tant que responen a la voluntat de crear un refugi segur i tranquil, que permeti allunyar-se de les preocupacions quotidianes, i al mateix temps, afavoreixi un sentiment de comunitat i connexió (Kelly, 2010). Així, el paisatge i la dimensió

espacial esdevenen un element important en la configuració d'una experiència que vol afavorir la introspecció i l'autoconstrucció, juntament amb una reconexió espiritual o trobada religiosa.

Així mateix, una nova aportació rellevant a l'estudi de la dimensió relacional dels retirs espirituals i religiosos, és l'anàlisi que aquest treball desenvolupa envers la interrelació entre la **dimensió interpersonal de l'individu i la figura de Déu**. L'anàlisi confirma que en els recessos religiosos aquesta connexió potent s'estén i s'articula en gran part a partir de la relació que els participants estableixen amb la figura transcendental de Déu. Resulta representatiu veure com en els retirs religiosos, es recalca la idea que existeix una “**relació de tres**”, on Déu és al mig de la interacció i és partícip de la creació del vincle amb l'altre. Això significa que les connexions intenses que es formen entre les persones són vistes com alguna cosa que Déu ha facilitat o fins i tot creat activament. Per tant, s'afegeix una dimensió transcendent als vincles interpersonals en què s'il·lustra una forma específica d'aquesta connexió potent i una nova manera d'entendre com es dibuixen les relacions humanes en els recessos religiosos. Aquesta perspectiva que proposa la meua recerca posiciona el transcendent no sols com un objecte de connexió individual, sinó com el **fonament i catalitzador** de les mateixes relacions interpersonals dins del retir. Juntament amb això, la figura de Déu també juga un paper important en establir una certa disposició d'obertura i vulnerabilitat emocional entre els assistents a l'espai. El nom mateix d'alguns retirs (Effetá significat *obre't* en hebreu) i el que es recull de les fonts entrevistades denota que l'obertura no és unidireccional: implica obrir-se les persones, a un mateix, però sobretot a Déu. El retir, per tant, ofereix un espai segur per a poder treballar i indagar aquesta relació amb Déu.

Des d'aquest punt, trobem un altre element important, en què s'identifica una altra forma de “connexió potent” en els retirs religiosos estudiats, sent aquesta la connexió personal amb el diví. En aquest sentit, a partir de l'anàlisi es recull clarament com els participants reporten que una de les experiències més potents que hi viuen és la **certesa de ser estimat per Déu incondicionalment**. La cerca d'una trobada amb Déu no només és un motiu d'assistència o una utopia emocional prèvia, és una experiència que es materialitza en aquests espais, on els assistents es “*saben estimats per Déu*”. Aquesta connexió combina doncs l'experiència sensible amb una certesa conscient, generant un conjunt d'emocions i sensacions pròpiament impactants i representatives de la profunditat d'aquest amor de Déu. Simultàniament, aquesta es tradueix a una presència del diví palpable a l'atmosfera: la presència de Déu i la connexió potent envers la figura és viscuda pels participants de manera molt explícita. Es refereixen a una sensació de presència omnipresent descrita com a màgica o inexplicable que ens trasllada directament a pensar-ho com a resultat d'un treball simbòlic col·lectiu i inconscient.

Per explicar com sorgeixen aquestes connexions, Hodgson introdueix el concepte de “**mystery-work**” (2022). Aquest és definit com el conjunt d'esforços col·lectius orientats a generar una **atmosfera emocional intensa i propicia per experiències transformadores**. Implica doncs un treball coordinat col·lectivament, sovint més enllà de la intenció conscient, per a provocar experiències intenses, estranyes i “màgiques”. Hodgson argumenta que aquestes connexions potents no són només espontànies, sinó que poden ser afavorides per aquest “mystery-work”. L'anàlisi pràctica proporciona

abundants exemples d'aquest fenomen en acció. Com introduïa abans, els participants descriuen que en els retirs en què han participat, es dona la creació d'una atmosfera energètica “màgica” que indueix una sensació que existeix alguna cosa més. Parlen d'un clima d'alegria, tranquil·litat i pau absoluta, amb experiències molt impactants, misterioses i sovint inexplicables. En aquest sentit, és important entendre que aquesta atmosfera es nodreix de **pràctiques col·lectives generadores sensorials i espirituals**, tals com el silenci, la música, la respiració, el moviment, l'oració, la meditació, la dansa o el ioga, d'entre altres. Aquestes activitats busquen generar la producció col·lectiva d'una atmosfera sensorial que permet, segons Hodgson (2022), el “mystery-work”. De nou, el que aporta la meua investigació és el fet que aquesta atmosfera resultant del treball simbòlic col·lectiu, no sols facilita les connexions entre les persones, sinó que també obre a la comprensió d'una **vinculació i diàleg cap a Déu**, genera en els participants el misteri de la seva omnipresència, el gaudi del seu amor i el reforç de la seva pràctica religiosa i creença.

Si tornem a les investigacions de Hodgson (2022), la seva mostra estudiada composta d'assistents a retirs espirituals als Estats Units, presenten un aspecte rellevant que és el fenomen de “**sostenir l'espai**” (*holding space* en anglès). L'autor ho identifica com la responsabilitat implícita dels participants de retirs de proporcionar un contenidor o atmosfera on permetre la vulnerabilitat i l'exposició personal de forma segura i sense judicis. Enfocat a la meua recerca, això es tradueix en la configuració d'un entorn on tant l'individu com la comunitat es sent còmode per a ser vulnerable i autèntic, i on l'acceptació i l'obertura sense prejudicis, crítiques o retrets esdevenen valors primordials. Així i tot, m'agradaria poder sumar-hi una nova perspectiva. A partir d'aquesta investigació, se'n deriva pensar que aquest contenidor esdevé també un element imprescindible a l'hora d'entendre com, en recessos religiosos, es desenvolupen les relacions amb l'entorn, amb un mateix, i sobretot amb Déu. El sosteniment emocional grupal té un sentit i esdevé vertebrador en el moment en què col·lectivament se'l relega de responsabilitat individual. És a dir, si bé Hodgson assenyala que implica un treball col·lectivament orientat, on l'individu es difumina en la comunitat, crec que amb els retirs religiosos es pot anar encara més enllà. En aquests casos, l'individu no simplement configura simbòlicament aquesta atmosfera des de la col·lectivitat, sinó que dota de significació i responsabilitat a una figura externa i transcendent, com seria amb el cas de Déu. En paraules dels testimonis estudiats, es confia plenament i es deixa “*en mans de Déu*” que l'experiència de retir permeti la circulació d'energies emocionals intenses i la creació d'atmosferes singulars.

A la vegada, si ens fixem en les expectatives esperades de la participació en aquests espais, aquestes estan fortament vinculades a una **utopia emocional** basada en la possibilitat d'una trobada profunda amb Déu, així com el desig d'autocura, sanació i creixement personal que se'n deriva de la trobada. En aquest sentit, el retir actua com un contenidor simbòlic i emocional on el sosteniment emocional col·lectiu adquireix valor en tant que es delega a una dimensió espiritual compartida, sota la figura de Déu. Així, l'experiència de retir no només es construeix des de la comunitat, sinó que es projecta sobre una figura transcendent amb l'esperança que sigui la mateixa qui possibiliti una trobada transformadora. Tal com apunta Hodgson: “*En el mystery-work, els participants dels recessos suspenen allò conegut amb*

l'esperança de, col·lectivament, deixar entrar o trobar-se amb allò desconegut." (2022, pàg. 211). Això obre la porta a pensar que si els participants "suspenen allò conegut" per obrir-se al misteri: en els retirs religiosos, aquest misteri pren forma concreta en la figura de Déu.

Finalment, tant la teoria com la pràctica reconeixen que l'experiència d'un retir implica d'un treball conscient sobre un mateix o altrament dit, d'un "self-work". Aquest es veu subjecte a diverses concepcions, una d'elles formulada en una postura crítica envers activitats com l'autoajuda i la cultura terapèutica (Illouz, 2008), o el self-work, considerant-les proves de la pèrdua de lligams i solidaritats socials, o també com a símptomes dels enfocaments neoliberals en la cura (Ward, 2015). Part de la crítica prové del reconeixement de la institucionalització de les pràctiques d'autocura com a béns de consum. Autores com Illouz en obres com *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help* (2008), argumenten que la cultura terapèutica ha convertit les emocions i l'autoconeixement en mercaderies, estructurant el benestar psicològic dins d'una lògica de mercat. Sota aquest model de cultura terapèutica de la modernitat, Illouz explica que l'individu acaba interioritzant la idea que el seu benestar depèn de decisions racionals de consum, ja sigui mitjançant teràpies, llibres d'autoajuda, cursos de desenvolupament personal o experiències immersives com els retirs espirituals (Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism, 2007). Així, l'autocura es desplaça del terreny de la introspecció i la comunitat cap a un escenari individualitzat i mercantilitzat, en què l'autoconeixement, el creixement personal i la felicitat es presenten com a productes accessibles a canvi d'una transacció econòmica (The Culture of Capitalism, 2019).

Tot i així, aquest enfocament és compatible amb entendre que el self-work no ocorre de manera aïllada, sinó que es troba inherentment entrellaçat a les pràctiques relacionals que s'hi desenvolupen, interaccionant i potenciant-se mútuament amb les connexions emergents i el treball col·lectiu simbòlic. Per tant, en el context d'un retir, el treball del Self és estretament col·lectiu i no pas un procés aïllat que simplement té un impacte extern a la comunitat. Fent referència al títol del treball, cal entendre que "**entre la introspecció i la comunitat**" no es donen esferes separades, sinó un diàleg en què els retirs esdevenen escenaris on el "self-work" i el treball col·lectiu ("mystery-work") estan intrínsecament lligats. La transformació personal profunda es desenvolupa i es potencia mútuament amb les dinàmiques relacionals viscudes, en què es creen experiències i aprenentatges que van més enllà de l'autoconeixement individual per convertir-se en un creixement i una restauració compartida. En definitiva, la **col·lectivitat** és un pilar imprescindible de les pràctiques de retirs religiosos i espirituals, on aquests esdevenen un procés compartit que facilita tant la transformació individual com col·lectiva. De nou, aquest estudi s'ha focalitzat principalment en els retirs religiosos, cosa que ens porta a entendre de manera distintiva la convergència entre l'individu i la comunitat en aquesta tipologia d'espais. En aquest sentit, tal com he comentat anteriorment, l'emergència de les connexions potents de Mason (2018) no es manifesta només com a relacions humanes intenses i ràpidament formulades, sinó que estan profundament entrellaçades amb la connexió amb Déu. Per tant, la col·lectivitat, el mystery-work i el self-work interactuen per crear un espai on les connexions potents floreixen en totes les seves facetes, incloent-hi una clara relació amb quelcom diví.

6.2. Conclusions del treball

A tall de conclusió, aquest treball ha tingut com a objectiu principal comprendre els retirs religiosos i espirituals com a espais híbrids on conflueixen dues dimensions aparentment contraposades: **la introspecció personal i la vivència comunitària**, tot situant-los dins del context més ampli de la transformació contemporània de les pràctiques espirituals i religioses. Des d'una mirada sociològica i en línia amb els objectius de recerca plantejats, s'ha pogut constatar que aquests espais no només funcionen com a forma d'evasió o refugi espiritual, sinó que tenen un fort **component relacional** que incideix en la configuració de **vincles profunds** i en la **construcció d'un sentit comunitari alternatiu**. A la vegada, aquests esdevenen contextos de redefinició de l'autoconcepció personal dels assistents, juntament amb un nou plantejament de les seves pràctiques espirituals o religioses. Aquesta recerca contribueix doncs al debat sobre les noves formes d'espiritualitat en societats marcades per la secularització, la globalització i la recerca de noves formes de transcendència, considerant la dimensió relacional i comunitària dels retirs espirituals i religiosos.

De manera resumida, a partir de l'anàlisi teòrica i empírica, una de les principals troballes és que el treball interior (self-work) en el marc dels retirs no es pot entendre plenament sense considerar la seva dimensió **intersubjectiva**. En aquest sentit, s'ha pogut observar com l'espiritualitat no és únicament una experiència solitària, sinó que sovint es desplega i s'intensifica en interacció amb els altres, tal com suggereix la noció de **potent relations** (Mason, 2018). Els vincles que es generen dins d'un retir poden actuar com a catalitzador de processos de **transformació personal i col·lectiva**, establint relacions de suport, empatia i reconeixement mutu. En aquest sentit, un altre de les aportacions és que, en el cas concret dels retirs religiosos, la configuració d'aquestes connexions potents està estretament vinculada amb la **dimensió transcendent de la figura de Déu**, en què la mateixa esdevé particip de l'articulació de la xarxa relacional.

D'altra banda, el treball de camp i l'anàlisi teòrica han permès identificar com la construcció d'un ambient de confiança a través de rituals i pràctiques comunes facilita una **atmosfera de transcendència i reconexió** que repercuteix en el benestar emocional, espiritual i relacional dels participants. Aquest procés s'aproxima al que alguns autors han descrit com **mystery-work** (Hodgson, 2022), és a dir, l'esforç col·lectiu i sovint no explícit, de crear l'experiència del sagrat de manera significativa i transformadora. Aquest fenomen no només recau en qui guia/ organitza el retir, sinó també en els participants que actuen com a cocreadors d'un clima que afavoreix una disposició concreta a l'experiència. Això inclou l'**obertura i vulnerabilitat emocional**, en què se suspèn el judici crític per tal de viure plenament allò que s'ofereix. A la vegada, aquest treball col·lectiu juga un paper clau en la transformació del Jo, en tant que l'atmosfera sosté i dona legitimitat a la introspecció, oferint-li un **marc simbòlic i emocional** des del qual adquireix sentit.

Empíricament, aquesta recerca ofereix una aproximació **qualitativa i situada** dels retirs espirituals i religiosos (concretament catòlics i evangèlics) per a joves a Barcelona. L'enfocament metodològic adoptat ha combinat la realització d'entrevistes i grups de discussió amb participants recurrents a espais de recés, cosa que ha permès captar la complexitat de les interaccions i emocions que es despleguen en aquests espais, així com el seu caràcter transformador i plural. Tanmateix, una de les limitacions del treball ha estat justament la seva **cobertura restringida** a certs tipus de retirs, centrada especialment a retirs religiosos. Tot i haver pogut entrevistar a un participant de retirs no confessionals, ha resultat complicat compondre una mostra on hi hagués més testimonis de retirs que no fossin religiosos. Aquesta **dificultat limita la possibilitat de generalitzar** les troballes a altres formes de retirs espirituals (laics, orientals, mixtes, etc.), en tant que poden tenir dinàmiques diferents de les observades. A més, la manca d'una anàlisi comparativa més concreta en termes de gènere, edat, origen cultural dels participants pot haver invisibilitzat certs matisos importants. Així i tot, considero que la dimensionalització del model d'anàlisi i l'examen extens dels resultats obtinguts, ha pogut abastir en profunditat la totalitat dels interrogants plantejats a l'inici de la recerca.

Malgrat aquestes limitacions, aquest treball obre **vies interessants per a futures recerques**. Primerament, s'identifica clarament la potencialitat de realitzar un estudi focalitzat en la dimensió relacional i emocional en **retirs no religiosos o en formats més híbrids**. A partir d'una ampliació de la mostra, incorporant més testimonis de joves assistents a retirs espirituals no confessionals, es podria explorar amb més profunditat la seva experiència i les seves formes de relació amb la comunitat, la natura i l'espiritualitat contemporània. A la vegada, l'anàlisi de resultats deixa entreveure moltes dimensions que resulten certament interessants d'indagar. Per exemple, seria rellevant aprofundir en les **motivacions i expectatives prèvies** dels participants, per tal d'entendre millor els imaginaris i les utopies emocionals que envolten l'assistència als retirs, i com aquestes expectatives condicionen l'experiència viscuda. També convé prestar més atenció als processos de **socialització familiar i l'escolarització religiosa**, especialment en relació amb la vinculació prèvia o actual amb institucions religioses, per analitzar fins a quin punt el retir representa una continuïtat, una ruptura o una reconfiguració d'aquestes trajectòries. Així mateix, es podria incorporar una mirada més interseccional que tingui en compte els **condicionants de classe social i gènere**, ja que aquests poden influir tant l'accés als retirs com en la manera com s'hi viu l'espiritualitat i la transformació personal. Finalment, una línia especialment suggerent és l'anàlisi de l'**impacte post retir**: com es reinterpreta l'experiència amb el temps, com incideix en la quotidianitat i si es consoliden o es dilueixen els canvis emocionals, relacionals o espirituals experimentats.

Com a tancament, aquest treball convida a reconèixer els retirs com a **escenaris de reconfiguració simbòlica i afectiva**, on l'individu es troba amb si mateix, però sobretot es (re)troba amb els altres, amb figures transcendents com Déu i en noves formes de col·lectivitat. El seu potencial transformador es manifesta en la pràctica de **formes alternatives de convivència, escolta i espiritualitat** que poden inspirar maneres més humanes de construir comunitat. D'altra banda, la tesi proposada s'inscriu en els debats sobre la secularització i la religiositat contemporània, mostrant com en contextos dessacralitzats, els retirs espirituals i religiosos obren escletxes per a l'experiència espiritual fora del marc institucional tradicional. Sense obviar la importància de la inserció de l'espiritualitat dins d'una indústria altament orientada als negocis com el del turisme, aquest treball és un reclam d'una mirada més **antropocèntrica i relacional**, capaç de captar la densitat humana d'aquestes pràctiques. Potser és en aquest fràgil equilibri entre l'individu i la comunitat, que els retirs revelen la seva gran potencialitat: la de ser espais capaços de generar vincles significatius que perduren més enllà de l'espai-temps concret, i on, per uns instants, és possible imaginar altres maneres de viure i de conviure.

7. Agraïments del treball

Sense ànim d'allargar-m'hi massa, aquest Treball de Fi de Grau no hauria estat possible sense la sort d'haver estat acompanyada, de principi a fi, per persones que m'han sostingut, inspirat i empès a anar més enllà.

En primer lloc, vull expressar un agraïment profund a la Mar, la tutora d'aquest treball. No només per la seva immensa saviesa, pels seus consells sempre encertats i per una ajuda incansable, sinó també – i sobretot – per la seva manera de fer: per la proximitat, la humanitat i la calidesa que transmet i que han marcat de forma singular aquesta recerca. Gràcies, Mar, per la guia i la confiança, per haver-me acompanyat també en altres etapes del meu camí universitari, per ajudar-me a travessar moments de dubte i per obrir-me les portes a grans oportunitats. Però, sobretot, t'agraeixo amb especial estima aquelles primeres classes de *Pensament Sociològic Contemporani*, on vas saber encomanar-nos l'amor per la sociologia i per les preguntes que l'habiten.

També vull donar les gràcies de tot cor a totes les persones que han participat en les entrevistes i grups de discussió. Gràcies per la vostra generositat, per compartir amb mi allò que us mou i us omple, i per permetre'm formar part, ni que sigui per una estona, de les vostres vides i creences. Aquest treball m'ha regalat l'oportunitat de descobrir un món on la confiança, l'obertura i el suport mutu són valors centrals, i on l'espiritualitat, pregui la forma que prengui, desborda l'individualisme i esdevé un llaç col·lectiu excepcional.

A la meua família i al meu entorn més proper: gràcies per ser-hi sempre. Per entendre els meus silencis, per aguantar les meves angoixes, per fer-me costat i estimar-me com ho feu. Als meus pares, gràcies per, tot i les reticències inicials, haver sabut abraçar la Sociologia amb la mateixa tendresa amb què m'abraceu a mi. A la Natàlia, la meua germana, gràcies pel teu suport incondicional, per la paciència infinita de germana gran, per la teua amistat i carinyo. A les meves amigues, gràcies per ser tan absolutament inspiradores i meravelloses.

I finalment, eskerrik asko Sara. Per ser el meu refugi, i per fer possible aquest treball amb el teu acompanyament incansable i imprescindible.

Moltes gràcies,

Anna

8. Bibliografia utilitzada

- Altglas, V. (2014). *From yoga to kabbalah: Religious exoticism and the logics of bricolage*. Oxford University Press, USA.
- Ammerman, N. T. (2016). *Lived Religion in America: Toward a History of Practice*. Princeton University Press.
- Attix, S., Hoyez, A., & Smith, M., & Kelly, P. (2006). *Spirituality, Health, and Healing: A Cultural and Historical Perspective*. Oxford University Press.
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press.
- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity*. Sage.
- Berger, P. L. (1967). *The Sacred Canopy: Elements of a Sociological Theory of Religion*. Doubleday.
- Bushell, R., & Sheldon, P. J. (2009). *Wellness and Tourism: Mind, Body, Spirit, Place*. Cognizant Communication.
- Buzinde, C. N. (2014). *Theoretical linkages between wellbeing and tourism: The case of spiritual tourism*. *Annals of Tourism Research*, 49, 177–192.
- Cabanas, E., & Illouz, E. (2019). *Manufacturing Happy Citizens: How the Science and Industry of Happiness Control Our Lives*. Polity Press.
- Carrette, J., & King, R. (2005). *Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion*. Routledge.
- Christou, P. A., Pericleous, K., & Singleton, A. (2023). *Spiritual tourism: Understandings, perspectives, discernment, and synthesis*.
- Cohen, E. (1979). *A phenomenology of tourist experiences*. *Sociology*, 13(2), 179–201.
- Csordas, T. J. (1994). *The Sacred Self: A Cultural Phenomenology of Charismatic Healing*. University of California Press.
- DeGloma, T. (2014). *Seeing the light*. University of Chicago Press.
- Devereux, P., & Carnegie, M. (2006). *Tourism and Spiritual Journeys*. Routledge.
- Ehrenreich, B. (2009). *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. Metropolitan Books.

- Foucault, M. (1978). *The History of Sexuality: Volume 1: An Introduction*. Pantheon Books.
- Foucault, M. (1979). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. Vintage Books.
- Fromm, E. (2004). *The dogma of Christ and other essays on religion, psychology and culture*. Routledge Classics.
- Giddens, A. (1990). *The consequences of modernity*. Stanford University Press.
- Gill, C., Packer, J., & Ballantyne, R. (2023). *Spiritual retreats as a restorative destination: Design factors facilitating restorative outcomes*.
- Goode, E. (2007). *Deviant Behavior*. Pearson.
- Hanegraaff, W. J. (1996). *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. SUNY Press.
- Heelas, P. (1995). *The New Age movement: The celebration of the self and the sacralization of modernity*. Blackwell.
- Hervieu-Léger, D. (1993). *La religion pour mémoire*.
- Hervieu-Léger, D. (1999). *Le pèlerin et le converti: La religion en mouvement*.
- Hervieu-Léger, D. (2001). *La religion en miettes ou la question des sectes*.
- Higgins, O., & Hamilton, M. (2020). *Pilgrimage in Practice: Narration, Reclamation and Healing*. CABI.
- Hodgson, J. (2022). *Potent connections, mystery-work and the relational nature of retreat-going*. *The Sociological Review*, 70(1), 199-214.
- Hodgson, J. (2024). Misbehaviour on Retreat: Rule-Breaking and the Labours of the Self. *Sociological Research Online*. <https://doi.org/10.1177/13607804231215935>
- Hutchinson, D. L. (1996). *Review of The New Age movement: The celebration of the self and the sacralization of modernity, by P. Heelas*.
- Illouz, E. (2007). *Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*. Polity Press.
- Illouz, E. (2008). *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*. University of California Press.

- Illouz, E. (2014). *Hard-Core Romance: Fifty Shades of Grey, Best-Sellers, and Society*. University of Chicago Press.
- Illouz, E. (2019). *The Culture of Capitalism*. Polity Press.
- Kelly, P. (2010). *Body, Self, and Society: The View from Fiji*. University of Pennsylvania Press.
- King, R. (1999a). *Orientalism and Religion: Postcolonial Theory, India and "The Mystic East"*. Routledge.
- Lasch, C. (1979). *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. Norton.
- Lehto, X. Y., Norman, W. C., & Pokorny, H. (2017). *Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment*. *Journal of Travel Research*, 46(1), 24–41.
- Lucia, A. J. (2020). *White utopias: The religious exoticism of transformational festivals*. University of California Press.
- Luckmann, T. (1967). *The Invisible Religion: The Problem of Religion in Modern Society*. Macmillan.
- Mason, J. (2018). *Affinities: Potent connections in personal life*. Polity.
- McGuire, M. B. (2008). *Lived Religion: Faith and Practice in Everyday Life*. Oxford University Press.
- Norman, A., & Pokorny, J. J. (2017). *Meditation retreats: Spiritual tourism well-being interventions*. *Tourism Management Perspectives*, 24, 201–207.
- Orsi, R. A. (1950). *The Madonna of 115th Street: Faith and Community in Italian Harlem, 1880-1950*. Yale University Press.
- Pagis, M. (2009). *Embodied self-reflexivity*. *Social Psychology Quarterly*, 72(3), 265–283.
- Pagis, M. (2010). *Producing intersubjectivity in silence: An ethnographic study of meditation practice*. *Ethnography*, 11(2), 309–328.
- Pagis, M. (2015). *Evoking equanimity: Silent interaction rituals in Vipassana meditation retreats*. *Qualitative Sociology*, 38(1), 39–56.
- Pagis, M. (2019). *Inward: Vipassana meditation and the embodiment of the self*. University of Chicago Press.

- Prokopis, A., Christou, K., Pericleous, K., & Singleton, A. (2023). *Spiritual tourism: Understandings, perspectives, discernment, and synthesis*. *Current Issues in Tourism*, 26(20), 3288-3305.
- Rindfleish, J. (2005). *Consuming the self: New Age spirituality as 'social product' in consumer society*. *Consumption, Markets and Culture*, 8(4), 343–360.
- Rinschede, G. (1992). *Forms of religious tourism*. *Annals of Tourism Research*, 19(1), 51–67.
- Schutte, C. S. L., & Dreyer, W. A. (2006). *Religion and social transformation in South Africa: A historical and theological perspective*. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 62(3), 975–1000.
- Sharma, S. (2014). *In the meantime: Temporality and cultural politics*. Duke University Press.
- Steiner, C. J., & Reisinger, Y. (2006). *Ringling the fourfold: A philosophical framework for thinking about wellness tourism*. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 5–14.
- Taylor, C. (2007). *A Secular Age*. Harvard University Press.
- Terzidou, M., Styliadis, D., & Szivas, E. M. (2008). *Residents' perceptions of religious tourism and its socio-economic impacts on the island of Tinos*. *Tourism and Hospitality Planning & Development*, 5(2), 113–129.
- Thomas, C. (1994). *The Sacred Self: A Cultural Phenomenology of Charismatic Healing*. University of California Press.
- Tullio, M., & Rossiter, J. (2009). *Religious Tourism and Pilgrimage Management: An International Perspective*. CABI.
- Turner, V. W. (1974). *Liminality and communitas*. Routledge.
- Tweed, T. A. (2006). *Crossing and Dwelling: A Theory of Religion*. Harvard University Press.
- Ward, L. (2015). *Caring for ourselves? Self-care and neoliberalism*. In M. Barnes, T. Brannelly & L. Ward (Eds.), *Ethics of care: Critical advances in international perspective* (pp. 45–56). Policy Press.
- Weber, M. (1919). *Science as a Vocation*. In *From Max Weber: Essays in Sociology*, edited by H. H. Gerth & C. Wright Mills, Oxford University Press.

Weber, M. (1922). *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology*. University of California Press.

Wuthnow, R. (1998). *After heaven: Spirituality in America since the 1950s*. University of California Press.

Yalley, D. E., & Yalley, E. (2023). *Spiritual retreats: Implications for practical Christian living*.

Yiannakis, A., & Gibson, H. (1992). *Roles Tourists Play*. *Annals of Tourism Research*, 19(2), 287–303.

9. Annexos del treball

ANNEX

1. Guions

1.1. Guions de les **entrevistes semiestructurades**

1.1.1. *Guió perfil retir religiós (EFFETÀ)*

1.1.2. *Guió perfil retir espiritual*

1.2. Guió dels grups de discussió

2. Transcripcions

2.1. Transcripcions **d'entrevistes**

2.1.1. *Entrevista amb l'Iu Guardiola (perfil religiós)*

2.1.2. *Entrevista amb Ignacio Gilpena (perfil religiós)*

2.1.3. *Entrevista amb David Sanchez (perfil espiritual)*

2.2. Transcripcions de **grups de discussió**

2.2.1. *Grup de discussió amb Ana, Carla i Kim*

2.2.2. *Grup de discussió amb Ari, Aina, Ana, Rafel i Daniel*

3. Codificacions

3.1. Codificacions **d'entrevistes**

3.1.1. *Codificació de l'entrevista amb l'Iu Guardiola (perfil religiós)*

3.1.2. *Codificació de l'entrevista amb Ignacio Gilpena (perfil religiós)*

3.1.3. *Codificació de l'entrevista amb David Sanchez (perfil espiritual)*

3.2. Codificacions de **grups de discussió**

3.2.1. *Codificació del grup de discussió amb Ana, Carla i Kim*

3.2.2. *Codificació del grup amb Ari, Aina, Ana, Rafel i Daniel*

1) GUIONS D'ENTREVISTES SEMI-ESTRUCTURADES

Guió d'Entrevista Semiestructurada de PERFIL EFFETÁ

1. Introducció

1. Explicació de l'objectiu de l'estudi i del motiu de l'entrevista.
2. Assegurar la confidencialitat de les respostes i demanar permís per enregistrar l'entrevista.
3. Aclarir qualsevol dubte que pugui tenir la persona entrevistada abans de començar.

2. Context personal i religió

- Presentació inicial. Explica'm qui ets i com et descriuries?
 - Edat
 - Lloc de residència
 - Nivell d'estudis i àmbit de formació/ocupació.
- Relació amb la religió
 - Com descriuries la teva relació amb la religió i l'espiritualitat al llarg de la teva vida? Ha canviat amb el temps?
 - Has crescut en un entorn religiós o espiritual? Quina influència ha tingut això en la teva trajectòria personal?
 - Com definiries la teva pràctica espiritual o religiosa actual, si en tens?

3. El retir escollit: motivacions i experiència

- Com vas conèixer Effetá i què et va motivar a apuntar-t'hi?
 - Algú te'l va recomanar o ho vas descobrir per tu mateix/a?
 - Si algú te'l va recomanar, qui va ser i com t'ho va explicar? Va ser un amic, un familiar, un sacerdot...?
 - Vas buscar informació pel teu compte abans d'anar-hi? Què vas trobar i què et va cridar més l'atenció?
 - Quina va ser la reacció de la teva família o el teu entorn quan vas dir que volies anar-hi? Et van animar o vas sentir alguna resistència?
- Quina idea tenies abans d'anar-hi? T'esperaves que fos com va ser?
- Buscaves un objectiu concret (autoconeixement, espiritualitat, descans...)?
 - Què et va cridar l'atenció d'aquest retir en concret?
- Havies participat en altres activitats religioses similars abans d'Effetá? Com creus que és diferent d'altres experiències?

- Com perceps la diferència entre retirs més espirituals i retirs més religiosos?
- Pots descriure com és aquest retir? (Lloc, durada, activitats principals, organització...)
- Com és l'ambient en aquest retir? (Estructurat, flexible, silenciós, dinàmic, etc.)

4. *Dinàmiques relacionals, connexions potents i emocions durant el retir*

- Has experimentat alguna connexió especial amb altres persones, la natura o algun altre element durant el retir?
 - Ens pots explicar alguna experiència significativa?
 - Com definiries aquestes connexions? (Espontànies, buscades, inesperades...)
- Com es viuen les emocions en aquests espais?
 - Quines emocions han predominat durant el retir?
 - Quin paper té el grup en la gestió d'emocions?
- Com descriuries les relacions amb altres participants durant el retir?
 - Com es desenvolupen aquestes connexions?
 - Són relacions que es mantenen més enllà del retir?
- Creus que l'espai físic (natura, silenci, arquitectura) influeix en aquestes connexions?
 - Pots descriure com?
- Creus que aquestes relacions han tingut un impacte en la teva manera de veure't a tu mateix/a o el món?

5. *Mystery-work i mecanismes col·lectius*

- Has participat en activitats col·lectives dins del retir que hagin facilitat una experiència emocional intensa?
 - Quins tipus d'activitats?
 - Com creus que aquestes pràctiques afavoreixen la creació de vincles i connexions?
- Sents que hi ha un "treball col·lectiu" per generar una atmosfera especial durant el retir?
 - Hi ha alguna emoció o sensació que predomini?

6. Transformació personal i impacte post-retir

- Com ha afectat la teva experiència en el retir a la teva percepció de tu mateix/a?
 - Creus que t'ha ajudat a conèixer-te millor?
 - Hi ha hagut canvis en la teva manera de viure la teva espiritualitat o relacions? I a la vida quotidiana?
- Creus que el retir ha canviat la teva relació amb Déu? D'alguna manera et sents més proper/a a la fe després de l'experiència?
 - Hi ha alguna pràctica o costum que hagi incorporat a la teva vida després del retir? Per exemple, resar més sovint, anar a missa, escoltar música cristiana...?
 - Comparant la teva visió de la fe abans i després d'Effetá, quins canvis creus que has experimentat?
- Quin paper han tingut les relacions establertes en aquest procés de transformació personal?
 - Són necessàries per a la reflexió personal?
 - Com canvia la teva relació amb les amistats anteriors?
 - Creus que has de deixar enrere algunes relacions per poder fer aquesta transformació?
 - Has canviat la teva manera de relacionar-te amb els altres?

7. Connexió amb la vida quotidiana i cultura cristiana

- En el teu dia a dia, com continues connectant amb el que vas viure a Effetá? Participes en algun grup cristià, missa, Hakuna...?
- Coneixes música com la de Hakuna? L'escoltes habitualment? Quina opinió tens d'ella?
- Has vist pel·lícules cristianes o llegit llibres religiosos després del retir? Alguna t'ha impactat especialment?
- Consideres que Effetá ha canviat la teva manera de veure l'oci o la teva forma de divertir-te?
- Has continuat en contacte amb la comunitat Effetá després del retir? Com t'ha influït aquest vincle?
 - Creus que després d'un retir com Effetá és fàcil mantenir la pràctica religiosa en el dia a dia? Què ajuda o què ho dificulta?
- Tens intenció de participar en altres retirs en el futur? Per què?

8. Reflexió final

- Creus que és difícil ser jove i creient avui en dia? Has sentit mai que et mirin diferent o que hagin hagut d'explicar la teva fe?
- Hi ha qui diu que la religió està en crisi entre els joves i que cada vegada n'hi ha menys que la practiquin. Per què creus que passa? Què creus que ofereix la religió als joves avui?
 - Penses que Efté donaria una resposta a inquietuds que tenen molts joves? En quin sentit?
- Hi ha algun tema sobre el qual el retir t'hagi fet reflexionar més profundament (per exemple, l'amor, la família, la moral, la societat actual...)?
- Si haguessis de resumir la teva experiència en aquest retir en una frase o idea clau, quina seria?
- Hi ha algun altre participant o organitzador que creguis que podria aportar una visió interessant a aquesta investigació?
- Hi ha alguna cosa que creus que no hem comentat i que consideres important?

Guió d'Entrevista Semiestructurada de BASE

1. Introducció

1. Explicació de l'objectiu de l'estudi i del motiu de l'entrevista.
2. Assegurar la confidencialitat de les respostes i demanar permís per enregistrar l'entrevista.
3. Aclarir qualsevol dubte que pugui tenir la persona entrevistada abans de començar.

2. Context personal i religió

- Presentació inicial. Explica'm qui ets i com et descriuries?
 - Edat.
 - Lloc de residència .
 - Nivell d'estudis i àmbit de formació/ocupació.
- Relació amb la religió
 - Com descriuries la teva relació amb la religió i l'espiritualitat al llarg de la teva vida? Ha canviat amb el temps?
 - Has crescut en un entorn religiós o espiritual? Quina influència ha tingut això en la teva trajectòria personal?
 - Com definiries la teva pràctica espiritual o religiosa actual, si en tens?

3. Motivacions personals i expectatives de l'assistència al retir

- Com vas decidir participar en un retir espiritual? (Recerca personal, recomanació, necessitat emocional...)
 - Quines eren les teves expectatives?
 - Buscaves un objectiu concret (autoconeixement, espiritualitat, descans...)?
 - S'han complert aquestes expectatives/objectius?
- Has assistit a altres retirs espirituals o religiosos abans?
 - Si sí, què t'ha portat a repetir l'experiència?

4. Elecció del retir

- Quin tipus de retir has escollit i per què?
 - Com perceps la diferència entre retirs més espirituals i retirs més religiosos?
- Què et va cridar l'atenció d'aquest retir en concret? En coneixes d'altres?
- Pots descriure com és aquest retir? (Lloc, durada, activitats principals, organització...)
- Com és l'ambient en aquest retir? (Estructurat, flexible, silenciós, dinàmic, etc.)

5. Dinàmiques relacionals, connexions potents i emocions durant el retir

- Has experimentat alguna connexió especial amb altres persones, la natura o algun altre element durant el retir?
 - Ens pots explicar alguna experiència significativa?
 - Com definiries aquestes connexions? (Espontànies, buscades, inesperades...)
- Com es viuen les emocions en aquests espais?
 - Quines emocions han predominat durant el retir?
 - Quin paper té el grup en la gestió d'emocions?
- Com descriuries les relacions amb altres participants durant el retir?
 - Com es desenvolupen aquestes connexions?
 - Són relacions que es mantenen més enllà del retir?
- Creus que l'espai físic (natura, silenci, arquitectura) influeix en aquestes connexions?
 - Pots descriure com?
- Creus que aquestes relacions han tingut un impacte en la teva manera de veure't a tu mateix/a o el món?

6. *Mystery-work i mecanismes col·lectius*

- Has participat en activitats col·lectives dins del retir que hagin facilitat una experiència emocional intensa?
 - Quins tipus d'activitats?
 - Com creus que aquestes pràctiques afavoreixen la creació de vincles i connexions?
- Sents que hi ha un "treball col·lectiu" per generar una atmosfera especial durant el retir?
 - Alguna activitat en concret que t'hagi marcat?
 - Hi ha alguna emoció o sensació que predomini?

7. *Transformació personal i impacte post-retir*

- Com ha afectat la teva experiència en el retir a la teva percepció de tu mateix/a?
 - Creus que t'ha ajudat a conèixer-te millor?
 - Hi ha hagut canvis en la teva manera de viure la teva espiritualitat o relacions?

- Quin paper han tingut les relacions establertes en aquest procés de transformació personal?
 - Són necessàries per a la reflexió personal?
- Després del retir, creus que hi ha hagut canvis en la teva vida quotidiana?
 - Mantens pràctiques que vas aprendre durant el retir?
 - Has canviat la teva manera de relacionar-te amb els altres?
- Tens intenció de participar en altres retirs en el futur? Per què?

8. Mercantilització, secularització i transformació de les pràctiques religioses

- Creus que els retirs d'avui dia són diferents dels tradicionals en termes d'espiritualitat i religió?
 - Com veus la influència de la societat contemporània (consumisme, individualisme) en aquests espais?
- T'has trobat amb discursos o pràctiques que et semblin “comercialitzades” dins del retir?
 - Creus que aquesta mercantilització influeix en l'experiència espiritual?
- Quina relació creus que tenen aquests retirs amb el context més ampli de secularització i globalització?
- Els veus com una alternativa a les institucions religioses tradicionals?
 - Creus que són espais més personals i flexibles comparats amb altres formes de religiositat?

9. Reflexió final

- Si haguessis de resumir la teva experiència en aquest retir en una frase o idea clau, quina seria?
 - Consideres que aquest retir ha reforçat o canviat la teva relació amb la teva espiritualitat o religió?
 - Hi ha algun altre participant o organitzador que creguis que podria aportar una visió interessant a aquesta investigació?
 - Hi ha alguna cosa que creus que no hem comentat i que consideres important?
-

2) GUIÓ DE GRUP DE DISCUSSIÓ

1. Presentació del treball i dels participants

En aquest treball vull explorar les experiències personals i col·lectives viscudes durant els recessos religiosos, especialment com aquestes poden influir en la nostra transformació personal i en la creació de vincles amb els altres. M'interessa entendre què ens motiva a participar-hi, com vivim aquests espais de reflexió i introspecció, i de quina manera les dinàmiques col·lectives poden afectar-nos emocionalment i socialment, per tal d'analitzar el paper de l'espiritualitat i les estructures que els organitzen.

Agraeixo molt la vostra participació en aquest grup de discussió. Les vostres experiències i reflexions seran molt valuoses per aprofundir en aquesta temàtica i enriquir aquest procés de descoberta col·lectiva. Vull recordar que no hi ha respostes correctes o incorrectes; aquest és un espai obert de debat i intercanvi, on cada opinió i vivència aporta una nova perspectiva.

Ronda de noms i presentació individual:

- (Edat, estudis, ocupació ...)
- Quin tipus de recés heu viscut i quina ha estat la vostra motivació principal per participar-hi?
- Com veu arribar al vostre primer recés religiós? Què us va portar a participar-hi?

2. Vivència personal i introspecció

- Com definiríeu un recés? Si haguessiu de definir-ho amb una paraula, quina seria?
- Quins moments us han impactat més a nivell personal? Per què?
- Hi ha hagut alguna vivència que us hagi remogut emocionalment o us ha fet qüestionar-vos coses profundes?
- Creieu que els recessos obren portes a qüestions que sovint no abordem en la vida quotidiana?

3. Dimensió relacional i col·lectiva

- Com definiríeu l'atmosfera d'un recés? Quins elements contribueixen a crear aquesta sensació?
- Heu sentit complicitat, confiança o sosteniment emocional per part del grup?
- Com vius la relació amb les altres persones durant un recés?
- Heu creat vincles significatius? Què els fa especials?
- Quin paper juga el fet de no conèixer prèviament la resta? És una facilitació o una dificultat?
- Quin paper té la col·lectivitat en aquests espais?

- Com es genera aquest sentiment de comunitat tan ràpidament?
- Creieu que la connexió emocional i espiritual amb els altres participants és part del que es viu en aquests espais?

4. Canvi, transformació i retorn

- Heu notat canvis concrets en la vostra manera de pensar, sentir o actuar després d'un recés?
- Quins espais del recés afavoreixen aquesta transformació?
- Com és el "retorn" a la vida quotidiana?
- Integreu d'alguna manera l'experiència viscuda?
- Heu compartit amb el vostre entorn allò viscut? Com ho han rebut?
- Com expliqueu (o no) aquestes experiències a persones que no n'han viscut cap?
- Quines paraules feu servir? Creieu que la gent entén què significa "fer un recés"?

5. Espiritualitat, sentit i estructura

- Quin tipus d'espiritualitat o relació amb Déu s'ha despertat o reforçat en vosaltres durant el recés?
- Com us relacioneu amb les estructures religioses que organitzen aquests espais?
- Els recessos us semblen espais lliures i oberts o hi detecteu també límits, normes o jerarquies implícites?
- Com viviu les figures d'autoritat (facilitadores, guies espirituals, religiosos...)?
- Us heu sentit acompanyades, guiades, condicionades...?

6. Tancament i reflexió final

- Què us ha sorprès o impactat més dels relats de les altres?
- Us reconeixeu en les experiències compartides avui?
- Si haguéssiu de resumir en una paraula o imatge què ha significat per a vosaltres fer un recés, quina seria?
- Què us emporteu d'aquesta conversa avui?
- Hi ha alguna cosa que us hauria agradat dir i no ha sortit?

3) TRANSCRIPCIÓ D'ENTREVISTES SEMIESTRUCTURADES

Entrevista Individual 1. Iu Guardiola - Transcripció

Data de l'entrevista: 13/03/2025 a les 19h

Ubicació i format: Universitat UIC, Barcelona. Presencial

Duració de l'entrevista: 37.35 minuts

Participants: Iu Guardiola, 21 anys, Barcelona (Entrevistat). Figurarà com IU. Anna Berthet, 22 anys, Barcelona (Entrevistador). Figurarà com ANNA

.....
.....

ANNA: Bé, em presento. Soc l'Anna Berthet, estudio quart de Sociologia a la UAB i estic fent el meu TFG de la dimensió relacional dels recessos espirituals i religiosos.

IU: Vale. No només cristians, no?

ANNA: No, em centro també en espirituals com a terme general.

IU: Molt bé.

ANNA: Vale? Perfecte. Aleshores, en aquesta entrevista, doncs, bueno, ja t'he explicat una mica els blocs que hi haurà. I t'asseguro que la confidencialitat. Aquesta informació és només d'ús d'investigació, no anirà en cap lloc més. I, ehm, ja està. Si tens qualsevol dubte o qualsevol cosa, em preguntes durant l'entrevista.

IU: Vale, vale.

ANNA: I ja està. Res, sobretot, tranquil·litat, que no hi ha respostes ni bones ni dolentes.

IU: Ho fas molt bé, eh.

ANNA: I ja està. Vale, perfecte. Aleshores, comencem una mica amb una presentació inicial. Vull dir, qui és l'IU i una mica, explica'm qui ets. Res, cinc cèntims.

IU: Faig cinc cèntims. Doncs, però en un sentit de religió, en un sentit...?

ANNA: Bueno, en un sentit de, bueno, doncs, qui ets, d'on ets, què estudies... Bé.

IU: Bé, o sigui, [00:01:00] jo vaig néixer al 2003, tinc vint i un anys, i faig Humanitats i ADE, aquí a la UIC. I sóc de Barcelona, de tota la vida.

ANNA: Molt bé.

IU: Vinc d'una família cristiana, això potser imagino que és rellevant, no?

ANNA: Sí.

IU: I... i poc més, no?

ANNA: Molt bé. I just ara que estaves parlant d' això, quina és la teva relació, per tant, amb la religió durant la teva vida? Hi ha hagut algun canvi o com definiries la teva trajectòria?

IU: A veure, jo he nascut en una família cristiana i vaig anar a un col·le cristià i se m' ha explicat això des de petit. Però clar, arriba un moment a la vida, no?, que està molt bé que et diguin, eh, això està bé, això està malament, però arriba un moment que tu has de pensar què vols fer tu amb la vida. I llavors jo va haver-hi un moment que vaig plantejar -me realment la ...

ANNA: La fe?

IU: La fe, si bé, anava a dir la vida en general, però... És com molt fort, no? Però bueno, una mica, [00:02:00] sí. En si, l' existència de Déu. La meva relació amb Déu ha sigut com bastant dormida, tota l' adolescència fins que un dia vaig dir, escolta, anem a pensar- ho de veritat. Perquè si Déu existeix, eh , anem a tope amb això. Si no... També, però plantejem -ho no? Perquè jo crec que és una pregunta important. Jo un dia ho vaig pensar i vaig arribar a la conclusió, arrel de diverses experiències, per exemple, Effetà o altres recessos puntuals, vaig arribar a la conclusió que, que és real, que Déu existeix, i no només això, sino que també m'estima i bé, hi ha tota una, tota una creença, no? I bueno, des de llavors i cada dia més intento viure -ho al dia a dia, intentar, doncs, ser bon cristià i bona persona.

ANNA: Molt bé, molt bé. Aleshores diries que forma gran part de la teva vida, la religió en aquest cas?

IU: Sí, sí. [00:03:00] O sigui, fins al punt que la meva vida sense la religió no tindria sentit. O sigui, jo considero que Déu posa el significat a la meva vida.

ANNA: Molt bé. I en el que deies d? Effetà, com diries que vas començar a endinsar -te en aquest món dels recessos? Com vas conèixer, per exemple Effetà ?

IU: Vale, eh, en el meu cas és bastant senzill. El meu germà l' havia fet i el veia content, veia que havia fet amics allà. L' edat mínima per fer -lo són 18 anys i jo, jo el volia fer perquè jo sempre he tingut una mica d' inquietud, de set de conèixer més a Déu. Com El meu germà l' havia fet , vaig dir però jo també el vull fer. I així de fàcil. I llavors el vaig fer, encantat.

ANNA: Molt bé. I vas buscar informació, tot i que el teu germà en aquest cas t' hi va endinsar, vas buscar algun tipus d' informació abans d' entrar-hi?

IU: No.

ANNA: Vale.

IU: No, no, no. El veia content i em va dir, fes -ho, t' anirà bé. [00:04:00] T' agradarà i al final molt bé.

ANNA: Perfecte. I per tant la reacció en termes de teva família va ser, va ser bona, no?

IU: Sí, sí, sí. O sigui, tampoc van, els hi va emocionar, però els hi sembla bé, no? Vull dir, és una cosa bona i, per això estan contents, no? Que passin coses bones.

ANNA: Clar. I del teu entorn també els hi vas compartir, per exemple?

IU: Sí, sí, sí. No, no, i tothom va estar -ne a favor, la veritat.

ANNA: Molt bé. Aleshores, abans d' anar -hi, tu quina idea, tot i que clar, el teu germà et devia explicar una miqueta, però tu quina idea tenies abans d'anar- hi o què t' esperaves de fer el recés?

IU: Bona pregunta. T' he de dir que jo el vaig fer fa tres anys, però bueno. Jo anava amb ganes de, que es complís el que la gent diu, que és un trobament personal amb Déu. I vaig amb ganes d' això, no? De dir, escolta, jo vull buscar Déu i si existeixes [00:05:00] digam'ho, no? I vaig amb aquesta idea al cap i... I al fer -ho vaig, vaig tornar, doncs, més conscienciat de que, de que això, doncs, que, que és real, no?

Sobretot, Effetà el que té, eh, en la meua opinió, és que... se't queda bastant clar que Déu t' estima incondicionalment. I aquest és el eslògan que, que li posaria. I jo vaig sortir amb aquesta idea i evidentment no em va canviar la vida, no em va canviar la vida, però bueno, va formar part d'un procés d' anar creixent en la fe.

ANNA: I Super interessant aquest lema, no? Per Què diries que tu t' emportes aquest aprenentatge, no?, De que Déu t' estima per sobre de tot i incondicionalment ?

IU: Um, aviam, repeteixo, sisplau.

ANNA: És a dir, tu com vas, o sigui... Tu abans d' anar A Effetà senties que potser l' amor cap a Déu o l' amor de Déu cap a tu [00:06:00] era una cosa més fràgil i va ser Effetà que t' ho va com enfortir i vas sentir això, que seria un amor incondicional o, és a dir, com passa aquest canvi?

IU: Clar, jo tenia una idea de Déu una mica, no sé si dir -li freda o rígida o teòrica, no? Com, com un Déu més llunyà. Eh, un déu com just, que si fas malament, eh, et castiga. Tenia una mica aquesta visió. I, a Effetà, pel que es fa, pel que es viu, doncs, et posa, et dona una visió diferent de déu, no? Un déu proper, un déu misericordiós, IllUre, que faci el que faci, t' estima. No sé si m' has preguntat això.

ANNA: Sí, sí, perfecte. Super, super. Molt bé, molt interessant. Abans comentaves que havies fet altres experiències. [00:07:00] Abans de Effetà havies tingut altres experiències de recessos puntuals o de participació en grups cristians, religiosos?

IU: Sí. Jo sempre he estat bastant relacionat amb l' Obra, amb l' Opus Dei. Vale?

ANNA: Sí, sí.

IU: I, ja des del col·le que vaig anar, que és de l' Obra.

ANNA: A quina escola anaves?

IU: Al Viaró .

ANNA: Vale.

IU: A Barcelona. I la meua fe, se la dec, entre cometes, a l' Obra. Bé, en veritat, no és així perquè se la dec a Déu, no? Però bueno... L' he viscut mitjançant, l'Obra sí. I jo, eh,

prèviament a Effetà ja havia fet algun, algun recès de l'Obra i, i després també, i cada, cada any, a part dels de Effetà, en faig un amb l'Obra. I és, és el meu camí dins de l'església, i jo veig que és aquest, almenys.

ANNA: També Effetà, no?

IU: O sigui, Effetà és més un recès, un trobament amb Déu, i ja està.

ANNA: És quelcom més puntual, no?

IU: Exacte, exacte. [00:08:00] És com una experiència. Sí que és veritat que després, cada setmana, es convida que la gent quedi, i sol c anar, cada dimarts, per exemple, fem una missa, hi ha una oració, i després anem a aprendre una cosa. Però, bueno, fer Effetà en si és el recés. I, però després, clar... La vida continua i és bo trobar alguna altra cosa per seguir formant -te, per seguir creixent en la fe i en el meu cas és l

ANNA: Vale, i quina relació, tens amb l'Opus Dei, amb l'Obra? La teva família és supernumerària o tenIU algun tipus de relació més enllà de la simpatització?

IU: Sí, els meus pares ho són, un germà meu també i jo també, de fet.

ANNA: Ah, vale, vale, molt bé. VAle Perfecte, super. Aleshores jo tinc una pregunta, perquè veig que el teu camí de participacions en recessos és més sobretot religiós, en aquest cas catòlic, no?

IU: Sí.

ANNA: [00:09:00] Tu coneixes d' altres retirs que no formin part d'una doctrina religiosa?

Vull dir, has sentit a parlar d' altres retirs espirituals o...

IU: O sigui, no sabria dir -te uns recessos que no fossin catòlics com a tal, la veritat. Sí que sé de l'existència de certs moviments que posen molt d' èmfasi en l' Esperit Sant i en Jesús en si, que és compatible en certa manera amb el catolicisme. Però, però no sabria dir -te la veritat.

ANNA: Vale, perfecte. I ja com a, ja et dic, és una pinzellada perquè entenc que tenIU unes, bueno, al ser una experiència, per lo que m' he informat, que és com un regal i que per tant, no es pot com explicar el que feu durant.

IU: Exacte, sí.

ANNA: Però, una mica a mi en format de pinzellada és entendre, aquest recés ben bé en què consisteix, no? És a dir, com, quina és la durada, i com ha estat la teva [00:10:00] experiència? Per exemple, doncs, on vas ser, quina és la durada?

IU: Vale, vale. Eh, la primera cosa que vull dir -te és que no es diU res, no perquè es fomenti un secret ni res. No es diU res perquè és com quan t' expliquen el final d' una pel·li, no? Al final Effetà és una experiència que, si la viUs sense saber què passarà, és molt millor. Bé, dit això, és un cap de setmana. Tu vas un divendres per la tarda i te' n vas un diUmenge per la

tarda, després d' una missa. Hi ha vídeos a TikTok de la missa final d'Effetá, suposo que ho hauràs vist, que es foten allà. Que xoca una mica, veus tothom content i tal, bueno.

ANNA: Si, si... (RIU)

IU: És un cap de setmana i et puc dir que mengem tres vegades al dia, dormim i que passen coses, diferents activitats o [00:11:00] coses que serveixen molt per per conèixer -te tu, amb la finalitat de, doncs, d el que t'he dit, no? D'assabentar-te Que Déu t ' estima. Sí que té un caire molt sentimental, i llavors hi ha gent que li agrada més i li agrada menys, però en general, pues mira, és això.

ANNA: Perfecte, súper. I aleshores, com descriuries l' ambient que es respira en el recés?

IU: Per a mi el que es respira en el recés específicament és una cosa que tothom et dirà el mateix i és que tothom està supercontent. És una cosa, si tu vas allà, sense saber gaire on t' has ficat, i veus tothom contentíssim, servicial . Es Respira un clima d ' alegria i és una cosa, o sigui, inexplicable. És a dir, la cosa és un ambient d' alegria absoluta. És bastant [00:12:00] màgic.

ANNA: I aleshores entenc que per assistir a aquest recés , o sigui, per lo que he llegit, hi pot assistir tothom, de la creença que sigui. Però hi ha d'haver Un procés previ de poder assistir a una missa, alguna trobada, o si no, doncs tu t'apuntes i ja?

IU: No, no, o sigui, Effetá, aviam, una mica la gràcia de com va és que ja a tu et convida algú que l' ha fet, no? "Jo he fet això i crec que a tu t' aniria bé." Però això tampoc cal que sigui així. Si tu tens moltes ganes de fer -lo i no coneixes ningú que l' hagi fet, tu vas a una parròquia que fa Effetá i dIU , escolta, voldria fer Effetá . I el fas, i tan tranquil·la. I... Què més vols preguntar? Volia dir una cosa.

ANNA: No, això que si hi havia com algun procés abans de poder fer-lo ..

IU: Ah, exacte, doncs això, pots fer -lo sense estar ni batejat o sent d e qualsevol religió. Jo m' he trobat, eh, jo l' he fet i després he [00:13:00] anat a ajudar, es dIU servir. Eh, quatre, quatre vegades. I , m' he trobat gent que, que no, que no creia en Déu i que se va allà o amb una idea de, de que Déu potser existeix o amb una idea de que, ok, em quedo igual. Hi ha gent d' altres religions, hi ha gent cristiana però no catòlica. O sigui, està, està obert a tothom. I sempre t' emportes alguna cosa bona, jo opino.

ANNA: Que bé, va bé, perfecte. Va bé, aleshores, ara entrant més en la part de relacions, de connexions, amb els altres i també amb el context, podríem dir. Tu, les teves experiències, tant pot ser Effetá , com pot ser altres recessos, com els que has fet amb l' Obra, has anat experimentant algun tipus de connexió especial amb altres persones que participaven de l del recés?

IU: Um, pues, aviam, eh, sobretot més parlant de Effetá, no? Com és un recés, ja t' he dit, bastant [00:14:00] sentimental, al final, connectes bastant amb la gent i jo m' emporto d' allà molt bones amistats. De fet, això no és mentida, ara he quedat a les 9 a sopar amb uns de Effetá.

ANNA: ah, sí? Ah, mira.

IU: Sí, sí, quina gràcia. Eh, o sigui, realment fas, fas amics, no?

ANNA: Per Exemple, també, més enllà de les persones que estan allà, l' espai, o sigui, el context, la natura, perquè entenc que els feu en zones més apartades, més rurals i tal.

IU: Sí.

ANNA: També, tu creus que... Hi ha, qualcom que afecta de l' entorn en el que ho feu?

IU: Eh, sí, això ja ho, m' ho has dit una mica abans, no? O sigui, eh, lo millor, i crec que es fa en tots els casos, és que te'n vas a una casa com apartada. Jo vaig ser, per exemple, a Vilafranca de l Penedès . Que hi ha com un convent que està una mica apartat. I, i clar, realment al estar envoltat de natura, eh, com mig penjat enmig del no -res, eh, realment, o sigui, aporta, no? [00:15:00] És com també una escapada espiritual però també física, no? Tu estàs a la ciutat amb les teves coses, amb els teus amics, i de sobte te vas un cap de setmana on estàs amb molta gent, sí, però realment una mica penjat de, de les altres, de la civilització.

ANNA: Clar, perquè entenc que, per exemple, podeu portar el telèfon...?

IU: Eh, podem portar el telèfon, eh, sí. Però allà te' l treu. en

ANNA: Vale, vale. O sigui, és més com per, vale.

IU: Sí. Sí, per viure- ho millor. Clar. Per viure- ho millor, sí, sí.

ANNA: Molt bé, perfecte. I, per exemple, això, abans ho has parlat una mica, eh, però...

IU: Després te' l tornen el telèfon, eh. (RIU)

ANNA: Home, entenc, entenc que sí, perquè si no... Eh, bueno, és que això més o menys ja ho has anat comentant, però, és això, tu les relacions que... que has creat, que has pogut fer en aquest tipus de recessos, creus que, o sigui, [00:16:00] són connexions que poden transcendir, no? O sigui, t' ha passat de tenir relacions espontànies del moment que podent no ha ver transcendit?

IU: Transcendir vol dir que tenim el temps?

ANNA: Això, que perdurin, que s' assentin.

IU: Eh... Sí, o sigui, jo tinc, eh, la veritat és que no amb tothom, però sí que tinc un parell d' amics, tres, que, que els veig a Effetá, però també quedo de tant en tant fora. Per exemple, ara tinc un sopar amb uns amics de Effetá que que jo crec que és una mica, eh, mostra d' això sí. Jo crec que es fan, eh, connexions reals. De fet, el meu germà es va casar fa dues setmanes.

ANNA: Ai, felicitats.

IU: Gràcies. I al casament van venir diversos, no sé si 9 o 10 persones de missions de Effetá. O sigui, és un fet.

ANNA: Vale, vale, molt bé. Vale, i aleshores, en tema de, això, entenc que també durant el retir hi ha activitats individuals i activitats col·lectives, no? sense [00:17:00] entrar en detalls de quines són. Però en cas d'aquelles col·lectives, creus que són importants a l'hora de la cohesió de grup, de... O sigui, tu quina diferència veus, per exemple, l'impacte que té en tu les activitats que pots fer individual i les activitats que feu com a grup de la gent que va en aquest recés?

IU: Um, um, no puc dir gaire, però realment, o sigui, jo em quedaria amb el fet que realment, o sigui, connectes molt amb la gent. Sí. I, bé, de fet el eslògan com oficial d'Effetá de fet, Effetá, en hebreu, significa abrete.

ANNA: Ah, això significa.

IU: Clar, això ja és un indicatiu de que, o sigui, no, el eslògan, o sigui, Effetá significa abrete, que és una paraula treta d'un passatge de l'Evangeli, i el eslògan és, Effetá, obrir el corazón. Amb això, o sigui, obrir cor a gent que a priori no coneixes. Només el fet d'obrir el cor a gent que [00:18:00] acabes de conèixer ja denota que certa connexió s'ha fet, no?

ANNA: Clar, perquè això és important, vull dir, tu al final vas amb gent que tot i que al final potser veniu de parròquies, de la mateixa parròquia del que sigui, no us coneixeu.

IU: O parròquies, o pobles, o... O pobles, clar. O sigui, no, no... O sigui, tu t'apuntes i pots apuntar -te també amb un amic, eh?

ANNA: Clar.

IU: I jo, jo em vaig apuntar i era conscient que el meu germà anava a servir allà. Però a priori no coneixes la gent, no, no. I també és una cosa, jo crec, que bona.

ANNA: Clar, perquè tampoc no, millor si vas amb tothom que coneixes, tampoc no t'acabes d'obrir com deies, no?

IU: Exacte, això mateix.

ANNA: I tu creus que, o sigui, hi ha com, quasi com una intenció de cadascú com d'intentar crear aquesta col·lectivitat? O sigui, al final tothom va com molt predisposat ja a obrir -se?

IU: No, no ho cregueis eh? O sigui, hi ha gent que és conscient d'això d'Effetá d'abrirte el corazón, o sigui, no dic cap secret, vull dir, és el slogan, no? [00:19:00]

ANNA: Sí, sí.

IU: I hi ha gent amb la idea de que a mi, a mi no em molestin, joestic amb el meu, però... Però realment Effetá, o sigui, a mi em sembla que t'estova el cor una mica. I hi ha gent que si hi ha gent que no. I tant contents. el resultat general és que la gent sol obrir -se, perquè tot al final, tothom tenim, tots tenim petites coses que, que portem a dins. És un molt bon moment, Effetá per, per treure -les i, joder, i demanar ajuda. I és la mateixa gent que t'ajuda, però no és un recés psicològic ni de teràpia, sinó que en última instància està Déu, no? Que et sana o et cura, no? Les ferides que puguis tenir i els teus problemes els poses a mans de Déu.

ANNA: Molt interessant. Vale, super. Ara passem al penúltim bloc, que és el de l' impacte post -recés. Vale? [00:20:00] Transformació personal i tot el que ha significat post Effetà en aquest cas. M' ho has anat comentant una miqueta, eh? Però, com diries que ha afectat aquesta experiència d'aquest recés a la teva percepció o de tu mateix. És a dir, què has pogut aprendre de tu mateix a partir d' aquesta experiència. Dintre d el que tu vulguis, evidentment, compartir, eh?

IU: No, no, clar, jo et respondré una mica ja el que t' he anat dient, no? O sigui, al final, jo el que em vaig emportar a fer tard és la idea d' amor incondicional de Déu.

ANNA: Vale.

IU: I això, és una cosa que si realment la interioritzes , és que és molt fort. Jo t' ho puc dir però no puc, no puc, eh, explicar, o sigui, puc explicar la meua experiència però no pots experimentar el que jo he experimentat fins que el facis. No ho has fet, no?

ANNA: No, jo no. (RIU)

IU: Doncs quan vulguis.

ANNA: Ja, mira, bueno, després en parlem. Aleshores, després, tu creus que hi ha hagut algun, o sigui, evidentment aquest lema, aquest aprenentatge tan gran ha canviat moltes coses a la teua vida.

I tu podries dir... que [00:21:00] hi ha hagut algun canvi a la manera que has tingut de viure la teua religió? O sigui, clar, tu en aquest punt d' inflexió en què de tu mateix interioritzes, no?, que l' amor que Déu té cap a tu, que tu tens, és incondicional, com enfoques a partir d' aquí doncs la teua fe, la teua pràctica i tot? Potser no hi ha cap canvi, eh? Potser només estàs més més segur amb el que fas, però no ho sé.

IU: Aviam, eh, Effetà a mi, repeteixo, a mi personalment em va donar aquesta idea, no? Però, però realment, després del recés tornes a casa i el dilluns següent, doncs has d' anar a la uni i tens els mateixos problemes. O sigui, la cosa que canvia és una mica la perspectiva, no? Effetà et dona més pau interior, et dona una perspectiva d'abandonar les coses en Déu, o sigui, deixar -li fer. I t' ajuda. A Mi personalment, o sigui, repeteixo, no et canvia la vida en [00:22:00] un sentit que tornes de Effetà i ja tot és perfecte, no? O sigui, sobretot t' ajuda a tu a...

ANNA: Enfocar -ho diferent?

IU: Enfocar diferent, sí. O sigui, estàs amb la família a l' arribar i et notes que estàs més content, més agraït pel que tens, més, inclús, servicial, no? I t' ajuda a tenir més afecte amb la gent, i amb la gent que estimes.

ANNA: Això és interessant. O sigui, també veus que s' aplica a la manera en què et relaciones amb el teu entorn, no?

IU: Sí, sí, sí. O sigui, Effetà, això és un punt important també. Serveix molt per agrair el que tens i, sobretot, agrair les persones que tens al teu voltant i et posa molt al cap i al cor que les persones que tens. T' ajuda molt a estimar -les i a adonar -te [00:23:00] de la importància i el tresor que és tenir gent que t' estima.

ANNA: molt bé.

IU: Sí, sí, és maco, és maco.

ANNA: Vale, súper. Aleshores, a veure, que això ja ho has anat, és que estàs respondent superbé, la veritat, eh.

IU: Gràcies, gràcies.

ANNA: Val , aleshores, ara, doncs això, el que deies tu, no? Que al final, doncs, Effetá és una experiència, però tu, al final, el teu camí... I la teva pràctica religiosa, doncs, segueix en altres espais, com pots fer amb l' Obra. O sigui, ara m' agradaria saber una mica, en plan, en el teu dia a dia, com connectes allò que en aquell moment, doncs, vas aprendre, o vas interioritzar a Effetá en el teu dia a dia. Vull dir, participes d' algun grup cristià...? Com practiques la teva fe, la teva religió, si és que la practiques?

IU: Sí, bueno, aviam... Eh, jo crec que la religió, la fe, la relació d' una persona amb Déu és com un pla [00:24:00] inclinat, no? Que cada cop vas creient més o implementant més coses. No? Tu passes de potser no creure a creure en Déu i després passes a potser anar a missa els diUmenges, potser després comences a resar una mica el dia a dia, no? I aquest va ser el meu camí. Llavors Effetá va estar una mica enmig d el camí i va ajudar a fer exponencial aquesta línia. I això, a mi Effetá, no vaig passar de 0 a 100, però sí que realment et dona com un xute d' energia que t' ajuda a viUre el dia a dia molt més.

ANNA: Vale. Molt bé. O sigui, en el dia a dia és això, una mica. Aleshores, ara més entrant en cultura, com catòlica actual. Bueno, suposo que haurés escoltat de Hakuna.

IU: Sí.

ANNA: M' agradaria saber una mica, bueno, això, que, quina relació hi tens, si és que hi tens relació, què opines? Bueno, no sé, una mica, si tens gent al teu voltant que, que hi pot estar.

IU: Sí. Amb Hakuna, precisament, eh?

ANNA: Sí. [00:25:00]

IU: Jo Hakuna, o sigui, ho conec bastant. Tinc molts amics que hi van. Jo, la veritat és que no ho tinc claríssim que és. És un Moviment de l' església que se centra molt en la música, fa n música i són famosos per això. El que sé que fan és, per exemple, cada dilluns, almenys aquí a Barcelona o a alguna parròquia que sé , es reuneixen i fan una oració, cantada, i fan formació una cop a la setmana. També tinc entès que de Hakuna també hi ha certs recessos o convivències o voluntariats, i, tinc bastants amics que hi van. Jo, de fet, hi vaig anar un dilluns, també, a primera carrera, a veure què era, i va estar molt bé. no he tornat, però bueno, és una cosa bona.

ANNA: Perquè tu el que si que fas és això, no? Hl vas Cada dimarts. O sigui, perquè a mi m' agradaria, tu vas a aquest recés de Effetá, hi [00:26:00] vas com a caminante, no?

IU: Sí, és la paraula que se li diU. Caminant i servidor. Caminant és el que el fa per primera vegada, i servidor... Bueno, i servidor és un que ja ha caminat, que ja l' ha fet, i que va allà a

ajudar, A organitzar, perquè veus que és una cosa bona i d'Us, doncs vull anar a ajudar aquesta gent que el fa.

ANNA: Llavors entenc que tu, després, amb Effetà , pots seguir, doncs això, fent de servidor a diferents recessos.

IU: Sí.

ANNA: I ahora també deies que hi havia com reunions setmanals en les quals també, doncs, fèieu una missa o... En què consisteixen aquestes reunions setmanals?

IU: Sí, clar. Clar, Effetà és un recess, no? Ja ho saps, que va molt bé i et dóna molta il·lusió per anar amb la vida. Però, eh, també s'ha... no sé molt bé com, eh, unir les idees. S'insisteix molt, no, doncs, en que la fe, si és una emoció, tal com ha vingut se'n pot anar. O sigui, les emocions ja tenen això, no? [00:27:00] que venen i se'n van. I insisteixen en que si a Effetà has tingut un trobament amb Déu personal i, has estat tan content, doncs que segueixis, eh, investigant, treballant, indagant en aquest tema, no? I per tant, se'ns proposa, doncs quedar un cop a la setmana, seguir trobant -se amb la gent de Effetà. En el meu cas, de la meua parròquia que vaig a Effetà, que és el remei de les Corts, és els dimarts. Llavors, què es fa? Doncs es fa, hi ha una missa cada dia de la parròquia, i després es fa una xerrada d el mossèn de formació, i després una adoració.

ANNA: Vale.

IU: I després te'n vas al bar amb els amics que has fet.

ANNA: Després hi ha un espai lúdic, no?

IU: Sí, sí, sí. Vale. Això és en el meu precisament. Effetà és un [00:28:00] recés Que organitzen diferents parròquies, i en el meu és així, no sé com són els altres. O sigui, després té cert aspecte de clar, com t'he dit, o sigui, en el fons fas amics, no? , cada dimarts, després de resar, de fer una adoració, doncs com estàs allà amb els amics, doncs, què fas si vas amb amics? Doncs, anar a prendre alguna cosa.

ANNA: Clar, i al final, o sigui, aquest espai amb els amics després de la reunió? Segueixen la mateixa temàtica del que potser heu fet durant la reunió? Són espais que, evidentment parlen de moltes coses eh, però com que segueixen potser la mateixa lògica, com més un espai de debat o més de parlar d el que sigui?

IU: Com els amics els has fet a Effetà , una cosa molt forta que us uneix és Effetà . I també parles del tema. Però al ser amics, doncs, o sigui, no sé, de què parles tu amb els amics? De qualsevol, de qualsevol cosa, sí, sí.

ANNA: Per tant, tu creus que ets una persona que, o sigui, clar, amb el teu entorn, ets molt obert a parlar doncs, en quin punt estàs en la teua relació amb Déu?

IU: La veritat és que, [00:29:00] personalment, no gaire, o sigui, no ho vaig dient pel món lo bé que estic ni lo malament que estic. O sigui, m'ho quedo bastant per mi.

ANNA: Vale. Vale, sí, total. Vale, perfecte. I ara, en aquest sentit, tens intenció de participar, entenc que a Effetà no pot ser perquè, o sigui, si hi vas hi vas com a servidor.

IU: Exacte.

ANNA: Però tens intenció de participar en altres recessos, com m'has comentat potser abans de l'Obra?, com més o menys, sobretot en la participació d'aquests espais, tens planejats altres o t'agradaria tornar a participar en algun?

IU: Aviam, jo he fet a la meua parròquia almenys es fa dos cops l'any i solc complir bastant. Vaig als dos a servir perquè m'agrada bastant. Després faig un també, un cap de setmana a l'any faig un recés amb l'Obra.

ANNA: I en aquest, perdona, vas amb la teua família o hi vas sol?

IU: No, vaig jo amb el meu club, amb el meu centre. Sí, sí, [00:30:00] després cada membre de la meua família, si vol, fa el seu.

ANNA: D'acord.

IU: I després sí que, sí que he fet un altre. Um, vaig fer -lo fa un anyet o dos, que es deia Seminario de Vida en el Espíritu. Que era un recés que li posava més importància, que t'he dit abans com a l'esperit Sant. També catòlic, però bueno, una altra experiència que vaig tenir, de fet.

ANNA: Vale, súper. Vale, i ja anem acabant, reflexió final. Ha estat molt interessant tot el que has anat comentant. I a mi m'agradaria saber, perquè jo crec que una cosa que a mi em va començar com a interessar, perquè jo soc una persona que jo, de fet, no, no soc creient.

IU: Vale.

ANNA: Però sí que a mi a vegades em sembla com que, sembla com difícil ser jove i creient avui en dia. A mi m'agradaria saber com ho vius tu, no? En Aquest cas ets creient catòlic, i jove, com, com sents com aquesta mirada externa a vegades com d'estigma o d'estereotip o de judici quasi?

IU: Sí. A veure, sí que veig que ser cristià no està gaire de [00:31:00] moda i... Realment és, no diria que complicat, però sí que és més aviat estrany, no? Ser jove i cristià, o sigui, jo tinc, jo conec ara bastanta gent, tinc amics que són cristians, i tinc amics que no, i escolta, i ser cristià... O sigui, no et prohibeix res. Vull dir, jo amb els meus amics puc sortir de festa perfectament, puc fer qualsevol plan, i el cristianisme és, és la meua relació amb Déu. I jo crec en Déu i això no fa que, que no pugui tenir, um, amics no cristians o fer segons quin plan. Sí que intento viure el cristianisme, per exemple, no... Quan surto de festa no surto gaire, de veritat, però si surto, que puc, no m'emborratxo ni tal, no pel fet que sóc cristià, sinó perquè veig que és una cosa dolenta, no? Sí que veig que estem una mica, [00:32:00] no sé si dir -te perseguits, però sí que És, no ho sé molt bé, m'estic una mica perdent.

ANNA: No, no, no, sí, t'estic entenent. O sigui que al final és això, no? Que, um, o sigui, sí que notes que potser en espais concrets, com pot ser el teu entorn, doncs és una cosa bastant compartida, no?

IU: Sí.

ANNA: Però que altra gent, doncs, té aquest judici, no?

IU: Sí, però jo personalment no he viscut cap , eh, tipus de...

ANNA: Discriminacions, potser?

IU: Exacte . Sí, sí, anava a dir atac, però discriminacions és més. correcte O sigui, al revés, la gent, els meus amics no creients , per exemple, solen tenir més curiositat que altra cosa. I jo intento ser coherent amb la meva fe i tant content.

ANNA: Jo crec que per últim, ja per tancar, Um, o sigui, tu creus que Effetá actualment dona una resposta a inquietuds que tenen els joves? O sigui, jo crec que ja m' ho has anat [00:33:00] comentat bastant, però jo crec que per tancar una mica, per què creus que Effetá en aquest cas té sentit?

IU: Si jo crec que, eh... Molt joves, bueno, persones en general, és com que ens falta trobar -li un sentit a la vida. O sigui, veig molta gent que està com, no sé si dir perduda o dir, o sigui, quin sentit té la vida, no? Vull dir, o sigui, per què ens aixequem pel matí? Per què anem a la Universitat, Per què fem aquest TFG ? Per què fem les coses? O sigui, quin sentit, què, què passa quan em moro? Són preguntes clàssiques que m' imagino que molta gent es pregunta, no? I el que hem de fer amb aquestes preguntes no és evitar -les i dir, bueno, escolta, és igual, no.

Hem de preguntar -nos -les. I Effetá dona una resposta, no? Que el sentit de la vida és, eh... Doncs és la fe, és el cristianisme. I jo, per exemple, jo no entendria la meva vida si [00:34:00] no fos per Déu i si no fos per la meva fe. O sigui, el meu motIU d aixecar -me pel matí i d' anar a la uni és Déu , i dic, i estimar -lo i portar -lo als altres. i això, això, Effetá específicament ajuda a donar aquestes respostes a les inquietuds que podem tenir. O sigui, quin sentit té la vida? Per què fem les coses? Com puc ser feliç? doncs Effetá ajuda a donar -te una resposta. Ah, i també vull dir que, o sigui, el cristianisme no és, eh, no és anar fent recessos durant l'any , eh?

ANNA: Ja, ja. Sí, sí, sí.

IU: Perquè quedi clar, jo vaig fent molts recessos i tal, però el cristianisme és el dia a dia. En tot el que faig és donar glòria a Déu. En tot el que faig.

ANNA: Clar.

IU: I tenir -lo present constantment. I amb tota acció que faig, doncs, tenir -lo present, donar glòria, que se diu, donar gràcies. Constantment, sí.

ANNA: Doncs jo crec que acabem amb això. [00:35:00]

IU: Fantàstic.

ANNA: De veritat que moltíssimes gràcies.

IU: No no, De res.

Data de l'entrevista: 26/03/2025 a les 20.30h.

Ubicació i format: Format On-line (Google Meets), en tant que ell està estudiant actualment a Copenhague.

Duració de l'entrevista: 1h 04.17 minuts

Participants: Ignacio Gilpena, 23 anys, Barcelona (Entrevistat). Figurarà com IGNACIO.
Anna Berthet, 22 anys, Barcelona (Entrevistador). Figurarà com ANNA

.....
.....

ANNA: Super, jo em presento, sóc l'Anna, estic fent quart de Sociologia i bé, el que t'he explicat. Aleshores, per començar una miqueta, a mi m'agradaria que et fessis una presentació inicial de qui ets, com et descriuries, què estudies, una mica, per ubicar-nos.

IGNACIO: D'acord, d'acord, doncs jo soc l'Ignacio, tinc 23 anys, estic vivint ara a Copenhague, estic fent un màster i treballant, d'acord? He viscut tota la meva vida a Barcelona, vinc d'una família cristiana, tinc quatre... som quatre germans, d'acord? I la meva... i sóc cristià, m'han educat en una família cristiana, però és veritat que jo quan vaig complir els 18 anys vaig fer un recés amb el que vaig dir, jo vull seguir creient en Déu, d'acord? Soc una persona molt alegre, li agrada molt fer plans, viatjar, estar amb amics, l'estiu, la platja i fer felicitat a les persones.

ANNA: Molt bé, d'acord. I en aquest sentit, parlant de la relació que tens amb la religió, com la definiries actualment la teva pràctica espiritual o religiosa?

IGNACIO: Molt, sí, molt activa i molt important a la meva vida.

ANNA: D'acord, d'acord, molt bé, perfecte. Aleshores, ara parlarem més de les teves experiències en aquests recessos. Com has comentat abans, o sigui, tu has comentat abans que has tingut diverses experiències en recessos. Em podries tornar a contextualitzar en això, on han estat i quan?

IGNACIO: D'acord, jo des que tinc 15 o 16 anys, al col·le fèiem un recés que podies anar o no, amb l'Opus Dei, i jo anava. I en aquests recessos era molt de catecismes i d'aprendre sobre el cristianisme, però també d'aprendre a resar. I aprendre a tenir vida interior, perquè és veritat que quan ets petit encara estàs desenvolupant aquestes eines personals, diguem-hi, d'acord? I llavors estava més orientat en això. Després vaig fer, faig una vegada a l'any, un retiro de Hakuna, que es diu Godstop, que consisteix en... Godstop, o sigui, és parar per retrobar-te amb tu mateix i per retrobar-te amb tu mateix amb Déu davant. O sigui, és un enfocament personal cap a Déu. O sigui, és com, "me voy a cuidar a mí y me voy a parar a Dios". I després he fet el retiro d'Effetá, que crec que és una vegada a la vida, perquè és molt especial, és molt personal, és diferent a tots els recessos. I et puc dir potser que és una mica, és menys de tu mateix, sinó que és més col·lectiu. Una mica més col·lectiu que la resta. Així com els altres són més de vida interior i aprendre tu i estar tu amb Déu, aquest és estar amb Déu però, bé, amb Déu si vols, però amb gent, d'acord? I l'objectiu del recés d'Effetá és curar les ferides de l'ànima, potser.

ANNA: D'acord, d'acord, que interessant, d'acord.

IGNACIO: Això és clar, és la meva opinió, o sigui, perquè potser jo, clar, potser l'objectiu no, però bueno, saps? Almenys per mi, crec que pel que vaig viure, crec que és un recés que és, doncs això, col·lectiu i que t'ajuda com a, doncs a conèixer-te i a, sí, a sanar-te una mica.

ANNA: Molt bé, perfecte. Aleshores, a mi m'agradaria saber, abans has comentat, no?, que el de l'escola sí que va ser a partir d'anar a aquesta escola, que en concret quina escola era?

IGNACIO: Viaró.

ANNA: Però, per exemple, Hakuna, i en aquest cas Effetá, m'agradaria saber com vas arribar a conèixer, per exemple, Hakuna? O sigui, què et va portar a conèixer Hakuna o Effetá i què és el que et va motivar a participar-hi?

IGNACIO: Vale, doncs, bueno, com jo dic, vinc de família cristiana, llavors més o menys en l'ambient cristià ja coneixes les diferents realitats. És veritat que jo sempre havia anat a un col·le de l'Opus Dei, però bueno, tampoc anava molt a les pràctiques, o sigui, tampoc anava a clubs ni res de l'Opus Dei. Sí que és veritat que, a segon de batxillerat, un amic em va dir que hi havia un finde de Hakuna, que era per conèixer Hakuna i, a més, llavors jo vaig anar, era un finde normal, doncs hi havia gent, també hi havia, doncs, misses, adoracions, festa, o sigui, era com un finde normal i corrent, però a mi em va enganxar molt com vivien les persones de Hakuna. O sigui, jo veia molta gent que estava, com, molt entregada pels altres, gent que havia vingut només a ajudar, tot molt bon rotllo, i vaig dir, cony, aquí crec que hi ha alguna cosa més. O sigui, a mi el que em va cridar més l'atenció de Hakuna era veure com es tractaven les persones i com tots, quan de sobte estaven de festa, de sobte estaven ajudant o de sobte estaven resant. O sigui, com integraven de bé, crec, el cristianisme a la seva vida i d'una forma normal, que a vegades es veu com algú diferent. I a Effetá vaig acabar una mica perquè, bueno, m'havien recomanat amics de la universitat i també tenia una mica de curiositat. És a dir, com a cristià, doncs un recés, que és més especial i, a més, doncs em va fer il·lusió conèixer-ho i em va agradar molt. I, bueno, jo formo part de Hakuna. O sigui, jo en el meu dia a dia sóc de Hakuna, diguem-ne. No sé si t'he respost.

ANNA: Sí, súper, molt ben respost. I llavors la meva pregunta és, també, tu buscaves algun objectiu concret? O tenies algun tipus d'expectativa prèvia abans d'assistir a aquest recés? Perquè és, per exemple, abans comentaves, no?, que Effetá tenies com més aquesta, potser, expectativa de, és un recés més especial, més concret, en canvi Hakuna era algo, potser, més, bueno, de poder-te involucrar més. O sigui, és això, quines expectatives prèvies, si és que en tenies, bueno, podien existir abans d'assistir a aquests recessos?

IGNACIO: Doncs, a veure. En els de Hakuna, les expectatives, potser, bueno, l'expectativa per mi de qualsevol recés és parar. O sigui, és un cap de setmana en què, després del frenesi, o sigui, de la vida frenètica i de no parar, dius, aquest finde paro. Bé, per exemple, normalment apagues el mòbil i també és com desconnectar de tot per connectar amb tu mateix i amb Déu. I llavors la meva expectativa és, sobretot, analitzar com estàs vivint, analitzar com estàs fent les coses, quines coses vols millorar, quines coses veus que Déu vol de tu. També estar com més connectat a Déu, o sigui, també és un llegir, aprendre, o sigui, és un cap de setmana, parar de tot allò frenètic del dia a dia per connectar amb el que per mi és el més important, que és Déu, i com connecto amb Déu de la millor manera? Tenint vida interior. Llavors cultivant aquesta vida interior personal.

I el de Effetá potser seria més, és veritat que tenia curiositat, però també m'havien parlat molt bé i havia vist vides de persones que havien canviat. O sigui, jo havia sentit testimonis de persones que havien fet Effetá i que havien canviat la seva vida. Jo no tenia expectativa que canviés la vida, però veia que allà passava alguna cosa que era xulo i que crec que em venia de gust provar i veure si m'agradava o si tenia un impacte positiu a la meva vida.

ANNA: Molt bé, perfecte. D'acord, llavors ara, dintre evidentment del que vulguis compartir o puguis compartir, m'agradaria que fessis una pinzellada una mica de com han funcionat les diferents experiències. Si vols començar, per exemple, pel que vas fent a l'escola, després els que tens més per mà que en tens són els de Hakuna, i els de Effetá evidentment entenc que hi ha una part de confidencialitat i que és un regal, però més per entendre quin ambient es respira, quines activitats, o activitats no, però quin enfocament hi ha, una mica això, la vibra.

IGNACIO: D'acord, els recessos del col·le de l'Opus Dei, sobretot, eren en silenci, perquè és veritat que el silenci crec que ajuda molt a tu entrar en tu mateix. Llavors, el principal era el silenci, desconnectar una mica del mòbil i de més per no distreure's, per estar 100% enfocat, perquè un cap de setmana en realitat passa ràpid. Després, l'enfocament eren xerrades sobre temes actuals, del cristianisme, de la societat, etcètera, xerrades i després moments de pensar. O sigui, era, potser xerrada, moment de pensar, llavors hi havia xerrades de persones normals, o sigui, persones no sacerdots, però també hi havia de sacerdots. I després feien missa, perquè crec que també ajuda com a entonar, hi havia una mica d'oració, que és un moment com de reflexió i de pensar tu en Déu, i després era sobretot això, xerrada, pensar, t'anaves a caminar, t'anaves a escriure, es deixa molt a escriure perquè es va molt bé a escriure per veure... Llavors, eren llibres guiats una mica per tractar diferents temes, llavors tu escrives el llibre, te'l quedaves tu, o sigui, era personal, i llavors seria això, xerrades, moments de resar i de pensar, i passejos, o sigui, sobretot airear-se per poder estar com tranquil...

ANNA: I era més individual, no? També, quasi?

IGNACIO: Sí, sí, és individual. És individual, no hi ha... sí. Després, el de Hakuna és una mica... és semblant, però és una mica diferent, t'explico. El de Hakuna és tot, és gairebé tot, davant del Santíssim, o sigui, oratori. Bé, no per nosaltres, per oratori, perquè a l'església en realitat l'oratori és allà on està Déu, o sigui, on s'imposa el pa, saps?

ANNA: D'acord, sí, sí, sí.

IGNACIO: Llavors l'església pot ser, també a vegades és, un jardí que ho posen enmig i està tothom al voltant, saps? Però en general és l'església, i llavors són xerrades d'un sacerdot o d'un teòleg, i és un tema concret, cada any és un tema diferent, d'acord?

ANNA: D'acord.

IGNACIO: I llavors hi ha xerrades i rato per resar i pensar. Està més enfocat a resar, o sigui, és, s'enfoca el tema o reses, o penses. Bé, reses, penses. És semblant, eh, per una persona cristiana, saps? I ja està, llavors dissabte sí que és veritat, no es parla, però sí que és veritat que, per exemple, dissabte a la nit es fa com sopar, més com alegre, ha sigut un dia molt intens de resar i tal, és sopar, parles, una mica de festa, simplement per relaxar una mica tot el que ha sigut divendres i dissabte, de "oye", que han sigut moltes xerrades, molts

moments de resar, per alliberar-se un poc. I llavors allà és una mica conclusions, de reser, resar més, i ja s'acaba amb una missa, i després ja és dinar, tal, etc.

ANNA: Per tant, no té tant a veure amb la música, no?

IGNACIO: Sí, els moments aquells de silenci, també hi ha moments, perdó que no ho he explicat, quan tu reses normalment també cantem cançons. Perquè les cançons, les lletres de les cançons també a vegades t'ajuden a resar més. I també cantes perquè t'ajuda a tu, però també perquè és com si jo et canto a tu perquè t'agrada que et cantis, una mica i cantes a Déu perquè les cançons són boniques i perquè són lletres que estan dedicades a ell. No sé si t'he explicat bé perquè jo m'enrollo...

ANNA: Sí, súper. No, no, no, perfecte, eh? I el que t'anava a dir, per exemple, em podries donar un exemple de la temàtica, per exemple, d'aquest any o de l'any passat, per entendre una mica quin tipus de temàtiques més focals teniu en aquests tipus de recessos?

IGNACIO: D'acord. O sigui, les temàtiques són temes cristians, d'acord? Potser, per exemple, un any era, per exemple, la pobresa espiritual i com... O sigui, la pobresa espiritual, per exemple, com guanyar, com no tenir pobresa espiritual. Llavors, és un recorregut de com guanyar, no sé com seria el contrari. És que ara...

ANNA: Riquesa espiritual, potser?

IGNACIO: Riquesa, sí, com riquesa espiritual, com coneixement més de Déu, coneixement més personal, vida interior per arribar més a Déu. Un altre any, per exemple, pot ser sobre somriure i mirar els ulls. Com somriure i mirar els ulls t'ajuda a estimar més les persones i, per tant, estimar més Déu, per exemple. Mira, vols que aniria a algun títol?

ANNA: Sí, sí, com vegis. O sigui, em sembla molt interessant això que comentaves de la pobresa espiritual. O sigui, perquè en aquest sentit també a mi m'agradaria saber tu com diferències o no diferències la religió viscuda de l'espiritualitat, creus que va de la mà? O com relaciones el concepte espiritualitat amb religiositat, en aquest sentit? Potser t'he fet una pregunta una mica complicada, eh?

IGNACIO: Porta a connectar, no m'agrada la paraula connectar, eh? Però tenir una relació, o sigui, per mi el cristianisme és tenir una relació amb Crist. Tenir una relació amb Déu. Llavors, en la mesura que jo cuido la meua relació amb Déu, potser tinc més espiritualitat. O sigui, entenc que espiritualitat per mi és parlar, tenir relació amb Déu. No sé si és la definició d'espiritualitat. Entenc que l'espiritualitat és buscar alguna cosa més. No sé la definició. Què passa? Que crec que en espais cristians o en espais de religió, o sigui, la religió per què existeix? Per acompanyar tot el cristianisme, està fet per viure's en comunitat. Llavors, crec que és clau tenir espais d'espiritualitat per arribar a Déu. O sigui, perquè sol és molt difícil. O sigui, quan veus que hi ha persones que més o menys busqueu el mateix, crec que això en qualsevol entorn de la vida, com que tothom, quan veus que hi ha gent com tu i que busqueu el mateix, doncs això t'uneix i ells creuen un espai de comunitat, un espai de confiança, un espai... Jo crec que els moviments cristians han nascut d'això, no? De gent que mou el mateix, que viu de la mateixa forma i diu, oi, doncs ens unim per viure d'aquesta forma. No sé si té resposta una mica.

ANNA: Perfecte. O sigui que tu al final, espais com els recessos són també necessaris per això, perquè al final és un espai físic, quasi, i temporal de comunitat entre gent que compartiu la mateixa manera de relacionar-vos en aquest sentit amb Crist, no?

IGNACIO: Exacte. Sí, diria això.

ANNA: I per últim, com descriuries... ho he sentit una mica abans, però com descriuries Effetá per algú que no ho ha fet?

IGNACIO: Effetá és un cap de setmana en el que crec que es fan dinàmiques més en comunitat, però bueno, sí i no, hi ha de tot. Però són que crec que t'ajuden a conèixer més, a valorar les coses i a identificar coses que et passen i que no estàs sol. O sigui, i que ningú et jutjarà per... És que Effetá per mi és un cap de setmana per entendre la compassió, o sigui, la compassió entre persones i la compassió amb tu mateix. I després enfocat, amb llibertat, cap a Déu. O sigui, és un respecte, així com et diria que els de l'Opus Dei i Hakuna són més enfocats. Crec que Effetá és més una experiència personal de creixement i de compassió.

ANNA: I com descriuries compassió? O sigui, què et refereixes amb compassió?

IGNACIO: Compassió és entendre les persones, o sigui, entendre que cada persona ha viscut una forma, entendre que una persona no és dolenta per les coses que ha pogut fer, o sigui, que cada persona ha tingut la seva vida amb les seves pedres, i oye, que todos estamos aquí intentando ser mejores y viviendo nuestra vida como podemos. No sé quina és la... Per mi, compassió és veure una altra persona amb ulls sense jutjar. O sigui, veure una persona i dir, oye, si és que tu ets una persona igual que jo, eres digne. O sigui, saps? Siguis com siguis, vinguis d'on vinguis, hagi fet el que hagi fet. Jo crec que per mi seria això.

ANNA: Súper, molt bé. Superinteressant tot el que comentes, i crec que ens dona peu ja a entrar més a l'apartat d'entendre quines connexions, quines relacions, quines dinàmiques més relacionals es donen en aquest tipus d'experiències. Aleshores, a mi m'agradaria començar per... Tu, en totes les experiències que has viscut de recessos, has pogut experimentar algun tipus de connexió especial amb altres persones durant les experiències en si?

IGNACIO: Connexió especial a nivell... D'amistat, a nivell de...?

ANNA: Potser connexió no és la paraula, però que al final són espais que et mostres més vulnerable, però que ahora també comparteixes com un context.

IGNACIO: Entenc, entenc. Sí, de fet, jo crec que dos dels meus millors amics els he conegut... Perdó. Els he conegut en recessos.

ANNA: Vale, que interessant.

IGNACIO: Sí, això és veritat, perquè és veritat que jo què sé... Per exemple, recessos de Hakuna. Els recessos de Hakuna potser són moments en què estàs com molt tranquil, estàs molt en pau, perquè per mi... El recés, a nivell personal, és un procés en què tu arribes, descarregues tot, perquè... O sigui, descarregues tot, i a partir d'aquí, per mi, divendres és descarregar, dissabte és construir, i diumenge és com assentar. Vale, llavors seria arribes amb tot el soroll, el soroll de la teva vida, durant el divendres vas relaxant una mica, amb el

silenci, amb les primeres xerrades, en moments de resar, relaxes una mica, enfoques una mica què esperes del recés, què vols, etcètera. Llavors dissabte crec que és un moment de molta construcció. Llavors jo crec que estàs molt més tranquil, i en aquest sentit, les pauses, o les xerrades, a vegades també és guai comentar-ho amb algú. Com són coses que et toquen, jo crec, a dins, crec que comentar-ho amb algú fa que estableixis una mica de relació, perquè dius, cony, o sigui, ens passa el mateix, o estem vivint el mateix, o a mi m'ha tocat això, a mi m'ha tocat això, o aprens de l'altra persona. Llavors crec que com són moments de molta introspecció personal, crec que això t'ajuda a, quan veus altres persones, dir, oye, pero estamos en lo mismo, o sea, ¿sabes? Jo crec que això, i després crec que també són moments de, si aconsegueixes, potser no ho aconsegueixes, però en el meu cas jo crec que han sigut moments de molta pau, de molta tranquil·litat, llavors com que crec que pots també dedicar més temps a alguna persona, quan no tens mòbil, no et distreus amb mil coses, i no tens la feina al matí, crec que són moments de dedicació, o sigui que també pots dedicar més a una persona, i jo crec que surten moltes vegades dubtes, i coses de dins, que comparteixes amb qui hi ha a vegades. O sigui, de sobte, me'n recordo que vaig fer un amic, vam començar a parlar, i com que estàvem en aquell moment, això, a mi m'ha tocat més, m'ha fotut, perquè em passa això, llavors, com que et convida a potser obrir-te una mica més, que no l'entorn en el que... però jo crec també que estàs escoltant-te a tu mateix, també. Crec que en el dia a dia potser no t'escoltes tant.

ANNA: Molt interessant. I en aquest sentit, clar, tu creus que, o sigui, les connexions que es donen, aquestes relacions, aquest compartir amb l'altre, creus que són relacions diferents de les que pots viure en un espai com no és el recés? Creus que són com més espontànies, o inesperades, però alhora potser més intenses, fins i tot?

IGNACIO: Jo crec que té una part... Crec que qualsevol amistat és més profunda o més intensa quant a més intimitat hi ha. No? O sigui, la intimitat és una cosa necessària en una relació, al nivell, ja, cada una posa el que quiera, o sigui, però crec que és veritat que en espais en els que tu estàs com en un moment més íntim amb tu mateix, crec que també et deixes, potser, et deixes veure una mica més vulnerable, potser, o més tu, al 100%, llavors, crec que si algú et coneix en aquest moment d'intimitat, saps? Crec que et pot conèixer molt millor, potser, eh?

ANNA: Clar, sí, sí. Vale, perfecte. Aleshores, abans també comentaves que els espais on es fan aquests recessos també acompanyen, i en aquest sentit a mi m'agradaria saber si el que vindria a ser la natura, perquè acostumen a ser també espais potser més aïllats, més escapant d'aquest soroll que comentaves, creus que tu has pogut sentir algun tipus també de connexió durant aquests tipus de recessos quan feies passejos, no?, o aquests, airejar-te amb la natura o amb el context més espacial?

IGNACIO: Sí, o sigui, jo crec que, o sigui, diguem-hi que per mi hi ha dos espais al recés, l'espai de resar i l'espai com de naturalesa, llavors, l'espai de resar també crec que ajuda molt en aquest sentit a connectar i a més, però crec que els passejos, o sigui, airejar-se va molt bé, no?, o sigui, també després de pensar molt i, a més, donar un passeig, aire pur, normalment és, doncs, a la muntanya o on no hi ha molt soroll, llavors crec que t'ajuda l'espai, crec que t'ajuda a trobar aquesta tranquil·litat que després t'ajuda a construir sobre tu mateix.

ANNA: D'acord, d'acord.

IGNACIO: Crec que sí, crec que l'espai natural la tranquil·litat en aquest sentit de la naturalesa et pot aportar tranquil·litat a tu mateix, crec.

ANNA: D'acord, súper. I, també, això és més una... potser ara no té tant a veure, però ho has anat comentant, però tu si haguessis de descriure o de dir com un ventall, un paraigua d'emocions que tu descriuries al retir en aquests recessos, quines emocions creus que es respiren en aquests recessos?

IGNACIO: D'acord. O sigui, per mi, però per com soc jo, també això... Clar, és una vivència personal, eh? Al principi, o sigui, al principi sí que és una mica més com de d'ubicació, una mica d'estrès de... Ostres, a vegades entrar a dins també és difícil, o sigui, veure que hi ha coses que no estàs cuidant o coses que estàs fent malament o coses que et fan mal i que potser no t'adones i que després analitzes, llavors crec que sentiments, al principi seria una mica d'estrès i tant, però després crec que també ho poses com en mans de Déu, llavors diria que per mi el recés també sempre és com tranquil·litat, pau, harmonia, sí.

ANNA: Això em sembla interessant el que comentes de deixar-ho en mans de Déu. Què et refereixes amb això?

IGNACIO: O sigui, per mi, la meva vida, jo la intento enfocar com per... perquè, o sigui, la meva vida per mi no em pertany. O sigui, és com un regal que em fa Déu, la meva vida, saps? Llavors, jo també crec que a mi el que em fa em dóna la pau i em dóna la felicitat és tenir una bona relació amb Déu. Llavors, a mi m'agrada fer les coses perquè Déu... O sigui, jo quan tinc un problema i no sé què fer, el que faig jo ho reso i dic, oigui, la meva vida està en les teves mans i tu ho faràs perquè jo confio que Déu fa el que vol, d'acord? Llavors, en aquest sentit, això també et dóna tranquil·litat que la meva vida no és meva, sinó que és de Déu. Llavors, la meva vida és per a Déu. Això és el que vull dir. O sigui, la meva vida com que està enfocada en Déu, o sigui, vivim una vida amb una relació bona amb Déu per arribar després al cel, etcètera, i perquè a mi la felicitat, la meva felicitat normalment ve d'estar en pau amb el que jo faig. I jo aquesta pau la trobo fent el que crec que Déu vol de mi en tot moment. Que pot ser el que et dóna tranquil·litat, eh? Saps el que vull dir? No sé si...

ANNA: T'entenc. I creus que és més com un diàleg en el sentit de, doncs això, doncs, tu t'esforces per mantenir, per cuidar aquesta relació amb Déu i Déu creus que també t'ho torna en maneres, doncs això, en poder-te donar salut, el que sigui i tal? La primera pregunta és, creus que és un diàleg o és més, tu ho deixes en mans de Déu i a partir d'aquí no hi ha com un retorn?

IGNACIO: O sigui, jo crec que les coses, o sigui, el que em dóna salut, o sigui, no crec que sigui tant això, o sigui, no és en plan jo reso per tenir salut i, de sobte, o sigui, tinc salut. No crec que funcioni així. El que sí crec que és un diàleg en què jo parlo amb Déu. O sigui, el cristianisme, com et dius, és una relació de tu amb Cris, no? I llavors, tu cuides la relació, tu cuides la teva relació amb Déu, tu parles amb Déu, jo quan res ho parlo amb Déu, li explico les meves coses, tal, i Déu no et parla tal qual, però sí que és veritat que a vegades jo crec que parla al cor. O sigui, jo crec que quan algú et dona pau per mi, jo crec que la resposta Déu a les meves coses ve de la pau del cor, o sigui, quan de sobte hi ha algú que dius ah, doncs crec que és això. En un entorn tranquil i en un entorn en què dius això em dóna pau, això té sentit. No ha de ser res estrany, o sigui, a vegades és oye, què faig? Faig això o no? Això em dóna més pau que no. Crec que parla en aquest sentit es diu hi ha una frase a Hakuna que diu que Dios habla tan sencillamente que parece que no haya hablado. Llavors, que requereix com una sensibilitat, potser a vegades, de Déu no fa aquí, de sobte, per favor,

tens foc aquí. No, crec que l'actuada Déu és sutil i lliure, perquè clar, ell no t'obliga a res, però és si tu vols fer això, això crec que et dona la felicitat.

ANNA: Molt interessant. Tornant una mica a les relacions que has pogut desenvolupar en aquests recessos, com has dit abans, són relacions que es mantenen, que en el teu cas s'han pogut mantenir després d'aquestes experiències. I m'agradaria que expliquis una mica, en aquest sentit, s'han mantingut perquè formeu part de Hakuna tots o com ha estat aquesta continuació?

IGNACIO: Jo aquí parlaré dels dos, o sigui, crec que els amics que he fet no només a recessos de Hakuna, sinó potser a viatges. Perquè crec que per exemple, el que vivim a recessos, jo també crec que he viscut molt semblant a viatges de Hakuna a l'estiu, que és buscar una mica el mateix, és com una mica voluntariat, però també hi ha moments de resar, llavors és una mica el mateix. O sigui, crec que també ho trobo en aquests viatges, que és on he establert de les meves millors amistats a vegades. Però crec que en els primers recessos sí, coincideix, que jo crec que ens he fet més amics perquè hem tingut com una continuïtat dins de Hakuna, i també perquè la relació ha sigut intensa, però he de dir que, per exemple, jo no he tornat, o sigui, jo vaig fer el recés i no vaig tornar gaire, però és veritat que sí que hi ha algú que t'uneix, o sigui, una experiència que t'ha ajudat i que ha tingut un impacte a la teva vida, vulguis o no, com qualsevol cosa a la vida, com un erasmus, o com quan tu has compartit alguna cosa tan intensa amb una persona, encara que potser després no coincideixis gaire, hi ha com una estima especial. Perquè, vulguis o no, per tu això va ser una... o sigui, crec que qualsevol experiència especial sempre ho associes a unes persones que es converteixen en unes persones especials per tu, encara que després no estiguin en el dia a dia.

ANNA: Molt, molt interessant. I en aquest sentit, o sigui, creus que hi ha algun component de com aquest vincle especial té alguna cosa a veure en què hi ha una part com molt col·lectiva de viure les coses? Vull dir, s'entén que hi ha un treball personal d'això, de relació, diàleg amb Déu, d'introspecció, d'estar-te a tu mateix, però al final un retir, un recés no té sentit si no és com col·lectiu, no? Si no us aneu tots junts, ho feu tots junts, ho viviu alhora. I això a mi m'agradaria més saber de tu com, què opines de quina importància té la col·lectivitat a l'hora de tu viure aquestes experiències, i a l'hora de tu entendre aquestes experiències.

IGNACIO: Jo crec que tornaré a parlar dels dos. En el primer, ja et dic, la col·lectivitat, per a mi el més important del recés és això, és un cap de setmana de parar, de resar, d'estar tranquil, de llegir, d'aprendre, sobretot d'aprendre també, perquè s'aprèn, s'aprèn molt, i la col·lectivitat que és una cosa extra, que com hi ha gent, s'agraeix, jo crec, comentar les coses, parlar amb gent, perquè el silenci també, jo com a persona que crec que sóc molt social, el silenci està bé, però també hi ha moments en què ... coi! Ja. Necessito parlar amb algú i llavors és com, coi, que vull parlar també.

ANNA: Ja.

IGNACIO: Llavors, la col·lectivitat crec que sí, però ho veig més una cosa extra, o sigui, crec que aporta que hi hagi gent, per als vincles que crees i per la... Sí, perquè jo crec que perquè vius alguna cosa amb altres persones i crec que t'ajuda també a posar paraules a coses que potser tu estàs vivint i que no saps com posar paraules. Després, perdona, una pausa, després dels recessos de l'Hakuna, es fa un moment que ens sentem tots després de dinar i que, bueno, qui vulgui, parla una mica del que ha viscut aquest cap de setmana, que és el

que més li ha cridat l'atenció, etcètera, això. O sigui que és veritat que, coi, dius, ostres, però això jo no ho havia pensat, i sí, això, a mi també. Llavors, crec que això en aquest sentit també estableix relacions per això, eh? Et diria que a Efecta, la col·lectivitat és clau. O sigui, crec que, sí, perquè és una mica més difícil, perquè crec que indagues molt més a nivell personal, no et diria més en relació amb Déu, sinó a nivell personal. Llavors, crec que ajuda, a vegades, tenir la col·lectivitat per dir, coi, no estoy solo. O sigui, per dir, sí, jo crec que sí, ajuda, estic pensant en aquell recés, eh? Efecta. Crec que ajuda a veure persones per veure que estem tots vivint el mateix, que estem tots una mica també a veure què està passant, tal, com... Però també en un sentit positiu, o sigui, ah, coi, mira, però sí, que també a vegades la gent es pensa que això són coses, la majoria de coses són normal, potser alguna cosa que potser dius, uí, això, que rar, però que són coses que, vamos, que ja està, que són coses que dins de l'humà és normal, o sigui, que tampoc es fan petardos, no sé, coses estranyes.

ANNA: Ja, ja, ja.

IGNACIO: O sigui, és a dir, hi ha coses que t'ajuden una mica a... a aprofitar el finde, saps?

ANNA: Molt, molt bé. I llavors, ja una mica passant més a l'impacte post-recés, ho has anat explicant una mica, jo crec, eh?, però tu com diries que t'han afectat, si és que t'han afectat aquestes experiències, primer de tot en la teva percepció de tu mateix. Creus que hi ha hagut algun canvi en com t'entens tu, com... com entenes, sí, la teva manera d'actuar, de pensar i, en aquest cas, de viure?

IGNACIO: Per mi, jo vaig seguir... O sigui, jo vaig voler... A mi, quan jo era al col·le, els meus pares em deien... te recomendamos hacerlo, però per conèixer-ho, saps?, per conèixer que dins del cristianisme tens aquesta possibilitat, saps? Llavors, a mi, el primer recés, que potser tenia 15 o 16 anys, sí que va ser com un impacte de, per primer cop a la meua vida, m'estava parant... Primer, estava parant, estava estant en silenci, que això també és complicat a vegades, i estava pensant jo, per primer cop, analitzant una mica la meua vida, que era una cosa que no havia fet mai. Llavors, en aquest sentit, va tenir un impacte molt positiu, de dir: oye, que jo vull ser aquesta persona, que jo mai havia pensat que això era important a la meua vida i això vull que sigui important. Llavors, jo crec que és un... Té un impacte de descobriment, a nivell personal, i la resta, crec que tenen un impacte molt positiu en el sentit de conèixer-te més a tu mateix, conèixer... Perquè, clar, si és una vegada a l'any, en un any passen moltes coses, saps? Després, crec que també aprens molt sobre el tema, llavors t'ajudo a dir escolta, aquest tema, vull posar-lo en pràctica, llavors dius, et poses a tope, en aquest sentit canvia la teua vida, . Crec que també a nivell personal guanyes molt, guanyes molt per això, per haver connectat amb tu mateix, per haver establert més relació amb Déu, crec que a mi cada recés m'ajuda molt, perquè és un moment d'indagar i de veure com estàs fent les coses, i tal, també de conèixer gent, o de compartir experiències amb gent, llavors crec que és un moment maco i de molt aprenentatge i creixement.

ANNA: I en aquest sentit, comentaves que també hi ha quasi un aprenentatge no diria acadèmic, però més teòric, potser, que també us formeu en un sentit.

IGNACIO: Sí, sí, és formació, exacte. Les xerrades poden ser també a nivell temes normals, temes personals, creixement, coses que són bones cuidar, coses que són bones fer, etcètera, coses que potser fan mal i no ens estem adonant a nivell humà i a nivell personal, però també és veritat que nosaltres per tenir una relació amb Crist també volem conèixer com va fer i les coses, què va fer, per què les coses estan... es diuen que les coses estan bé

o per què les coses estan malament, . Clar, jo no puc viure alguna cosa que no entenc, saps? També et dic, hi ha moltes coses que són molt difícils d'entendre, però també per això està la fe, o sigui, tu a vegades tens fe i tu coneixes alguna cosa i dius, escolta, jo això no ho entenc, però jo t'estimo, sé que tu vols... Jo per mi crec que això és bo i vull conèixer-ho. Escolta, si tu veus que hi ha alguna cosa que no comparteixes, doncs fes el que et doni la gana, però, saps? Crec que està molt bé la formació per conèixer per què, per exemple, si jo formo part de l'Església, per què l'Església fa aquestes coses, perquè no, està bé. I hi ha coses molt difícils d'entendre, hi ha coses que van evolucionant, van canviant, però hi ha coses de l'arrel, del cristianisme i de les coses que va dir Crista, que diu el papa o que diu els sacerdots, que, doncs, es comenten, o sigui, t'ajuden a formar-te a nivell cristià.

ANNA: Molt. I també, en aquests espais de formació hi ha també espai pel debat? En el sentit de... Perquè entenc que al final és això, o sigui, el cristianisme pot ser una escola o un camí, però la fe té diverses maneres de viure, és a dir, tu has notat com els teus companys en aquest tipus d'espais hi ha hagut espai, doncs això, de compartir, però alhora també de debatre de, doncs mira, jo potser tinc aquesta posició envers, no sé, una posició que té, en aquest cas, l'Església catòlica, saps què m'estic referint?

IGNACIO: Sí, sí, jo crec que el més important del cristianisme, el primer, o sigui, per fer com a èmfasi en això, és la teva relació amb Crist. O sigui, el més important és com tu vius la teva vida envers Crist, d'acord? Després d'estar a l'Església, que l'Església és la que t'ajuda a viure, a crear espais i a tenir aquesta, doncs, formació cristiana, etcètera, però evidentment tu pots estar d'acord, hi ha moltes coses del cristianisme que no entenc, hi ha coses que potser no estic d'acord per coses que he viscut, però també és veritat que sempre jo crec que vas, quan tens fe en Déu, vas obert a veure, a entendre per què es diuen les coses, o per què això és bo, i crec que hi ha coses que potser no s'entenen, però crec que hi ha coses que quan ho vius ho entens. A mi m'ha passat que hi ha coses potser que diu el cristianisme que potser en el dia a dia no entenc per què és bo per exemple, anar a missa cada diumenge, per exemple. Perquè hi ha una cosa obligatòria al cristianisme, que no és obligatòria, però perquè crec que ajuda molt, hi ha molta teologia en una missa, hi passen moltes coses i es fan moltes coses, llavors, crec que, per exemple, potser jo, és un exemple, em pot passar que jo vaig obligat però a sobre dic, coi, però si diuen això deu ser per alguna cosa, llavors vaig investigar una mica, em vaig formar i dius, coi, és que la missa de diumenge és clau, saps? Però, evidentment, hi ha coses que potser són més difícils d'entendre, i que són més complicades, la posició de l'església envers el matrimoni, envers l'homosexualitat, o sigui, hi ha moltes coses que són una mica més complicades, l'església també va avançant, però hi ha coses que tenen, o sigui, les coses no es diuen per què, sí, sí, hi ha les coses que es pensen que és la forma de viure, saps? Però, evidentment, no estic parlant de res en concret, dic en general.

ANNA: I, per tant, podem dir que, o sigui, hi ha hagut un impacte clar d'aquests recessos a la teva vida quotidiana, en el sentit que hi ha pràctiques i costums que, després d'aquesta assistència a aquests espais, s'han magnificat, com anar a la missa, o resar més? O sigui, creus que hi ha com un trasllat d'aquestes experiències tan intenses a la teva vida quotidiana?

IGNACIO: Sí, també s'ha descrit que és difícil, quan torna el soroll, mantenir-ho. Sempre es diu una mica, quan tornes als recessos, els primers dies és com, uà, que guai! Després és com, collons, ara ja, volo estar com... Llavors has d'intentar com... Per això també es fan els llibres, per també tornar a llegir, tornar com aquell moment en què tu estaves com en pau i

en tranquil·litat per tornar i, coi, que no perdís el focus, saps? Jo crec que sí, o sigui, jo crec que després de qualsevol recés, el més important és com donar forma com al teu cor i a la teva persona, però crec que hi ha coses que és bo i a mi m'ha ajudat, doncs, seguir fent-les i que també li he donat més valor a altres coses gràcies al que m'han ensenyat o he après en aquest recés.

ANNA: I això és interessant, això que deies. Per exemple, què creus que has après a valorar més després d'experiències com els recessos que has fet? També lligat amb això, per exemple, creus que hi ha hagut canvis a l'hora de relacionar-te amb altra gent o potser relacions anteriors que tenies han canviat o han deixat d'existir, saps? O sigui, això, quins valors has pogut posar més èmfasi, has pogut deixar enrere i traslladar també a persones? Són moltes preguntes a l'hora, vull dir, anem per pas.

IGNACIO: Bé, no, no, sí, i pregunta'm si no et responc alguna cosa. Però jo crec que el primer, el que sí, el que a mi em sembla més que he après i més clau és tenir vida interior, vida interior com tenir moments de silenci per escoltar-te tu mateix, per escoltar el que tu vols. Això crec que ho he après als recessos, o sigui, això és una cosa humana, no de Cristià ni res. Crec que qualsevol persona, en tant que té més vida interior, és més capaç de prendre decisions o d'entendre per què et passen les coses, per què vols les coses, perquè crec que això és clau, vida interior. Després et diria que a nivell de persones crec que t'ajuda molt a valorar les persones també en el sentit de... Per exemple, a mi, o sigui, a mi, crec que més concretament, després d'haver fet Effetá sí que és veritat que crec que veus les persones d'una altra forma, en un sentit positiu de dir, oye, estamos todos igual. O sigui, a vegades et creus que estàs sol en les teves merdes, o en la teva vida, o inclús dins del cristianisme... Oye, que estamos todos lo mismo. O sigui, qualsevol persona, i crec que també t'ajuda a entendre que les persones a vegades són com són per les coses que han viscut. O sigui, no pots mai jutjar una persona, o sigui, per què coi? I també, en aquest sentit, nosaltres sabem, creiem que Déu estima tothom per igual, siguis com siguis, vinguis d'on vinguis, hakis fet el que hakis fet, facis el que facis, o sigui, Déu t'estima. Llavors, si Déu t'estima i Déu t'ha regalat el do de la vida, qui soc jo per qüestionar-ho, per jutjar-ho, per jutjar-te, per no estimar-te, perquè si el missatge del Cristianisme de Déu és d'estimar, per què no estimaré jo, saps? I has dit més coses? A veure, segueix, a veure.

ANNA: No, no, o sigui, jo crec que ja ho has anat respondent, i això, o sigui, jo també, en aquest sentit, o sigui, crec que és interessant el fet que, al final, quan participes en aquests espais, t'has de mostrar vulnerable, o has d'estar també disposat a poder, doncs, això, doncs, arribar a aquests aprenentatges, a aquests coneixements i tal. A mi també m'interessaria saber si t'ha passat en algun moment que sents que potser hi ha gent que no està en el teu mateix "mood", o sigui, és a dir, creus que és important, o sigui, clar, que al final hi ha gent que és més, menys tímida, però creus que és important que tothom estigui com a una mateixa sintonia a l'hora d'assistir-hi?

IGNACIO: Crec que quan tu vas a un recés, és bo anar obert, o sigui, obert als temes dels quals es parlaran, a les dinàmiques que es faran, perquè crec que el recés està pensat perquè tu t'ajudi, llavors, crec que és important anar obert. Si tu vas tancat a un recés, potser no estàs, no passa res, o sigui, no és dolent, perquè tu, o sigui, no és dolent, però crec que és veritat que potser t'estàs perdent una mica del que podries haver explotat. O sigui, si al recés tu vas explotar alguna cosa, no sé, a vegades vols tranquil·litat, a vegades vols resar, a vegades vols no sé, relacionar-te amb persones, no sé, el que sigui, crec que si tu vas obert

és més fàcil com adquirir, no? Si tu vas tancat, més difícil aprofitar tot el que podries haver aprofitat al recés. Sí, o sigui, jo crec que anar obert és bo.

ANNA: Sí. Sí. Perquè, de fet, crec que Effetá no vol dir abrete, o una cosa així?

IGNACIO: Sí, Effetá és abrete. Sí, no només com a persones potser humanes, més també a nivell abrete a ti mismo, abrete a Dios, o sigui, però sí. Sí, sí. Però perquè realment obrir-se crec que, o sigui, en qualsevol manera d'obrir-se crec que, o sigui, la vulnerabilitat és bona, o sigui, la humanitat va lligada a la vulnerabilitat. O sigui, l'humà és vulnerable, o sigui, i no té res dolent això, llavors, a vegades és com, oye, que no té res mal ser vulnerable que tu, que ja està, tots som els vulnerables, no passa res, o sigui, Déu t'estima, la gent t'estima, sí. Saps?

ANNA: Sí, sí, no, és que és molt interessant. D'acord, i amb això per tancar una mica allà el tema de recessos, tens intenció de participar en altres futurs recessos? Entenc que tu amb Hakuna això segueixes perquè, perdó, rectifico, una mica, Hakuna què significa la teva vida actualment, o sigui, quina implicació hi tens, que és setmanal? Com funciona?

IGNACIO: D'acord, o sigui, Hakuna, el primer és un moviment dins de l'Església, d'acord, es diu Asociación Privada de Fieles, d'acord, és, Hakuna, el que és, és un grup, és un grup eucarístic. Eucarístic vol dir que fa donacions, d'acord, eucarístic és que s'entra a l'eucaristia, d'acord, l'eucaristia és l'Església, o sigui, és el pa, no?, l'eucaristia és el pa, com ha dit en Déu, llavors és un grup de persones que es junten per arribar al cel a través de Hakuna, o sigui, Hakuna és un moviment, és un grup de persones eucarístic, d'acord, una família eucarística que busca, doncs, créixer en comunitat per arribar a Déu, d'acord?

ANNA: És com un mitjà, una mica?

IGNACIO: És un mitjà, exacte. Igual que l'Església, o sigui, és un moviment dins de l'Església, d'acord, què passa? Que és veritat que jo soc membre de Hakuna, com membre, membre, o sigui, jo fa uns anys vaig veure que jo volia formar part de Hakuna a un altre nivell.. Llavors, en aquest sentit, s'anomenen *pringados*, per algun motiu. Jo soc *pringado*.

ANNA: D'acord.

IGNACIO: Sí, es diu *pringado*, però per dos motius. El primer és perquè, com que volem viure com *pringar-nos* de Déu per *pringar* els altres, o sigui, perquè la meva vida, que jo m'equivoco com qualsevol persona, perquè sóc humà, però com que tant de bo a través de mi, perquè jo tinc una bona relació amb Déu, Déu arribi a les altres persones. I després també és *pringat* de *pringar*, de *currar*, o sigui, de ser l'últim, però perquè ser l'últim no és alguna cosa dolenta, sinó per servir, o sigui, perquè Jesús va venir aquí a servir, doncs la meva vocació a la vida també és com servir als altres. I així, doncs als meus amics, a la meva família, el que sigui. D'acord. Llavors, Hakuna té un... A la meva vida és el meu camí, el meu camí al cel, o sigui, el meu estil de vida, perquè ser *pringat* és viure un estil de vida. És viure la vida d'una forma concreta.

ANNA: O sigui, que no només és... O sigui, s'escampa tota la teva vida, Hakuna.

IGNACIO: Clar, sí, exacte, exacte. O sigui, no és els moments en què estic a Hakuna els moments, no, la idea és que tota la teva vida tingui una unitat, o sigui, que estigui tot integrat. Saps? I llavors, què es fa? Doncs es fan cada setmana, es fa els dilluns, doncs una duració què és, doncs hi ha una mini xerrada de 20 minuts, després 40 minuts de resar amb música, la música té un paper molt important a Hakuna, perquè crec que la música ens ajuda molt a arribar també a Déu i a oferir també, doncs, com les cançons. Llavors, es fa això, després prens cerveses, llavors en aquestes cerveses doncs també, doncs, prens una cervesa amb els teus amics, amb la gent de Hakuna, llavors doncs és un espai com de comunitat, també és un espai obert, doncs pot venir qui vulgui, si ve algú nou, doncs la idea és com acollir a tothom, com a mi em van acollir quan jo vaig arribar, o sigui, saps?

ANNA: O sigui, hi ha un espai lúdic, eh, després d'aquestes trobades?

IGNACIO: Com?

ANNA: Hi ha un espai lúdic després d'aquestes trobades, que no... O sigui, lúdic en el sentit que hi ha un espai com això, fora de, com... l'adoració, tota la pràctica religiosa...

IGNACIO: Sí, de vida, sí, sí, sí, sí, sí, sí, la idea és exacta, o sigui, per exemple, clar, tu vas a les adoracions i després te'n vas a casa, després ets amb aquells doncs a aprendre alguna cosa, però per conèixer-te més, per fer confort, una mica com els recessos, no? O sigui, com per establir relacions amb les persones amb les que estàs vivint de la mateixa forma o busques viure...

ANNA: I aleshores, o sigui, aquests espais com posteriors a l'activitat són espais en els quals el que es parla segueix sent una mica com les sensacions, els aprenentatges que heu viscut durant, o es parla de coses una mica del dia a dia, de coses que pots parlar amb els teus amics com quan ho parles a l'Uni, saps?

IGNACIO: Jo crec que les dues coses, o sigui, crec que hi ha part de les dues, o sigui, crec que també es manté una mica el que... no?, es manté però perquè també el que, per exemple, el que es parla dels recessos moltes vegades també són coses de la vida quotidiana i normals. O sigui, les xerrades aquestes et puc dir els títols de les xerrades o sigui, perquè vegis una mica, si vols.

ANNA: D'acord.

IGNACIO: Per exemple... Ah, bueno, i a part d'aquestes adoracions també, o sigui, a part de les adoracions també hi ha plans d'una calçotada, un viatge, un voluntariat, hi ha coses com... Sí, hi ha de tot. No només és com... Perquè nosaltres també som cristians per estar al món, no estem només en una església tancats, saps?

ANNA: A veure, digues.

IGNACIO: Hi ha com tres títols de xerrades, d'acord? El primer és què mirem quan mirem una creu. O sigui, perquè la creu? Quin sentit té la creu?

ANNA: D'acord.

IGNACIO: La paciència.

ANNA: D'acord. Sí.

IGNACIO: Cuaresma, tiempo de diagnóstico. Com d'aprenentatge, també. Fe, emoción y sentimiento. O sigui, són temes com mucho like y poco corazón. O sigui, hi ha coses com més teològiques i després hi ha coses més humanes. Més actuals, no? Jo crec que tot va de la mà. La gràcia és adaptar una mica la teologia a la... La teologia està al dia a dia, saps? Clar. Després, la fe mueve montañas? Vivir i ressuscitar. Això és més teològic. Llavors hi ha coses més teològiques i coses del dia a dia.

ANNA: D'acord, d'acord.

IGNACIO: T'ho estic fotent, eh?

ANNA: M'està interessant moltíssim. O sigui, moltíssimes gràcies, de veritat.

IGNACIO: Què va, què va.

ANNA: Aleshores, o sigui, a mi la meua pregunta és abans comentaves que tu al final com a pringat tens com la el deure i també la voluntat pròpia de transmetre allò que la relació que tu tens amb Déu al teu voltant. I a mi en aquest sentit em preguntava, tu amb amics externs a aquests ambients, com poden ser amics de l'universitat, amics del lloc on estiueges, amics de tota la vida, m'invento. O sigui, . Els expresses, els comparteixes tot això que vius.

IGNACIO: D'acord. O sigui, jo tinc... A mi em sembla que el més important... Per mi, a mi no m'agrada, per exemple, atossigar persones en plan que tenen que creure en Déu, perquè crec que la forma que algú coneixi Déu és, crec que, amb les paraules, és una bona manera d'evangelitzar, però també crec que amb l'exemple .Jo crec que quan vaig entrar a Hakuna perquè vaig veure unes persones viure d'una forma que em va... vaig dir, escolta, aquest estil m'interessava, o sigui, em va suscitar com algú de dir, escolta, això m'agrada, això, m'agradaria viure així, o sigui, m'agrada com viuen, o sigui, va ser més per exemple que per paraula, però sí que és veritat que, per exemple, en els meus entorns no cristians, que hi ha moltíssims, a l'Erasmus, als meus amics d'estiu, a la uni, a mi jo mai amago com visc la meua vida o el que penso, llavors això també obre debats que han sigut... Jo recordo en un viatge a Marroc amb uns amics que vam estar vuit hores en un cotxe parlant de coses, però per compartir també com vèiem les coses, i crec que pots compartir moltíssim i és brutal perquè aprens un muntó, o sigui, crec que tu aprens d'ells i ells aprenen de tu, sí. Llavors, jo crec que sí, jo parlo de coses, la majoria del temps també prefereixo que em preguntin, o sigui, algú em passa molt, sobretot amb els estiuers, per exemple, sempre surten preguntes perquè quan tu veus que una persona viu una vida potser una mica diferent de tu, jo crec que també dius, escolta, això? Per què dius això? Llavors sí que, evidentment, explico, i hi ha coses que són molt fàcils d'entendre, coses que són més complicades.

ANNA: Clar, perquè tu creus que a nivell pràctic de la teua vida hi ha moltes diferències amb la vida estàndard, estàndard no m'agrada la paraula, però com la vida d'una persona jove, no cristiana? em refereixo, jo què sé, a nivell de pràctiques, doncs, més festives, o consum, o relació, en plan, no he canviat això.

IGNACIO: Jo crec que a nivell interior, bueno, jo crec que qualsevol persona, jo crec, potser tu saps millor perquè saps de sociologia, però crec que en general la persona tendeix a alguna cosa més, no?, a buscar com respostes a la seva vida, cadascú ho troba, jo ho faig resant, però hi ha gent que pensa, o gent que parla amb no sé qui, o sigui, o què, cadascú

crec que té la seva pròpia espiritualitat, llavors, en aquest sentit, crec que tots som iguals, en el sentit de tothom, crec que tothom busca alguna cosa més, no? Sí que és veritat que penso que la vida quotidiana no canvia, perquè, o sigui, jo surto de festa, no canvia res. Sí que és veritat que hi ha coses que intentes mesurar-les una mica més, no?, per exemple, m'encanta beure alcohol, però sé que si estic borratxo com una cuba i tal, potser no puc estimar bé els meus amics, com vull estimar-los? O sigui, no dic...

ANNA: No, ja t'entenc, ja.

IGNACIO: La vida està per gaudir-la, o sigui, que l'hem de gaudir, i Déu vol que la gaudim, o sigui, que no és com me'n vaig a reprimir, no tu beu, però beu gaudint de la copa, o sigui, surt de festa i surt i gaudeix de la festa com... o sigui, perquè les coses són bones, les coses del món no són dolentes com a tal, saps? Les coses són bones, llavors, beure és bo, sortir de festa és bo, el tema és també com surts de festa i com beus, t'ho he de respondre com als teus exemples, eh?

ANNA: D'acord, t'entenc, t'entenc. D'acord, i en aquest sentit, o sigui, ja com a reflexió final, creus que és difícil actualment ser jove i ser creient, ser cristià, en aquest cas? I en aquest sentit, com a vivència, tu personal, tu t'has trobat amb algun tipus de dificultat, discriminació, o... o sigui, bueno, com has viscut? Perquè al final és això, en plan no... no és habitual, no? En plan doncs, veure doncs els joves que consagren gran part o la seva vida a... a treballar aquesta relació amb Déu. I això, i m'agradaria saber com tu com... si veus que és difícil, si tu ho has viscut com una cosa difícil?

IGNACIO: D'acord, o sigui, jo crec que també quan no entens les coses és més que així, quan comences a dir... Perquè jo crec que en la vida de qualsevol cristià hi ha un moment en què tu decideixes tu, encara que t'hagin format una família cristiana, tu, si no vols, no ho creus. O sigui, tu, des d'allà has de fer el que et doni la gana, no? Llavors, jo crec que sí, hi ha un moment com de conversió, diguem-hi, de... com a sí que dius, ostres, jo vull viure... Llavors és un moment complicat perquè dius, coi, potser no he viscut així i ara vull canviar la meua forma de viure, perquè vull donar plenitud a tot el que faig, saps? Llavors, crec que és difícil? Crec que a vegades sí que és difícil quan no tens el focus ben ordenat. O sigui, jo crec que quan tu et cuides de la teua relació amb Déu, crec que les coses són molt... O sigui, quan estàs en bona sintonia, per dir alguna paraula cutre, crec que és més fàcil. Crec que acompanyat també és més fàcil. O sigui, jo sí que m'estic adonant que cada vegada pel que jo he viscut a Hakuna o Effetá i tal, crec que cada vegada hi ha més joves cristians. O almenys és la meua sensació.

ANNA: Sí, sí, total.

IGNACIO: Com que tota la vida ha baixat, ha baixat, ha baixat i cada vegada hi ha hagut menys, crec que ara està pujant una miqueta. És la meua sensació, eh? Llavors, crec que viure en comunitat és més fàcil, perquè viure sol, viure el cristianisme sol és molt complicat, jo crec que sí. Jo crec que necessitem de les altres persones per estimar-nos, per cuidar-nos, per discutir, per parlar de coses, per aprendre, per formar-nos... Llavors, jo crec que amb formació i ben rodejat és més fàcil, però evidentment té les seves dificultats humanes. O sigui, perquè el cristianisme també ens... ens... ens convida a viure d'una forma que no és el que et diu el món. El món et tira cap a un costat però tu dius, escolta, però jo vull viure d'aquesta forma. Llavors és una mica a contracorrent. Però sí que és veritat que a la pràctica tampoc hi ha... O sigui, hi ha coses potser que sí que són més diferents o més complicades, però també hi ha coses que, escolta, que el cristianisme és estimar, o sigui... Compatibles.

Saps? O sigui, que tu has d'estimar el... Jo en el meu estiu, que soc igual de cristià, doncs vaig a missa, vaig a la platja i m'ho passo bé als meus amics, a la tarda faig esport, després fem birres, sortim de festa, ballem amb els... O sigui, coi que és molt fàcil també gaudir de la vida des del punt de vista cristià. I m'ajuda també a donar-li plenitud a les coses que faig, saps? És diferent, però tampoc és tan diferent, o sigui, saps?

ANNA: Ja, ja, no, no.

IGNACIO: O sigui, al final és això. No, no, és compatible. És difícil a vegades posar-ho en paraules, eh? Perquè crec que el cristianisme també és un estil de vida i és una forma de viure, i a vegades explica també per què... O sigui, saps? També és... És com una mica complicat a vegades posar en paraules coses que potser estan més dins, saps?

ANNA: Totalment. Però bé, no, no, és normal. Jo crec que o sigui, tot el que dius és... O sigui, crec que tens tota raó que sí que hi ha hagut una pujada ara de joves. I jo crec que és molt interessant el que dius tu, no? Que al final potser no és tant que ara hi hagi que surten dintre les pedres els joves cristians, sinó que estan veient reconeguts espais en els quals poder-se trobar i poder crear aquesta comunitat, aquest viure-ho junts, aquest compartir-ho junts. I crec que és superinteressant. I en aquest sentit, jo crec que ja per acabar l'entrevista, a mi m'agradaria que em diguessis, o sigui, tu, si a una persona que no ha anat mai a un recés, sigui el que sigui, sigui els que vas fer quan eres més jove, Hakuna, o el recés puntual com pot ser Effetà, o sigui, què li diries a algú de... A quines inquietuds respon aquest tipus d'experiència? I per què creus que són importants que la gent els pugui viure? Siguï una cosa més puntual, sigui una cosa més, doncs, no tant per què ser cristià o per què creure en Déu, això no és la meva pregunta, és més en plan, quina potencialitat creus que tenen aquestes experiències i per què creus que són importants que la gent pugui arribar-les a fer?

IGNACIO: Jo crec que a nivell personal és molt positiu pel que he dit abans d'un tema de parar, o sigui, de parar i fer anàlisis, o sigui, un espai on tothom està, o sigui, un espai que no és tancat a l'habitació, o sigui, és ara un jo, quan tothom va una mica al mateix, val? I que crec que, o sigui, un aspecte molt positiu crec que és el de parar, el silenci, que això de guanyar com a vida interior, o sigui, escoltar-te, veure què hi ha a dins, conèixer-te més, o sigui, crec que això són els, jo diria que una persona a nivell humà, un recés que li pot ajudar molt per això, perquè pots guanyar molt en quant a vida interior, en quant a conèixer-te més, en quant a enfocar la teva vida, en quant a parar de tot el soroll de la vida quotidiana, tornar a l'arrel. Perquè a vegades el que estàs fent a la teva vida i el que hi ha al teu cor i el que vols no estan connectats, perquè si no hi ha com connexió entre el cor i el cap és molt difícil. Llavors crec que aquest espai t'ajuda molt. Crec que a nivell humà, també, un cap de setmana de parar, d'estar obert, l'actitud d'obertura crec que també és bo. Jo crec que sempre les decisions de la teva vida són molt bones, estar obert, i després ja veus si sí o si no, però crec que sense obertura no coneixes res més. Llavors crec que aquest sentit d'obertura crec que també és positiu, o sigui, també per obrir-te a altres coses, a experiències, en general, a conèixer algú, o sigui, crec que l'obertura crec que és una bona cosa per conèixer, et dóna la llibertat de conèixer més, i després, això ja, clar, crec que també, en aquest sentit, crec que conèixer Déu, almenys a la meva vida, ha sigut el millor regal, i ha sigut el més positiu que m'ha passat a la vida. Llavors per això també crec que conèixer Déu és, o sigui, crec que té un aspecte, té un això positiu, o sigui, crec que és...

ANNA: Sí, que al final és una cosa bona, no?

IGNACIO: Sí, crec que és una cosa bona, exacte, i t'ajuda molt.

ANNA: Eh... escolta, jo crec que ho podem deixar... Bueno, creus que hi ha alguna cosa que no hàgim comentat que vulguis comentar?

IGNACIO: Crec que no, no sé si tu... Bueno, podria dir que jo crec que les vivències, i els neguits, i les preguntes, i els dubtes, que tu potser els focalitzes, o els dones, en aquest cas, com has dit abans, en mans de Déu, que jo us puc donar d'altres maneres, però el sentit i com la voluntat ha acabat sent la mateixa, al final, molts cops, no? Per això et dic, si és que la majoria dels meus amics, no sé si la majoria, però a la meua vida no tothom és cristià, i a mi m'encanta, sí, perquè crec que el més important és les persones, llavors crec que sí, o sigui, que tothom busca el mateix, i que potser tu ho enfoques d'aquesta forma jo la mateixa, però el que estem vivint és el mateix, llavors això t'ajuda molt a... És que tenir conversacions i parlar de coses, és super interessant i és superenriquidor.

ANNA: Escolta, realment, o sigui, reitero, eh? Moltíssimes gràcies per accedir, un, per accedir, perquè t'acabo de robar una hora del teu temps, entenc que estàs cansat i que... Bueno, espero que hagis estat còmode a la...

IGNACIO: Sí, súper, súper. No, no, súper. I espero haver-te ajudat.

ANNA: Moltíssim.

IGNACIO: I si tens algun dubte de qualsevol cosa, o sigui, bueno, vamos.

ANNA: Moltes gràcies per les respostes i pel teu temps en compartir-ho, ha estat un plaer escoltar-te i estem en contacte.

IGNACIO: A tu, bona nit!

Entrevista individual 3: David - Transcripció

Data de l'entrevista: 9/04/2025 a les 17.15h.

Ubicació i format: Bar de la Plaça Cívica de la UAB (Bellaterra)

Duració de l'entrevista: 51: 06 minuts

Participants: David López, 28 anys, Barcelona (Entrevistat). Figurarà com DAVID. Anna Berthet, 22 anys, Barcelona (Entrevistador). Figurarà com ANNA

.....
.....
ANNA: Aleshores, res, vale, comencem. A mi m'agradaria, primer de tot, que et fessis una presentació inicial, això de qui ets, quants anys tens, si treballes, estudies, i, aleshores, després, si vols, entrem més en l'àmbit familiar i en relació amb la religió, en aquest cas.

DAVID: Vale, o sigui, una presentació informal o...?

ANNA: Això, informal, informal.

DAVID: Res, mira, jo sóc una persona d'aquí, de Rubí. Vaig ser a Rubí més d'un temps i ara estic a Vacarisses. Em dic David, no sé si també s'ha de dir, i tinc 28 anys. La meua experiència ha estat més al món de l'esport, natura i tal, però sempre m'ha agradat el món del bomber, i per això conec una mica aquest entorn. I, bueno, no sé, ves preguntant per si m'he oblidat.

ANNA: Vale, perfecte.

DAVID: De la presentació, eh, que no sé...

ANNA: Súper. Aleshores, com has dit abans, com descriuries la teua relació amb la religió, en aquest cas? Et ve de família?

DAVID: Sí, em ve de família i de temps, no? La part paterna com la part materna sempre han sigut religiosos, no? I en aquest àmbit és on he crescut i és el que has vist. Però, bueno, en el meu sector, on he crescut, a part del que seria religiós, anar al catequèsi i tot això, també he crescut en un entorn on m'ha permès viure l'espiritualitat no tan religiosa, podem dir. Que ha sigut el cau, no sé si saps què és el cau, però vaja el món de l'escoltisme i tot això. Llavors vinculava una mica també el que seria espiritualitat i natura en aquest entorn, no? Llavors, és un entorn que m'ha fet créixer, doncs, anar veient el que a mi m'interessa, doncs, a nivell religiós o a nivell més laic.

ANNA: I, per tant, actualment, com definiries la teua pràctica tan religiosa com espiritual? Si la separem, o si la teua pràctica espiritual, ara mateix, quina dimensió ocupa la teua vida?

DAVID: Que xuli, la pregunta. Per mi és important, o sigui, la tinc molt en compte al dia a dia. L'únic que, quan la poses en pràctica o la tens aquí al davant o en l'entorn social, no la notes tant, no? Perquè, doncs, és molt de fantasia. Llavors, jo al dia a dia sí que m'agrada meditar, no? El que seria als matins, sobretot quan m'aixeco molt d'hora, jo necessito meditar i preparar el dia com, diguéssim, respirar. És una de les coses, respirar, que et connecta molt amb la persona, no? I això és una cosa que a mi em fascina, el fet de poder meditar perquè et connecta amb tu mateix i, al cap i a la fi, jo crec que l'espiritualitat és connectar amb un mateix i poder estar en el present i en el que és la teua essència.

ANNA: D'acord, d'acord, d'acord.

DAVID: No ho sé, si ho dic bé...

ANNA: Ja et dic, no hi ha respostes ni bones ni correctes.

DAVID: Sí, sí, sí.

ANNA: Ja et dic, l'únic que m'interessa és el teu testimoni i, per tant, res del que diguis estarà malament.

DAVID: No, i tant, no sé si fer-ho així a entrevistes és una mica estrany, no ho sé.

ANNA: És una mica estrany, bé, més que fem converses, si vols més.

DAVID: Sí, sí.

ANNA: Això, aleshores, a mi m'interessa també una mica saber com et vas endinsar en aquest món de l'espiritualitat. És a dir, qui et va dir, mira, això pot molar. O bé, com va ser

aquest procés de connexió espiritual i després hi entrarem més en com van ser els teus primers espais de recessos i aquestes coses.

DAVID: Bueno, com he dit, va ser familiar i va ser més la vinculació amb ma mare, el que va ser la part que més espiritualitat m'ha donat, m'ha ensenyat i he tingut també curiositat. Ella creia tant en el que seria el Crist, en el cristianisme, i jo perquè vaig estar vinculat amb això. També he tingut moltes preguntes, dubtes i crec que és això el bo de dubtar i de veure si creus i sobretot si penses en una espiritualitat.

ANNA: És una cosa que tu creus que ha anat canviant, no?

DAVID: Sí, sí.

ANNA: I que va evolucionant, potser?

DAVID: Sí, sí, perquè des de petit tenies com un concepte molt de rei mag o una cosa així de demanar i a veure si succeeix. Al final és una cosa que tu hi poses proves i de manera espiritual hi trobes un entorn on t'hi poses a prova i llavors és com conceptes que has d'anar millorant tu mateix i coneixent-te com a persona i com a connexió que tens en aquest planeta, entorn i que has d'anar desenvolupant.

ANNA: I per tant, tu com definiries l'espiritualitat per tu? Sé que no hi ha definicions concretes, eh?

DAVID: Com la segueixo, no? O sigui, jo crec que hi ha una divinitat però no en si pot ser la que denomini el cristianisme o l'islam, sinó les trobo molt interessants conèixer-les totes perquè al final són parts espirituals que porten un camí i tal, no? Llavors l'espiritualitat a mi és saber poder estar amb tu mateix i connexió amb tu mateix, amb el teu entorn digue-li, doncs, campo cuántico digue-li, doncs, vibracions i tot això perquè són més els quàntics que a mi també m'agrada molt relacionar-ho també amb la ciència, amb el que seria, no? Perquè al final, bé, he llegit que molts creients al final són molt científics, són científics no per ser científic no has de deixar de creure, no? i pel que hem llegit, gent que és molt científica diuen que al final creuen molt en Déu, en una divinitat, no? Llavors a mi no m'agrada creure només en un Déu sinó crec que hi ha una divinitat i respecte a això hi ha una connexió amb altres persones que ens connecta a nivell de vibracions, a nivell quàntic o alguna cosa així, no?

ANNA: Quan et refereixes a nivell quàntic et refereixes a aquest sentit d'energies, potser?

DAVID: Sí, sí, sí, que tot són energies al final, l'energia és moviment i moviment és una vibració i tot està en aquest entorn, no? Llavors al final vulguis o no com és una persona, l'actitud que demostra doncs tot això també afecta el teu entorn i com el llegeixes, com el vius i crec que això espiritualment, doncs si tu fas un moment de calma fas la respiració i tornes a l'aquí i a l'ara i així, doncs és una cosa que fa que connectis amb tu mateix

ANNA: Mhm, d'acord d'acord, llavors entenc com això, com els teus inicis d'espiritualitat venen connectats per la teva mare per la relació amb la religió i tot això i llavors tu en quin moment decideixes participar del teu primer retir espiritual perquè entenc que n'has fet diversos

DAVID: A veure, quan dic retir...

ANNA: Quan dic retir, clar, també m'agradaria saber tu com ho entens, fas retir espiritual quina és la formulació d'això.

DAVID: Sí, això per mi és important perquè, clar, aquest l'anomenem retir, no? Perquè poder... Hi ha gent que és anar a caminar a la muntanya i ja n'hi ha prou que pot ser un retir, no? Hi ha diferents maneres de sentir-lo i jo el que veig és una manera de el que he dit fins ara és connectar amb tu mateix, no? I jo crec que he fet com dos. També inconscientment ara repassant el que he fet, no sé si en el grup aquest que he hagut al matí han comentat alguna cosa de Taizé un lloc espiritual, molt religiós però que no és tancat només religiós sinó que és molt obert a altres cultures.

ANNA: Taizé, com s'escriu?

DAVID: T-A-I-Z-É Llavors és un lloc que quan jo vaig estar al CAU bueno, eren uns objectius abans de ser monitor que ens vam proposar que era com treballar amb nosaltres l'espiritualitat com a centre laic sense creure en divinitat . Sinó volíem com esbrinar quina era l'espiritualitat llavors un dels sectors que vam anar a veure és el Taizé a part de nosaltres fer les nostres activitats espirituals, emocionals de millora personal de què pensa un de qui millora un altre i tot això és el que treballàvem més o menys allà al CAU i abans de ser monitor. En aquest sentit podria dir que vaig veure la part aquesta d'una mica de cristianisme que és una espiritualitat de retir però tot i que hi ha molta gent són joves i al final també hi ha diferents activitats. Allà també hi havia com un bosc de silenci que això també es relaciona molt amb els retirs tenir un espai de silenci

ANNA: Al final era quan et referim més a retirs una retirada voluntària de la societat de la vida per destinar-la, per focalitzar-la en això, en una recerca personal en una connexió supramundana jo entenc que quan et refereixes a això eren espais. Això, quan tu vas fer aquest retir amb Teizá també te'n vas anar com uns dies fora i tal...

DAVID: Sí, aquest retir va ser com més en grup que ja coneixia després vaig fer un altre que vaig anar més sol però amb més gent i llavors aquest retir va ser això veure l'objectiu que teníem nosaltres és veure com els altres grups que sí que eren religiosos com connectaven això amb l'espiritualitat quan nosaltres no ho érem i volíem treballar l'espiritualitat Llavors aquí va ser com la decisió meua de dir ostres, és veritat amb les religions es practica l'espiritualitat però també fora d'això està guai i va ser un treball interessant en el fet que tot i que uns creguin, d'altres no si pots treballar i pots arribar als mateixos camins de connexió amb un mateix.

ANNA: I per exemple d'aquest exemple en concret què vau poder aprendre de quines formes treballava l'espiritualitat que us poguéssiu emportar o adquirir per al cap en aquest sentit

DAVID: Doncs que poder la gent que era religiosa enfocava com molt el que seria una divinitat un déu a creure i enfocava en això i nosaltres ho enfocaven com el focus en nosaltres mateixos i el fet que podem millorar com a persona i tenir els objectius i millores que creiem que podíem tenir. Al final un amic amb el que faig d'espiritualitat a Amèrica em guia una mica des del meu psicòleg un cop em va dir que Déu en hebreu que en llatí és Dio que al final és jo de una paraula de Dios de parlar una divinitat si agafes la seva arrel agafes fins a arribar a ser tu i això em va molar molt la connexió sempre havia pensat que havia una divinitat però al final la connexió és allò que dèiem fora també està dins meu llavors aquesta connexió em va molar i vaig connectar com més tot allò espiritual, energètic també la tinc jo i podem connectar amb l'entor.

ANNA: Super interessant, i en aquest sentit com descriuries aquest va ser el primer retir que vas fer i després tu dius que vas anar a un altre tot i que fos col·lectivament perquè els retirs s'acostumen a ser col·lectius vas anar-hi sol sense un grup aquest segon retir em podries explicar on era com va ser?

DAVID: Aquest retir va ser experimentar el fet de quin era un retir així com paraules que li posàvem a un retir jo vaig anar a Taizé però tampoc li vaig posar com a retir la gent fa molts retirs allà però nosaltres no anàvem amb la idea que fos un retir anàvem amb la idea de conèixer aquell entorn i de com treballen l'espiritualitat però aquesta segona que vaig anar sí que era com un adjectiu de veure què és un retir o què li diuen a això i quines activitats fan això el que vam fer amb el psicòleg que feia ioga em va oferir un cap de setmana Que també ho trobo poc però va ser intens la dinàmica era bastant diferent vam anar a una masia allà vam fer els apps i tot tot organitzat pel local

ANNA: Entenc que tenia un cost?

DAVID: Sí, tenia un cost l'altre, per exemple tenia cost però era molt menys barat fins i tot si no podies pagar-ho podies anar aquí ja tenia un cost jo ja tenia ganes de fer-ho però has de fer un estalvi per poder fer-ho tot i que ja ho fan bastant econòmic.

ANNA: Però és una quantitat de diners

DAVID: Són diners i per tres dies no tothom s'ho pot pagar és una mica qui els té pot anar-hi. Era una masia i llavors sí que estava molt més programat i hi havia una mica més d'horari tot i que després a l'hora d'aplicar era bastant flexible era més aviat com fluïa . Una de les coses que em va sorprendre és que i es veu que passa sovint que en aquests entorns de la figura masculina hi ha poca com no diria a vegades gens . En aquell espiritual va ser l'únic noi que hi era que no passa res són persones i tal però tant com els organitzadors com els que participaven també trobava a faltar la part així més masculina perquè només un representant no diguéssim entre cometes i a més era algú que es nota que la part més femenina treballa més el que és emocional, espiritual que la part masculina i llavors això Crida l'atenció però és també molt evident així qui m'ha ensenyat una mica l'espiritualitat és ma mare i llavors jo m'he enganxat en aquest sector i m'ha agradat i comparteixo també coses amb ma mare i això és el que se m'ha quedat també bueno, el d'allà no?

ANNA: No, no, super, no, no i llavors això també, en quines activitats es centrava aquest retir? deies abans ioga, meditació una mica com quin era el planning?

DAVID: Fa temps que ho vaig fer però més o menys tinc la idea . O sigui clar les activitats que podies fer d'allà les podries haver fet en entorns de ioga individualment però allà les centralitzes i les fas un cap de setmana amb totes aquelles persones i cada cop les vas coneixent més . Llavors és com que a l'inici de les activitats que fem és com algo ostres no ens coneixem ostres que tenso o hi ha qui porta sis retirs sobrat de la vida això és a l'inici jo clar, era el meu primer i havies d'anar tantejant on vull expressar Perquè només la primera activitat que vam fer va ser dansa lliure que és en un entorn que li ficava una mica d'ambient amb llums així tenues i una mica d'incenso i coses així llavors des de terra començaves una respiració espiritual de calma i tal però després segons la música que vagis sentint doncs vés expressant el que tu sentis i la veritat és havies de deixar anar el teu cos però clar, si no coneixes ningú fa més coses.

Llavors és com permetre's tots aquests moments quan no coneixes algú connectar amb tu i deixar de banda totes les crítiques totes les coses que puguís dir perquè al final tothom està

fent el mateix . S'està obrint la seva tonterietat o la seva expressió tot està vàlid i era una cosa fascinant perquè jo sento això i clar, indirectament vas mirant no vols fer-ho i llavors has de focalitzar molt la teva mirada en tu mateix i això és una passada perquè al final cada cop vas confiant més en aquests espais que després ho pots d'aquí, ho pots expressar en altres entorns que no et molesten tant . Al final és treure la teva essència i no tenir vergonya llavors són com moltes activitats de tractar totes aquestes parts emocionals que estan tan cohibides o enturbulades i que ens fa por transmetre i allà un sector de practicar-ho en un entorn segur perquè tant fan que sigui segur i la gent que hi va també notes que és segur però has d'anar veient com ho sentim i això és una cosa que només començar a fer això i molava.

ANNA: A mi això és el més interessant el fet que la col·lectivitat et juga un paper important en tenir un espai segur, de confiança però alhora també que també et fa replantejar-te tu mateix coses . La meua pregunta és com d'important creus que és fer aquestes pràctiques que en un primer moment semblen com més individuals com pot ser meditar o pot ser fer ioga o pots ballar per exemple com d'important és que al final ho fas amb altra gent creus que té un paper important o si no ho sembla com vius que aquests espais siguin compartits amb altres persones que estan en la mateixa posició que tu i això

DAVID: Com ho visc com a individu, individual quan ho comparteixo?

ANNA: I també com vius com vius com a individu el fet de compartir-ho amb els altres i com ho vius des de fora? creus que es crea com un sentiment de comunitat o com no de germanor però com d'això que estem tots units com en un mateix projecte

DAVID: Sí perquè una mica sí però clar jo després dic, si em preguntessis tens alguns amics del mateix curs i jo et diria que no. Perquè en aquell moment sí que connectes i després en algun altre taller que fas en la mateixa empresa o local

ANNA: Sí, el centre

DAVID: Sí que el vas trobant i llavors ja el coneixes més però quan no hi vas sempre a vegades ve un de Catalunya, d'una altra banda i ens concentrem tots allà allà sí que es crea el vincle durant el cap de setmana i és una cosa que t'emportes. Però sí que el vincle el genera amb l'altra persona perquè si veus actes que potser ara no t'influeixen que potser va bé escoltar-los com a la llarga puguin venir i que puguin aprofitar i pensar, oïres, doncs alguna cosa que tenia connexió aquesta persona, doncs ara m'està passant a mi en un altre sector que potser hauria de treballar o que tinc més no tan madur . Llavors una de les coses que vam fer al principi va ser com un objecte que per aquell cap de setmana significava i que ens donés com la porta a noves entrades sobre el que volíem treballar després d'aquell retir que havíem fet.

Jo vaig portar una clau d'amunt d'un candau on ara estic vivint que en aquell moment no vivia i va ser com la porta a iniciar després d'aquest retir on visc ara, que és a la Baquerisses, és un entorn de masia que entre el meu amic i jo diem que és un retir ja permanent perquè estem allà en un entorn natural i tal i va ser com la porta d'inici a una nova etapa. Llavors en aquell entorn també veies molta gent exposant la seva part d'objectes i espirituals que volen donar-li aquella energia d'aquell cap de setmana en aquell objecte perquè quan la veiessis o quan la tinguessis a sobre et transmetés l'energia aquella que havies volgut agafar . Ho vam posar en un temple llavors feia com que a part que ens veien espiritualment també teníem un entorn comú on tothom estava carregant i això ho recordo molt. això era xulo el

cristianisme fa un temple on tothom està allà adorant fent la part pràctica i llavors nosaltres vam posar-ho allà com anar carregant aquella energia que volíem en aquell objecte.

ANNA: Em sembla molt interessant també em sembla interessant el que has dit abans que potser no són amistats com fonamentades en el sentit que no són persones que tens tu en el teu dia a dia però has comentat abans que eren vincles com això potser potents o profunds?

DAVID: En un espai temps...

ANNA: En un espai temps molt concret?

DAVID: Sí, que a mi m'encantaria trobar-me'ls i tornar a fer un altre però en aquell espai va ser com l'energia que cadascú aportava necessària perquè després d'aquell retir tingués la força per poder transmetre hi ha més activitat...

ANNA: Explica, explica...

DAVID: Així recordant... a vegades pot semblar paranoia no sembla que m'està explicant però una que em va semblar molt xula va ser que vam anar al bosc i llavors amb una activitat que havíem de fer va ser... Havíem de passejar i veure com l'energia que transmetíem nosaltres clar dius quina energia transmetíem? Llavors has de en aquests moments en focalitzar una mica i posar també tu la teva part en el teu entorn ara em diu que he de mirar una energia que transmet l'altra no? Diràs que estem bojós... Llavors t'has de posar com una mica estic en un entorn natural que hi ha energies que hi ha una pau i en aquest entorn has de mirar entre diferents persones veure com una petita pel·lícula entre aquí si veien com unes ondes mirant-ho amb detall amb detallament i paciència com unes ondes. Era com una connexió que cada cop estaven com lluny i ens anaven connectant més sobre nosaltres i feien com una mica de dansa i balls una mica d'unió que al final es relaciona una mica amb el joc de confiança que pots preparar per infants o per un equip de futbol o un equip de castellers Has d'agafar confiança i a partir d'una mirada que ens deien mireu l'energia que transmetem i després l'anem transmetent i com l'anem passant és com una manera de a part de deixar-se emportar-se les energies i fluir en allò no quedar-se amb tant material i tant que fos físic i de contacte que també la part que no veiem també l'hem de sentir l'hem de formar part si hi ha matèria també hi ha no matèria.

ANNA: I en aquest sentit m'interessa perquè també has estat comentant al llarg de la conversa com la natura com una cosa important com en aquestes experiències de retir la natura ha estat molt present i m'agradaria saber com creus que l'entorn físic i espacial la necessitat d'espai influeix a l'hora d'arribar a fer aquesta connexió . I això m'agradaria saber quina és la teva perspectiva en aquest sentit

DAVID: Jo amb la natura em connecto molt amb tranquil·litat amb pau el color també emet una vibració i el verd és esperança això connecta molt amb tot el que és espiritualitat. Perquè tenir esperança en alguna cosa donar forces en seguir allò que vols fer en la connexió que vols tenir i llavors aquesta vibració perquè al final cada cosa transmet una vibració i llavors en la natura la vibració que tenen és de molta calma i de connexió amb el teu entorn . I energèticament aporta i llavors sempre que es vulgui fer alguna cosa sempre prefereixo l'entorn natural passejar, moviment perquè s'hi pot connectar més . I tens éssers vius en el teu entorn i que al final tenen una comunicació entre ells que és més tènue i tu connectes també amb això em sembla un poc hippie tot això? (Riu)

ANNA: I en aquest sentit a part de la natura creus que el fet que hi hagi espais de silenci com aquest bosc del silenci creus que el silenci també pot ser un propulsor d'aquests espais o potser a vegades més val la comunicació? com per tu el silenci quin paper juga en aquests tipus d'experiències

DAVID: A mi el silenci sobretot a la natura em connecta molt al present i el fet que estem aquí i que no hem d'anar a pensar tan enllà ni tan en darrere i connectar amb el que som ara i la perfecció que som . Una de les coses que m'agrada molt d'aquest retir és que tal com som, som perfectes i ens ho hem de dir perquè al final també tenim una veu interior que ens matxaca molt i el que es critica més és un mateix llavors es practica molt això el fet de que estar en silenci aporti a que estàs aquí i tu amb la respiració

ANNA: Entenc que el silenci també és un mecanisme per poder connectar a través de la meditació del yoga o del que sigui per poder connectar amb aquesta veu interior amb aquest jo interior.

DAVID: I estar aquí i que no no et moriràs ni estàs malalt ni sinó que estàs tu tranquil i les coses aniran bé És una manera de dir tinc molta feina tinc molt d'això i és com tornar al teu punt de tranquil·litat . Jo ho veig a vegades com un gos el gos quan s'ho passa bé i tal després torna a estar al seu punt de tranquil·litat torna a estar calma, o quan està enrabiat, s'enrabi i sempre el veus feliç, tot i que s'hagi enfadat una estona abans, després el veus allà al sol, tranquil, no sé què, i dius, hòstia, és que és això al final, no? Tenir com aquell punt de calma en tu mateix i el silenci connectat jo crec que molt amb la respiració, i és una de les coses que faig més, és connectar amb la respiració que és el que em fa estar, em fa sentir com estic, no? I arrelar amb el que seria amb la terra i tot això, hi ha experiments en la part electromagnètica, també descarregues amb la terra i per això és molt més...

ANNA: Com si fos un intercanvi quasi, no?

DAVID: Sí, sí, totalment, ara mateix també.

ANNA: Ara m'agradaria saber una mica més tots aquests aprenentatges o connexions o reconeixement que pots fer en aquest tipus de retirs o d'espais, experiències, el que sigui, com els integres o t'impacten després d'acabar-los? És a dir, com és per tu el post-retir? Quan tornes d'aquest cap de setmana de tres dies molt intensos i tal, com és com la ressaca potser emocional que et pot donar? I a part de com és aquesta ressaca, com fas tu per integrar aprenentatges que has pogut fer durant aquest espai a la teva vida quotidiana? Potser anem per parts, no? Com és el David quan torna d'un d'aquests espais?

DAVID: Bé, sobretot jo el que noto és com he pujat molt de serotonina, no? No tant de dopamina, no?, de l'instant aquest de felicitat només en un moment, sinó més com una vibració ja més calmada i més equilibrada, no? És com un equilibri i amb ganes d'afrontar els teus somnis, els teus desitjos, els teus interessos, d'una manera doncs calmada i sent enfortit amb el que sóc jo, no? I una de les coses, mira, vaig tenir la clau que la vaig carregar i això em va connectar amb el fet de, ostres, he d'anar a aquesta masia a viure, no? I era una cosa que potser molta gent m'ho deia, no sé què, però clar, per molt que t'ho diguin, jo necessitava integrar-me amb mi, no? I fer aquest retir em va donar com les forces de, vale, perquè hem fet el retir al maig, doncs a l'estiu ja em vaig anar a viure i potser no tenia feina i vaig dir, va, ja trobaré feina i amb aquesta actitud que tenia d'aquest retir, doncs va sorgir una feina i fins ara estic vivint allà i és un nou entorn on està més idoni amb el que sóc jo i el que m'agradaria fer d'aquí en endavant, no? I com contribuir amb el que seria l'entorn natural i espiritual amb mi, no? Llavors, això és el que...

ANNA: O sigui, veus com una continuïtat, no?

DAVID: Sí, sí, sí.

ANNA: Allò que treballes al retir no es queda només en aquests espais, sinó que tu mateix deies abans, no?, que cada dia com medites... Sí. O sigui, que tu intentes com traslladar aquestes coses que potser es concentren més al teu dia a dia.

DAVID: Sí, de fet, és que inconscientment a vegades te n'oblides, perquè al final la meditació és constància i és posar-s'hi a sobre i tenir-la present. Però si no la tens en compte, després vas com arrossegant energies que sobrepassen o no acabes de tractar-les. Llavors, el fet de parar i dir ara respiro i em calmo, no?, doncs és una cosa molt sana per mi i de tornar com una mica al punt d'inici, que mai tornes on voldries tornar amb la teva essència, però almenys és un... Està tot anant molt ràpid o estàsangoixat o tot això, a mi em serveix molt d'estar aquí ara i allò que et costa d'estudiar o d'anar a treballar, doncs poder donar-li la fortalesa de duret i endavant, no?

ANNA: D'acord.

DAVID: Jo us relaciono molt, perquè dic molt de respirar, però m'agrada molt amb moviments.

ANNA: D'acord.

DAVID: Llavors jo ara estic en un moment que us relaciono molt amb una espècie de ioga que es relaciona molt amb el que és respiració, mirada i moviment.

ANNA: Com es diu aquest ioga?

DAVID: Es diu estanga.

ANNA: D'acord.

DAVID: No és que vagis amb tanga i... Però sí que és una manera de respirar i de fer moviments que connecto perquè noto que fas força, que això m'interessa, perquè al capdavant es va fent gran i jo trobo molt sa tenir moviment, no? Jo veig els meus pares o així que no puguin ajupir-se o coses així, doncs no tenir moviment és com una cosa que no em connecta amb mi tampoc, no? Ostres, no puc fer alguna cosa perquè no he treballat, doncs això, treballar això, l'espiritualitat, la meditació i moviment, per mi és molt sa perquè al final també ho expresses amb el teu cos, el que practiques, no? I és una mica, doncs estar concentrat i sobretot la ment no la tens tan distreta, no? Perquè si tu comences a meditar un, doncs és normalíssim que se te'n vagi el cap a tot arreu. Ara ho he de fer allò, ara no sé què... I al final has d'acceptar que hi ha aquests debats dintre teu, però van passant, llavors és una manera també més fàcil d'estar amb tu, amb les connexions i alhora aprofites perquè estàs fent un esport.

ANNA: O sigui, superinteressant, tu creus que... Com t'ha afectat o com t'ha transformat la percepció que tens de tu mateix, per exemple, aquestes pràctiques que has anat dient espirituals o el propi retir que vas fer? Creus que t'ha canviat la percepció de com et tens de tu mateix o t'has pogut comparar des d'un altre punt de vista? O t'has quedat igual?

DAVID: Bé, jo crec que m'ha donat més com a autoconcepte i més autoestima.

ANNA: D'acord, interessant.

DAVID: En un mateix sobre el que ets i sobre el que pots transmetre i donar i rebre el que els altres et poden donar a tu. O sigui que ara, per exemple, ara que hem fet l'entrevista i m'has anat preguntant, sí que tinc ganes ara de fer un altre retir.

ANNA: És el que t'anaves just a preguntar, en plan de...

DAVID: Sí que el vull fer perquè diu, ostres, fa com dos o tres anys que no n'he fet un i sí que m'agradaria tornar, noto com el fet que he de fer un altre pas i sí que m'agradaria dir, d'acord, necessito com una connexió màxima amb mi mateix i veure en detall què és el que vull tirar endavant.

ANNA: Súper, de fet era el que et volia preguntar, si tenies la intenció de participar-hi.

DAVID: I com ho fan ells m'agrada molt.

ANNA: A veure, amb quina empresa?

DAVID: Bé, és una parella, un és terapeuta i l'altre és expert en ioga i tal. Llavors es combinen ells dos i fan aquests retirs. Es diu Indar, ara ha canviat el nom i es diu Sibana i el nom té el seu significat, allà a la web ja ho posa i tot. I ells fan aquests retirs, els fan normalment en els moments de canvi d'estació. Perquè t'hi ha de veure algú. Sí, perquè el solstici i l'equinoxis sempre els coincideixen perquè és un moment de canvi d'energies i ho relacionen molt amb tot aquest canvi. Perquè és una cosa que energèticament sí que es nota en l'entorn natural. I amb els horòscops i tot això, al final és una identificació de què expressa la naturalesa a nivell energètic. Llavors, normalment, sempre, només fan quatre l'any i són els canvis d'estació. Depèn de la gent s'hi apunta o no, es fan o no. Llavors això és el més rotlló, perquè si no tens un capital...

ANNA: De fet, és just el que et volia preguntar ara.

DAVID: M'avanço.

ANNA: Sí, no t'avances, t'avances. Ho has pensat abans, que crec que és interessant reconèixer que al final poder participar en aquests retirs significa que tens unes condicions socioeconòmiques potser més estables.

DAVID: De fet, no he pogut participar fins que no has tingut una feina, una mica que et pots tenir algú d'establis i dius, va, participa. Però si em dius, no sé, amb 18 anys... Amb 18 anys diries, no puc fer-ho. O sigui, has de demanar als teus pares i llavors clar, dius, no sé si volen o això, que probablement sí. O has de buscar altres opcions, que al final altres opcions també és el més religiós perquè és molt més barat.

ANNA: Clar.

DAVID: També vaig mirar algunes opcions. Vaig mirar una opció que era un retir, però que feien religiosos, però que feien només nois i això no em molava.

ANNA: D'acord.

DAVID: Sí, per això vaig comptar també decidir l'altra banda.

ANNA: D'acord.

DAVID: Perquè considerava que per l'entorn que havia crescut també del cau i de l'escoltisme...

ANNA: Se't feia estrany més...

DAVID: Sí, més nois, aviam.

ANNA: Ja tens raó.

DAVID: Tots som persones, som humans i formem part d'aquesta energia i tal. I llavors vaig anar allà, que resulta que després eren només noies.

ANNA: Ja no era com que hi hagués un tancament.

DAVID: Sí, sí, no era tancat. I això m'alliberava més el fet de com volia fer-ho.

ANNA: I jo crec que relacionat amb això, creus que hi ha actualment com una deriva comercialitzada d'aquest tipus de espiritualitat? O sigui, és a dir, crec que actualment entrem en un moment en què el ioga, la meditació està molt en boca de tothom, evidentment de tothom en un context molt concret socioeconòmic, però també són pràctiques que molts estudis comencen a investigar que s'estan comercialitzant, és a dir, que s'estan esdevenint com més un producte que no tant un fi en si mateix.

DAVID: Sí, sí, sí.

ANNA: I tu què opines d'això? Creus que això, no sé...

DAVID: A veure, jo veig que ho volen comercialitzar bastant, però és l'entorn on vivim, no? Quan una cosa té públic, hi posen tota una infraestructura perquè hi treguin més profit, no? Perquè al final la gent l'hi veu. Però jo intento aïllar-me també d'això i saber com vols participar. Jo vaig anar a aquest local, a aquest centre, perquè els vaig conèixer, feien ioga i llavors m'interessava. A partir d'aquí, ells, dintre del que és una bona manera de viure, vaig anar participant en les activitats que ells feien i fins que van fer l'opció de retir, van fer-ho de seguida, i saben que és una cosa econòmicament difícil i fan ajudes i tal, però al final ells viuen d'això i ho tenen així. I són molt curosos amb els temes diners i ajusten al màxim i penso que està bé, però si costa, no? I a més de... també com ho parlen, a més de dir que costa tant, és més com una donació, no? I no tant com per venir has de venir sol, sinó que si pots dona això, no? I llavors a vegades no et dona tant el fet de... valer tant, no? Dona això i pots dir més una mica de... Ostres, si no puc, puc baixar-ho i llavors poden fer una mica d'ajust, però com ho fan els altres?

Ara quan algú fa ioga i tal així, veu que fent un retir té una cosa més econòmica, més a tenir en el seu local. I al final és un moviment que té èxit, però si pot servir per altres persones, està bé, però sempre ha de donar vessant de no aprofitar-se, no? I llavors per mi és molt important no apuntar-se a totes les que vegis o de primera, sinó tenir una connexió amb aquell centre o el que vulguis o el que veus de la seva web o el que vulguis transmetre, que pugui com aplicar. No fer un retir per fer un retir, sinó trobar-li el significat que li vol fer el retir, quina és una millora o aquell aspecte que vols estar amb aquell centre, perquè si no és consumir per consumir.

ANNA: No és superinteressant això que dius de la connexió prèvia, de poder conèixer com abans la feina o el que es desenvolupa en aquest espai. I ja com a reflexió final, a mi m'agradaria també, com a persona que també ha estat vinculada a una institució religiosa o

per la teva família i tal, creus que els espais de retir espirituals suposen com una alternativa una mica? Jo crec que abans ho comentaves, no? Que viure l'espiritualitat de manera no religiosa suposa com una alternativa que potser és més beneficiós, o sigui, no per fer gradacions, però per què creus que els retirs, com els estàs plantejant tu, com els planteja el lloc on has anat, són importants en aquest cas? O es diferencien d'estructures, institucions, com molt més tradicionals, arraigades, com poden ser això? Sí que són preguntes una mica d'això, anem desgranant. El que vull dir és que al final els retirs espirituals o sigui, de retirs religiosos n'hi ha hagut sempre, i de retirs espirituals sí que és el que potser la forma ja ha estat sempre, però el fet de denominar-los com a retir espiritual doncs és potser alguna cosa més del segle, finals del segle XX, això. I a mi m'agradaria saber si tu creus que aquests espais, digue-li retirs, digue-li com sigui, espirituals, són espais que suposen com una, que són una alternativa potser més interessant o menys, però que es diferencien d'aquests espais?

DAVID: Sí, del que seria pràctica el dia a dia l'espiritualitat respecte a treballar a un retir, no?

ANNA: Sí.

DAVID: Aviam, tot depèn de la profunditat que vulguis tenir, no? No tothom té el mateix interès de treballar-ho, a l'espiritualitat. Llavors el fet d'anar a un retir és que vols treballar molt ja per una part tu mateix i amb la gent que t'hi puguis trobar. Llavors has d'estar disposat a veure aquesta part. Com comença la gent com jo a conèixer a la gent que té interès? Doncs és fent petits tallers. Va, doncs no, m'he apuntat a ioga. Potser en aquell ioga només fan moviment, però potser un dia fan alguna cosa més així, més espiritual, més de meditació i tal, que li crida l'atenció. Llavors en aquest moment, si d'aquesta petita cosa que ha provat li mola, doncs pot anar com seguint l'escarabat. I llavors fins que ell diu, l'individu diu fins aquí o vol seguir a nivell espiritual més i tenir més interès. Llavors crec que això sí que pot influir en alguna persona com vol connectar, com vol tenir salut mental, espiritual i tot això en el fet de fer un retir, no? Jo ara fa tres anys que no en faig i voldria fer-ho jo un altre. Per connectar un altre cop més amb la part espiritual que el dia a dia no pots tenir i que també necessites veure com altres ho practiquen. Per dir, ostres, mira...

ANNA: Clar, que hi ha una part com de mirar-se a tu, però també de veure els altres fent-ho també t'anima a tu com a...

DAVID: Sí, bé, com ho veuen i com la senten. I està bé poder trobar altres entorns que puguin practicar això. N'he fet també, per exemple, d'altres de poder, no sé si dir-li retir, però d'un dia.

ANNA: Ja.

DAVID: Tampoc sé què és un retir en un dia, no?

ANNA: Ja, ja.

DAVID: Jo el que bàsic és aquella activitat que connectes amb tu mateix i pots connectar amb els altres en el teu entorn, no? Llavors vaig fer una que va ser allà al meu poble que va ser de connectar amb la natura, però a través de valls molt tradicionals d'emocionals i que eren molt antics. Llavors feies amb un temple una mica de pedres i coses que hi posaves per entorns més emocionals. I també, o sigui, hi havia com dues parts, més com connectar amb les flors de bac, que és una mena de flors que pots connectar i que cada flor transmet una espiritualitat o una expressió i llavors depèn de quina flor havies escollit era com la que hi ha

necessitat o que necessitaràs treballar, no? Llavors vaig fer una cosa així. És com diferents maneres de connectar amb diferents coses perquè t'han criat l'atenció aquesta flor i no una altra, no? Molts treballs o activitats són així, no? De com poder expressar. Llavors a partir d'aquí treballes el que vulguis i el que vulguis anar bé, no? I això, no sé...

ANNA: Doncs molt bé, em sembla... No, no, us diré que és molt interessant el teu testimoni perquè això, en plan, com... Crec que hi ha coses similars que m'han pogut anar comentant els altres però al final jo crec que potser una cosa que es caracteritza del que comentaves és que hi ha una part molt introspectiva, no? En plan de ser tu la persona que és capaç de connectar amb tants energies, amb tants sensacions i que és com aquesta regulació, no? Que et permet anar més enllà, no?

DAVID: Sí, sí, és el... Hi ha molts... O sigui, a mi m'agraden molts exercicis que és de... que pots connectar amb tu i alhora amb l'altre que vaig fer amb ells, que és amb la mirada. Llavors va haver-hi un exercici que només havies de mirar i està connectat de mans i eren com tres persones, llavors havies com de mirar i... Clar, en un entorn que ja portes tot un cap de setmana junts l'última activitat que és així mola un muntó i dius, uau, el que has fet és la mirada i com reflexa el que ets. A mi això em molava com mirar les persones que et tocaven fixament, no? I com connectar doncs parts així que a vegades fem reiki algun cop així havíem fet no tant al nivell del retir sinó activitats que he anat seguint durant l'any per connectar també a vegades i donar-me aquí espai, calma com connectar amb l'altra persona a nivell d'energètic, no? El reiki és una cosa on escalfes les mans i llavors has d'anar notant el teu entorn on creus que tens una energia més o menys negativa o llavors li dones aquí hi ha calor, aquí hi ha vibració què li vols donar? Després la poses en parella i és com que fas així, transmetes amb una i l'altra i molava molt perquè transmeties, notaves el flux d'energètic que anava i venia de l'altra que sembla molt així Jo crec que hi ha una part també

ANNA: Que quan ho vius ho tens com més clar potser com a vegades d'escriure-ho costa més al final

DAVID: Entre cometes és com creure-hi

ANNA: Ja, total, sí, sí

DAVID: Però a vegades a mi creure no m'agrada dir-li així, sinó com pensar-hi i practicar-ho el fet que hi creus en aquest entorn d'energètic i poder, sí, que s'assembla en aquest aspecte a divinitat creure en allò que flueix entre dues persones i això

ANNA: Doncs molt bé Jo crec, si vols afegir alguna cosa

DAVID: No sé Si t'ha servit

ANNA: Moltíssim

4) TRANSCRIPCIÓ DELS GRUPS DE DISCUSSIÓ

Grup de discussió 1: Carla, Ana i Kim - Transcripció

Data del grup de discussió: 8/04/2025 a les 17.00h.

Ubicació i format: Sala cedida de la Parròquia de Sant Vicenç de Sarrià (Barcelona).
Format presencial i en castellà.

Duració del grup de discussió: 1h 07.02 minuts

Participants:

- Participant 1 / **CARLA:** Carla Claramunt, 23 anys, Vilassar de Mar.
- Participant 2 / **ANA:** Ana Lynch, 20 anys, Barcelona.
- Participant 3 / **KIM:** Kim Sanahuja, 24 anys, Barcelona.
- Moderadora / **ANNA*:** Anna Berthet, 22 anys, Barcelona.

.....
.....
ANNA*: Vale, bueno, pues ya os he hecho un poco la presentación. Entonces, a mí me gustaría ahora para empezar que hiciéramos como una ronda en plan de nombres, de que os presentéis un poco en plan edad, estudios, quienes sois un poco, súper chill, y así nos conocemos un poco entre nosotras.

CARLA: Yo, vale. Bueno, pues yo me llamo Carla, tengo 23 años y estudio el máster de Ingeniería Informática y también estoy haciendo prácticas, y nada, pues vivo en Vilas, además, y no sé qué más contar.

ANNA*: Perfecto, súper.

KIM: Un hobby.

CARLA: Me encantan los conciertos y los viajes.

ANNA*: Perfecto, súper.

ANA: Vale, yo me llamo Ana y, bueno, vivo en Barcelona, estudio Ingeniería y Diseño Industrial. Tengo 20 años. Vale. y, no sé, veraneo en Llanvaneras, tengo hobby, pues siempre, desde pequeña, he bailado. y, no sé, me gusta mucho cantar.

KIM: ¿Qué tipo de baile, qué tipo de baile?

ANA: Uf, es una conversación muy larga. Lírico, contemporáneo.

ANNA*: Muy bien.

KIM: Bueno, yo soy Kim, estudio sexto de medicina, tengo 24 años, y hobby, pues también me encanta viajar, la verdad.

ANNA*: Vale.

CARLA: Viaja mucho, Kim.

ANA: Sí, la verdad, este año hemos conocido varias culturas.

ANNA*: Qué bien, pues qué guay.

KIM: y el viernes nos vamos con Carla a Estados Unidos. Bueno, ya es un mes.

ANNA*: Ah, sí? ¡Guau! Vale, o sea, para daros contexto, sois todos como amigos de... Sí.

KIM: Bueno, nos conocimos en Hakuna. Sí. Claro, Carla y yo estamos en Hakuna, Ana también, pero también va el JAS, ¿no? y Effetá, ¿o no?

ANA: Sí.

ANNA*: A ver, vale, si queréis, hacemos uno por uno, en plan, ¿a qué tipo de espacios estáis ahora mismo? y también, ¿qué retiros habéis hecho?

CARLA: Pues yo estoy en Hakuna, básicamente, también hice Effetá, pero sí que es verdad que no lo he continuado, entonces fue solo como el retiro como tal, el fin de semana, y la verdad es que en Hakuna estoy muy feliz, o sea, he encontrado como mi sitio para vivir la fe, y nada, poco más. Y de retiros, pues aparte de Effetá, pues los que va proponiendo Hakuna, bueno, que tienen unos nombres un poco curiosos, pero sí, hay como varias propuestas, algunos más cortos y otros un poco más largos, pero muy guay.

ANA: Yo, bueno, estoy en Hakuna, pero sí, básicamente porque voy viviendo las adoraciones y estoy comprometida, pero bueno, no, o sea, lo considero como, básicamente, sí, como mi práctica de fe, pero no he dado el paso para cómo vivirla ahí al 100%. Entonces he hecho Effetá este año, y básicamente como para, bueno, porque lo habían hecho bastantes amigas mías, había escuchado que iba muy bien, y a mí todo lo que es como reflexionar y tal, por el JAS, que luego explico, ya lo había hecho mucho y pues me parecía que como 100% enfocada en la fe, pues como que lo necesitaba, Entonces hice Effetá, y entonces caminé, y bueno, pues por varias cosas, como que me fue muy bien el retiro, pero dije, tengo que servir, tengo que volverlo a hacer. No porque dijera, bueno, este es mi sitio, pero porque quería volverlo a hacer. Entonces he servido este fin de semana, y me ha gustado mucho. Me ha gustado mucho, o sea, tampoco me voy a comprometer 100%, no sé, o sea, creo que es como muy complicado, bueno, a mí me cuesta como decir, bueno, 100% aquí, entonces yo estoy bien. Me refiero tampoco es como que vea que tenga que comprometerme al 100%, vale, claro, un movimiento, entonces, bueno, lo que sea, entonces yo voy yendo a Effetá, y pues eso. También, porque cuando sirves, conoces a la gente que camina, y entonces también trata un poco como de apoyar a esta gente que camina, que acaba de conocer a Dios quizá. Entonces también un poco por eso pues voy a seguir yendo, porque me gusta.

Por último, esto del JAS es un esplai al que he ido desde pequeña, y es cristiano, es verdad que no, o sea, no es el centro, centro, centro, Dios, de este esplai, pero sí que se hace, todas las actividades que se hacen, pues se hacen un poco en torno a un valor. Bueno son cristianos, hacen plegarias y tal, y entonces ahí también es donde yo empecé, pues hacer actividades movidas, también de reflexión, y entonces hablábamos de Dios y tal.

KIM: Muy bien, y yo pues fui a un colegio de l'Opus Dei, que es básicamente toda la formación que tengo parte de ahí, y estuve así hasta la carrera, hasta primero de carrera, yendo a retiros también de l'Opus Dei y tal. Lo único que luego descubrí Hakuna, y vi que pues que era más mi sitio y que Dios me pedía estar ahí. Era como más mi llamada ahí, y entonces pues ya así, desde hace cuatro años, cinco, ya me comprometí a full, y ahí estamos.

ANNA*: Vale, súper. Entonces, como en vuestros primeros espacios religiosos, tú has dicho que fue por la escolarización, en plan por la escuela, ¿no?

KIM: Sí, bueno, por la familia y tal.

ANNA*: Vale, en este caso también, en contexto familiar también, venís de una familia, en este caso cristiana.

(Tots): Sí.

ANNA*: Vale, súper. Vale, entonces ahora ya como, ya de charlar entre vosotros a ver qué opináis un poco, pero ¿cómo definiríais vosotros un retiro? Entiendo que claro, habéis vivido distintos, y que cada uno tiene sus peculiaridades y sus características, pero como tal, para vosotras, ¿qué significa un retiro?

KIM: Algo súper necesario.

CARLA: Total.

ANA: Para empezar..

KIM: Claro, aquí hay que hablar de Dios o no, ¿sabes?

ANNA*: ¡Claro, claro! Es decir, aquí podéis hablar de lo que queráis, y evidentemente vuestros retiros tienen una involucración con Dios, entonces como, si Dios para ti tiene sentido en la definición de retiro, adelante.

KIM: Pues para mí un retiro es la leche, porque al final los católicos lo que queremos, o sea la vida que queremos llevar, es una vida en la que Dios esté en el centro, ¿no? Entonces en un retiro es súper fácil que Dios esté en el centro más que nada, porque haces un retiro. O sea que sí, te acompañan mucha gente con la que vas, pero sobre todo si es un retiro de silencio. De hecho Effetá no es tanto un retiro de silencio, pero muchos retiros son de silencio, ¿no? y la clave es que tú quieras parar unos días e irte de todo el ruido que te envuelve, todo el estrés, todo el trabajo y tal, para estar más cerca de Dios y centrarte con Él y hacer un parón de tu vida. Bueno, no es parón de tu vida, porque eso sigue siendo tu vida, ¿no? pero como que quieres parar de todo lo que es secundario a tu vida y centrarte en Dios, en tu relación con Dios. Porque al final con Dios tienes una relación íntima. Entonces eso es un retiro, ¿no? Un retiro al final es irte un tiempo, X días, porque pueden ser 4 días, 3, 2, y estar a solas con Dios. O sea, estar a solas como más cercano de tú a tú. Luego te puede rodear gente y muy bien, pero lo importante ahí es estar como de tú a tú con Dios.

O sea, al final vas porque quieres, ¿no? y porque quieres como una forma como de tratar a Dios, de querer cuidar tu relación, ¿no? Como si fuese la relación con un amigo, pues estás de fin de semana con amigos, pues lo mismo. Solo que ahí pues es de tú a tú y pues eso. Y es algo súper necesario, ¿no? Porque para un católico, si quiere que el eje de su vida sea Dios, pues hay que cuidar esa relación, ¿no? No vale con... No sé, es que... Para un católico que realmente quiere que su estilo de vida refleje que sí a Cristo, no puede ir solo a misa los domingos. Porque de 7 días de la semana... o sea, es que es insuficiente verlo o estar con él una hora y entre que te despiertas o llegas tarde, o sea, es como... pues es una forma de cuidarle y especialmente dedicarle un fin de semana. Que en todo el año, o sea, ojalá puedan ser más. pero como mínimo eso, es algo súper necesario. Como para dedicarle ese tiempo.

ANNA*: Muy interesante.

CARLA: Justamente eso es lo que dice Kim, que al final es como una relación, ¿no? y como cualquier relación le tienes que dedicar un tiempo, pero también un tiempo como de calidad de... Vale, o sea, este tiempo te lo dedico solo a ti, ¿no? Que en el día a día, pues muchas veces es difícil... pero al final también pasa con los amigos un poco. Que en el día a día a veces quedas, pero quedas para tomar un café corto. Pues aquí igual, quizá te vas un ratito a la capilla, pero entre que llegas te concentras. Tienes un mensaje en el móvil, tal... pues quizá cuesta más dedicarle el tiempo exclusivamente a él. Al final es como un amigo, cuando te vas de viaje o pasas más tiempo, un tiempo un poco más largo, es cuando las relaciones también como que los lazos se estrechan más y puedes conocer más a tu amigo, o en este caso puedes conocer más a Dios. También creo un poco que en la línea de lo que decía Kim, que al final nosotros... o sea, es como que la vida la recibimos de Dios para después poder darla al resto. Entonces al final necesitamos este contacto directo con él, como para recibir esta vida, y después podernos entregar al resto y poder... pues lo que sea, ¿no? Como al final se resume en el tiempo de calidad, ¿no?

ANA: Sí, yo... lo mismo. O sea, estoy súper de acuerdo. Lo único que, claro, yo lo que he vivido... o sea, yo no he vivido un retiro de silencio. No sé por qué. Porque no me gustaría. pero como he vivido de Effetá y es un poco distinto... o sea, bueno, básicamente no es el silencio.

KIM: ¿Solo has dicho Effetá? ¿de retiro?

ANA: Sí, sí. Quiero hacer ya... pero...

KIM: ¿Y por qué?

ANA: Mira, Godstops no lo he hecho porque literalmente... No lo sé, o sea, me coincidían con exámenes o cosas.

ANNA*: Godstops, perdonad, a ver, me contais...?

ANA: Godstops es lo que ha dicho la Carla, que tenían nombres curiosos.

CARLA: Sí, es de Hakuna y es como un fin de semana y cada año gira en torno a un tema. Entonces...

ANNA*: Ah, me contó Ignacio.

CARLA: Sí, y pues así... y se hacen muchos durante el año para que tengas la posibilidad de ir que no te coincida con otras cosas.

KIM: Es que son temas que están en plan... Épicos, o sea, en plan que este año es la kénosis de Dios, ¿no? El misterio del pecado, y te habla sobre los siete pecados capitales y los desarrollos. y también es un fin de semana, son dos días. Llegas de viernes por la noche hasta el domingo por la tarde. Vale, vale.

ANA: Igual que Effetá, bueno. Y entonces lo que estaba diciendo es que... Vale, Effetá no es de silencio, entonces al final, bueno, es confidencial todo lo que pasa en el retiro, pero... Se sabe que vive más con gente y se vive un poco más la fe como... o sea, lo que invita a Effetá es como a ver a Dios, cómo actúa Dios en la vida de las personas también y cómo en las historias de las personas, en la vida de las personas, cómo ha actuado. Entonces, en Effetá

lo que pasa más, normalmente, es que tú ves en la vida de esta persona y todo lo que le ha pasado en tal cómo ha actuado Dios. Bueno, a ver en el resto de cosas es parecido a los otros retiros, pero es más... También tratas tu relación con Dios porque hay muchos momentos de silencio y bueno, y al final también conociendo a otras personas y al final estás tratando todo el rato el tema de Dios, claro, estás tratando tu relación con Dios y cuidándola, pero es como desde tu enfoque.

KIM: Yo también diría que lo clave de un retiro, o sea, porque al final, en esta relación que tú tienes con Dios, como decía Carla, pues que a diario intentas visitar al Señor, ¿no? Allá donde estés pues tal, para saludarle y tal, no sé qué. Pero... Lo clave es que la oración, que al final es como tu relación con Dios, ¿no? La forma que tienes de hablar con Dios y de escucharle y tal, porque es recíproca. En el día a día es muy complicado muchas veces tener esa conversación como bien, ¿no? De hecho es como cuando intentas hacerla pues es mejor hacer 30 minutos, bueno, yo creo, y mucha gente como que me lo ha dicho bastante y tal, pero que es mejor hacer como 30 minutos que no 15 y 15, ¿no? Porque en 30 minutos seguidos tienes esa capacidad de... Porque al ser humano somos un poco "paquetes" y normalmente pues nosotros al principio empezamos pues pidiendo nuestras cosas y pensando en nosotros y pues oye, tal, esto, tal, este examen o este amigo, tal, o esto que me preocupa tal, o esta chica que me gusta o tal, está no sé qué, tal, pam y tú y ahí te estás perdiendo y solo estás hablando tú y no estás escuchando, ¿no? Entonces cuando van pasando los minutos es como que ahí pues va calando un poco más y te vas bajando o no bajando, no sé si bajando o subiendo pero vas llegando como a las a las profundidades como de tu corazón o más como a tu yo más íntimo.

Eso es lo que te permite hablar y escuchar directamente a Dios entonces en un retiro, como estás varias horas, porque al final un retiro o sea, da igual las dinámicas que se utilicen pero habrá ratos de oración personal y de pues habrán charlas, habrán dinámicas lo que sea. Es súper importante que hayas ese rato de oración personal porque es en el momento en el que bajas o subes o como quieras llamar pero como que tu corazón se expone directamente a hablar con Dios, ¿no? y esa es la clave.

ANNA*: Entonces en este sentido, ¿qué momentos en vuestra recolección de experiencias en retiros sean las que hayan sido os han impactado más a nivel personal? Sin entrar evidentemente en actividades que hayáis podido hacer, ¿eh? Pero, ¿cómo ha habido vivencias durante estos espacios de retiros que os hayan removido emocionalmente o que os hayan hecho cuestionaros como cosas en que, como decías tú antes, que en otros contextos no habíais tenido momento de cuestionaros?

KIM: Yo diría que siempre, ¿no? Porque saca igual alguna dinámica pues de Efté muchas veces desde gente que está muy alejada o que no acaba de... o gente que practica su fe y por lo que ha dicho Ana que por sus amigas quiere probarlo y otros que no conocen nada o que conocen poco o se acaban de convertir y eso es una experiencia muy heavy porque realmente notan la presencia de Cristo ahí y lo notan ahí como muy vivo ¿no? pero... o sea, todos los retiros tienen su qué, ya sea por el tema porque te acaba tocando por ejemplo el de este año en Hakuna de los pecados, ¿no? Pues yo me acuerdo y se puede contar y pues analizaba cada pecado y veías cómo se desglosaba el pecado entonces tú ahí te sientes identificado y te das cuenta de que pecas en cierto modo que nunca lo habías pensado, ¿no?

O en otros temas y tal y al final o sea, un amigo mío que estuvo de misión en Corea decía una frase que era el fuego no puede no quemar, estar con Dios es estar como cerca del fuego,

entonces estar cerca de Dios siempre te quema un poco. En el buen sentido y o sea, siempre que llegues a ese punto de... o sea, Dios es el que más nos llena, entonces siempre que llegues a estar tan cerca de Él, no vas a salir indiferente, nadie que esté cerca de Dios va a salir indiferente, entonces eso que dices de que te remueve y tal, o sea siempre te acaba removiendo si tú le dejas, y si vas con esa disposición incluso aunque no vayas, lo va a hacer ¿no?

ANNA*: Vosotras, ¿qué opináis un poco de esto?

CARLA: Claro, justo, a mí también lo que me pasa muchas veces, bueno, siempre en los retiros o en, también en verano nos vamos con Hakuna un mes como de escapada o sea, como fuera y como este contacto con Dios también, cómo te sientes tan querido y es como que experimentas este amor tan de cerca, que también es como que te rebosa el corazón, ¿no? Un poco de heavy lo querida que me siento, ¿no? Y como yo creo que esto, pues después se va como desarrollando y va como sí, como canalizándose en diferentes cosas que vas sintiendo. Mi punto común en todo es como eso, tío, que te rebosa el corazón y dices que fuerte cuanto amor hay aquí, ¿no? También en línea lo que decía Kim aparte del misterio del pecado también se hablaba un poco de la kénosis de Dios, que es como que veías como lo bueno que es Dios y como todo no sé, cómo todo esto te acompaña. Cómo te sientes súper querido y al final esto es lo que intentas tú buscar en tu día a día para llevarlo a la gente que te rodea y así. Bueno, me he explicado un poco mal, pero

ANA: No, súper, se ha entendido

KIM: Más que te sientes, porque lo de sentimiento pues...

CARLA: Ya, es una mala palabra

ANA: Es una mala palabra

KIM: Es que te sabes querida.

CARLA I ANA: Sí.

KIM: El sentimiento siempre se relaciona con algo súper... Tú querías decir eso o sea, que el sentimiento muchas veces se va como algo súper o que va y viene.

ANA: Igual que te enamoras...

CARLA: El sentimiento como algo más...

ANNA*: Temporal ?

KIM: Sí, como algo temporal. Lo de saberse también puede ser temporal. Yo creo que es un poco la mezcla de los dos.

CARLA: Sí, sí.

KIM: Como que te aflora de piel y lo sientes pero realmente te sabes querida por Dios. Vale o sea, es una cosa que eres consciente pues que esta mesa está hecha de madera, lo sé y la siento pues fría pues eso sería en plan, me sé querido por Dios y me siento querido por Dios.

CARLA: Y pasa como una cosa muy heavy a veces. Hay veces que hay como misterios que no podemos entender pero que cuando tú vives algo así, es como que se te abre como un

poco una ventana y dices, vale, como que no lo acabo de entender pero he vivido algo que que me abre un poco más la ventana. Es que lo explicaba muy bien Sonia Ortega, que es como en la peli del Hakuna, han sacado hace poco una peli y lo explicaba, que cuando lo explicaba digo es que literal, ¿no? Este amor de Dios, pues es como un misterio muy grande que tú no puedes comprender pero tú vives algo que es como que te abre un poco más a esta comprensión y a este como “saberse querido”. Es como a través de la experiencia pero como que se acompaña ¿No?

ANA: A mí me pasa mucho esto de no entender. Yo he tenido muchas dudas en la fe y se resume en que soy cabezota y que quiero entenderlo. Hubo un día que dije: Vale, pues da igual o sea, fluye. Yo no dejé creer pero dije cómo fluye y mira realmente, o sea, vas a ver el amor de Dios porque lo has visto toda tu vida, vas a ver el amor de Dios en tu vida. Entonces hubo una época que fue muy heavy que era como, ¿por qué estoy yendo a misa un miércoles? ¿Sabes? O sea, me acuerdo de escribir un día hay algo que me está empujando y no sé qué es. Ahí fue como el punto de reflexión de decir, creo que realmente creo pero no lo sé, ¿sabes? Entonces como que a mí me pasó mucho esto del sentimiento. Yo de pequeña también fui a un cole de la obra y decidí formarme muy pequeña en mi casa también y me pasó mucho esto de durante una época sentirme como muy querida. Como muy esto de tratar a Jesús como mi mejor amigo y todo esto, muy como dentro de mí. Luego como, no se como fue pero bueno, bachillerato tal o sea, bueno, no sé, estreses tal, te olvidas un poco y como que el sentimiento se me fue ahí. Y fue como un agobio, ¿Sabes? Pero después vino ese punto de reflexión que he dicho de repente de sentirme como muy empujada y como muy automáticamente y naturalmente como llevándome a ir a misa a hablar de Dios en la uni, ¿sabes? Como que me di cuenta y bueno también a través de Effetá aprendí a exteriorizarlo.

Me ha ayudado mucho a darme cuenta y veo también los retiros, bueno, claro, los retiros de silencio no, pero bueno, sí también, porque al final exteriorizar quizá también es dar ese espacio en tu cabeza a pensarlo y reflexionarlo bien. Al final lo que ha dicho Kim, los 15 minutos, no, los 30, ¿sabes? Reflexionar hasta el final y darte cuenta pero bueno. En Effetá también no es todo el rato un retiro de silencio y me ha ayudado. Cuando lo exteriorizas y lo compartes con gente te das cuenta, y es una chorrada, pero verbalizarlo, pero te das cuenta, y es como cuando le vas a contar tus rayadas a un amigo, pues lo mismo.

KIM: Lo haces real.

ANA: Exacto.

ANNA*: Y en este sentido ¿Cómo definiríais la atmósfera que se respiran en un tipo de retiro de estos? En plan, ¿creéis que tiene que haber como unos condicionantes de que las personas que van al retiro pues tienen que estar dispuestas a abrirse a darse este espacio, puedes ir allí como muy bloqueado... ¿Creéis que hay algún tipo de sentimiento, no, perdón, pero como de cosa que defina como la atmósfera que se da? Una pregunta un poco complicada perdón, eh. No sé si se me ha entendido...

CARLA: Yo creo que lo chulo es que cada uno llega como muy diferente, entonces hay el que llega súper bloqueado, el que llega como súper a tope, o no, pero como que se mezcla todo un poco. Pero que se nota un montón que detrás está Dios y el Espíritu Santo, entonces como todo gira mucho en torno a la oración y tal, yo creo que hay como un vínculo muy especial, porque al final es como que lo que une es un amor muy grande. Entonces, en todos estos retiros yo siempre siento que Jolín, que todo el mundo se quiere un montón y no les conoces de nada, o sea, quizás hace 24 horas que les conoces. Y es fuerte porque

después te encuentras a alguien que quizás no es de tu ciudad o lo que sea y jolín, le ves con un cariño que es fruto de un amor muy grande, porque si no, no tiene ningún sentido que en 24 horas pues exista esta relación, ¿no? Nada, yo creo que esto es el fruto de que al final son como relaciones de tres cuando estás con otro, porque Dios está como en medio. Aunque quizás seas más o menos consciente pues sí, yo creo que son sitios, pues no sé ¿No?

ANA: Es una pregunta complicada pero sí, no sé mucho más que decir.

KIM: Yo diría que al final la clave es que todo lo que envuelve ese sitio sea verdad.

CARLA Y ANA: Sí, eso.

KIM: La clave de un retiro es que el sacerdote no va para comerte el coco de que seas sacerdote, o seas monja, o cualquier cosa. El sacerdote te acompaña o los, quien sea que acompañe el retiro, ¿no? Pues un numerario, o quien sea Eh... Lo importante es que todo sea verdad y que lo que se busque en ese sitio es que cada hijo conecte con su padre. Eso es lo más importante y la atmósfera que se respira, pues es de paz, ¿no? Es de que haya alguien ahí, ¿no? y que Dios es el centro o sea, más que, bueno, se respira, se siente y se palpa. Por cómo está dispuesta la gente, porque al final la gente pues que lo prepara o que está detrás, en Effetá están los servidores y pues en Hakuna pues están los pringados ¿No? Que van ahí, pues, o sea, se encargan de que la mesa esté puesta, que la decoración esté puesta, que se haga la comida, que estén las camas hechas, o cualquier cosa de estas ¿No? Toda esta gente que está detrás, o sea, está ahí porque quiere libremente, igual que todos los que vienen y rezan y se preparan para ello. Es un ambiente, pues, eso de que todo es verdad, que no se busca ningún fin, simplemente te dan un espacio para que tú estés con tu padre

ANA: Vale, también o sea, como ha dicho Kim, de que la gente que lo prepara libremente quiere y eso también, bueno, en Effetá se refleja mucho en el detalle o sea, está todo muy cuidado. No lo puedo decir, pero son chorradas que dices, es que, o sea, han estado preparando todo lo que hemos hecho esta tarde y encima, ahora, esta chorrada para que lo leamos y para que, yo qué sé. Cualquier detalle que, o sea, parecen tonterías pero, o sea, te demuestran que esa persona, que estos servidores o pringados, realmente lo han hecho con todo el cariño del mundo, ¿sabes?

CARLA: Sí, como si te quieren en lo pequeño, en lo grande sale solo. También es como que existe todo esto, en plan que todo es verdad y tal. Las dinámicas que se respiran son muy muy fuera de como lo que vives en tu día a día, ¿no? Por ejemplo, las niñas, que tiramos mucho al juzgar, a la crítica... Como son sitios que todo es súper verdad y cada uno vive según lo que es él, entonces no hay espacio a todas estas dinámicas que en nuestro día a día quizás estás más acostumbrado a convivir con ellas, ¿no?

ANNA*: Sí. Me parece súper interesante esto de que vivís también de manera diferente la relación que tenéis con los otros que comparten ese mismo espacio, por el mismo hecho de que el espacio ya te es como que tiene que ser así, ¿no? De verdad y todo eso y en ese sentido, eso, me gustaría saber ¿Habéis creado vínculos? Tú decías, ¿no? Que en 24 horas, con el cariño, con el amor que sientes como que creas vínculos súper profundos y me gustaría como que hablásemos un poco más de qué vínculos habéis creado en estos espacios de retiro y cómo han sido. Han sido distintos de los que podéis crear un día pues en la escuela o lo que sea? Eso, en plan hablemos más de la dimensión relacional de estos retiros, si queréis.

ANA: Pues de vínculos yo te puedo decir, o sea que sí pero lo que me pasa es que ahora que decías que son distintos estos vínculos de los que podías crear en el cole o lo que fuera, ahora si nos vieras aquí yo hablar con mi amiga a la que te refiero, pues dirías no, ¿no? Pero yo creo que en el fondo sí que más que nada, comparando el tiempo con el que he estado con ella es muy distinto como el vínculo que puedo crear con una persona en un retiro o también a raíz de un retiro con otra amiga que no. Es distinto porque en el fondo pues las dos hemos vivido lo mismo o estamos ahí por lo que estamos ¿Sabes? Y no sé, y tampoco porque nos hayamos contado nuestra vida entera y ya nos conozcamos de pe a pa pero no sé, porque no sé...

KIM: Yo diría más que es por el tipo de experiencia que se vive, porque llega a tales profundidades de tu corazón lo que vives ahí que con quien lo vives pues eso te crea un vínculo lo quieras o no, ¿no? Pues lo que decía Carla de las escapadas que tenemos en verano y tal, que al final sales y has estado con 140 personas

ANNA*: Sí, hay tanta gente?

KIM: Sí, si. Bueno, una escapada es en plan pues no sé, nos vamos a ahora a Estados Unidos, o a Brasil o cualquier sitio de estos y pues tiene varias cosas. Tiene el "compartiriado", que es el voluntariado. El "compartiriado" es porque compartes tu tiempo con el prójimo, además que vas a dar algo, ¿no? Después, pues hay muchísimas actividades pero lo importante es ¿por qué sales de ahí y dices, tú, aquí me llevo a gente que es como si fuese mi hermano, o como si lo conociese de toda la vida? Pues porque al final pues yo qué sé, en los "compartiridos" o en el retiro, en los momentos de adoración o de rezar y donde Cristo está en el centro, o sea, tu corazón ahí se abre, bueno, no es que se abra sino que llega a vivir tanto una profundidad tan íntima y tan profunda de tu ser que la compartes con otro que, o sea, has llegado a compartir una cosa tan profunda y con quien la compartes, o sea, es que habéis vivido lo mismo y sólo los que lo habéis vivido lo mismo lo podréis explicar, ¿no? Porque pues sí, yo te puedo conocer ahora y podemos estar viéndonos un mes y conocernos, pero si no compartimos algo tan íntimo y tan tal, pues no, o sea, no llegaremos al mismo punto, ¿no? Igual pues tardamos cinco años en conseguirlo, pues porque nos vemos igual una vez al mes o cada dos meses o tal y es muy rápido, que es distinto si yo durante un mes lo vivo intensamente o durante un fin de semana o durante tres horas, ¿no?

Porque yo qué sé, ahora que nos vamos a Washington, a New York y Boston a estar con los grupos de Hakuna, ¿no? Y dices tú, o cuando vamos a Argentina y estamos cada día en una ciudad, pero dices tú, ¿qué vas a hacer un día en una ciudad? O sea, ¿eso qué vas a hacer? Y dices, bueno, primero tú no haces nada, es el Espíritu Santo que actúa a través de ti, ¿no? Y que a través de ti, pues, y a través de muchísimas personas toca el corazón de cada uno con los que estás, ¿no? Y compartís ciertas cosas que con Cristo en el centro, pues crean un vínculo que al final, pues, no sé si suena así, tal, pero como que lo crea Cristo también, ¿no? Porque está ahí, es partícipe de él, ¿no?

ANNA*: Como lo que decías un poco de esta relación de tres, ¿no?

CARLA: Claro, justo. Al final te das cuenta también de que tú eres súper limitado, pero en cuanto Dios es del centro, se sirve, se sirve de ti con muy poco, ¿no? Pues una sonrisa, de repente, como ves que una sonrisa o un abrazo, como que llega muchísimo el otro y al final tú tampoco sabes muy bien por qué, pero es por eso, ¿no? Pues porque está, está Cristo en medio. Y sí, es como que también disfrutas de la vida muy parecida, y bueno, como que sí. Kim lo ha clavado, y Ana también.

ANNA*: No, no, no, los tres, los tres, súper interesante. Y en este sentido, es que ya lo habéis ido explicando un poco, pero aparte de esto, de esta relación como de tú a tú, ¿creéis que la colectividad también juega un papel importante? En plan, el hecho de que seáis muchos, tanto eso que decíais del verano, como en los retiros, o sea, ¿qué papel creéis que tiene que seáis muchas personas, que os reunís para hacer esto, para retiraros de...?

CARLA: Pues es bastante épico. Yo recuerdo mi primera escapada, que es esto de un mes, que claro, un mes también como da para mucha vida, ¿no? Y éramos 160 en una isla en Filipinas, que dices, joder, pues que en un día, no has hecho nada especial, o sea, porque, no sé, has estado con niños por la mañana, después has comido, misa, horas santa, pero la felicidad es muy real, y con tanta gente, pues como que al final se conectan como muchos corazones a la vez, entonces cualquier cosa es súper divertida. O sea, literal, estás limpiando platos para 160 personas y es el mayor planazo, y suena en plan, esta que se ha fumado, ¿no? Pero, o sea, es que de verdad, y al final es porque en todo, como Cristo está en el medio, en todo ves amor, ¿no? Entonces tú no estás limpiando, quizá en casa, cuando pones un plato en el lavaplatos, como en tu día a día, pues cuesta más tener a Dios en medio de tu día como centro, entonces tú estás poniendo ese plato como, pues no piensas más allá, ¿no? Pero pues quizás estás en Filipinas y dices, ostras, qué chulo, pues yo con este plato no estoy limpiando un plato, sino, joder, aquí mañana va a comer, pues mi amigo, ¿no? Pues qué gusto poder servirle a través de lo pequeño, ¿no? Y yo creo que sí, aparte que es súper divertido, o sea, 160 personas pasándoselo bien, o sea, los momentos de, ¿no? De diversión también son muy divertidos.

KIM: Yo creo que es más por la clave del ser católico y de la vida católica, ¿no? O sea, y de la fe, que la fe se vive en comunidad. O sea, es da igual que sean 100, que 20, que 5. Lo importante es vivirla en comunidad, más que nada, porque los que te rodean son tus hermanos en la fe y también son hijos de Dios. Entonces yo creo que eso, bueno, no me acuerdo muy bien cómo era la pregunta, pero... No, eso que...

ANNA*: Mira, de hecho, la siguiente es eso. En plan, ¿cómo se genera ese sentimiento de comunidad? Pero que ya lo estáis respondiendo al final.

KIM: O sea, viviéndolo. Y compartiendo eso. Y eso, que la fe se vive en comunidad. O sea, no sé, que Cristo te pida, pues bueno, no te pida si no te veas que tienes que ser un ermitaño, pero... Pero sí. O sea, incluso las monjas que se meten a clausura, ¿no? También lo viven en comunidad y dicen, lo más importante es nuestra comunidad, porque es como nuestra familia, ¿no? La comunidad es la familia eucarística, por así decirlo. Porque al final... Ay, perdón, di.

ANA: Bueno, yo lo que quería decir antes es que me gusta mucho lo que has dicho de los vínculos. O sea, imagínate tú, si con una amiga ya te sientes muy cercana porque vais a las mismas clases o porque tenéis el mismo gusto, pues imagínate la comunidad que se crea con toda esa gente. Pueden ser 140 o pueden ser 40. En un fin de semana o en un mes, con toda esa gente que creéis lo mismo o estáis viviendo lo mismo. Pues es...

KIM: Bueno, que te toca lo más importante de tu vida, que es Dios.

CARLA: Claro. Justo.

KIM: Entonces, si ya de por sí te cae bien tu amiga porque compartís el mismo gusto de ropa en los conciertos, imagínate que compartes...

ANA: Claro, eso es a lo que me refiero. O sea, es infinito.

CARLA: Sí, sí, claro.

ANNA*: Es que es súper interesante, la verdad. Claro, porque también me parece súper interesante que eso también yo creo que es una cosa que está funcionando a nivel de estos espacios juveniles, religiosos. Y es que hay como un espacio lúdico también al final. O unas actividades que aparte de la adoración, que no estoy diciendo que la adoración no, pero en plan que aparte de la adoración, de las misas, de todo eso, también tenéis como un espacio como que mediante actividades que pueden parecer más lúdicas, más divertidas, también como se inculca este...

CARLA: Claro, al final vivimos juntos, o sea, compartimos la vida. Entonces, pues la vida tiene todo, ¿no? En plan momentos como de más diversión, de fiesta, pero también momentos de servicio, o momentos de más sacrificio, o momentos de recogimiento. Y lo vivimos todo juntos, ¿no?

KIM: Es que es vida.

CARLA: Sí. Es la definición, ¿no?

ANA: Claro.

KIM: Así que es verdad que ahí pues tú, o sea, es de locos. Si lo miras en plan sin ver a Dios, te vas con 140 personas, todas de la misma edad, a otra punta del mundo, en la que haces voluntariado. Hay días que tienes fiestas y son la leche, porque son temáticas, súper sanas, nadie se coge una cogerza, y es todo súper sano, se trata a la gente de puta madre. Y incluso pues haces un poco de turismo, ¿sabes? O sea, y encima ya si le metes a Dios y tal, bueno, es que es la leche, ¿no? Pero es que eso es la vida. Y la vida, o sea, hay una cosa que no sé dónde lo hablábamos, y no sé quién lo decía, creo que era José, pero sí, pero lo decía tú, o sea, hay dos formas de vivir. Una que es sobrevivir, y otra que es vivir, pero vivir en plan, VIVIR en mayúsculas. O sea, sobrevivir, pues es ir pasando los días, pues es la vida, ¿no? Y pues ir yendo de una cosa a otra, pasando y tal. Y otra es vivir, y es que la vida es, y vivir significa estar en cada momento presente y vivirla. No es que no, es como repetitivo y reiterativo, pero es vivir, no sobrevivir, o sea, es vivir, es estar presente, ser consciente de cada instante, ¿no? Y es que es la leche.

ANA: Yo creo que también, como decías de no querer excluir la misa y las adoraciones, también es hacer el cambio de chip, de que Dios no está solo en las misas y en las adoraciones, y por eso existen todos estos momentos de diversión y momentos lúdicos que decías. Porque es, o sea, sí, es como el primer paso a decir, ah, está en mi vida, o sea, Dios está en tu vida, ¿sabes?

CARLA: Yo creo que todos los, o sea, todos los que seguimos a Cristo en algún momento tenemos como un punto de conversión que, aunque tú hayas vivido la fe desde pequeño en tu casa o lo que sea, hay como un punto en el que yo creo que haces este click y ves que Dios está en tu vida. Porque cuando eres pequeño es como más una relación como infantil, ¿no? Que no significa que sea, o sea, en ese momento es la relación que tú tienes que tener con Dios, pero cuando vas madurando yo creo que hay un click que es cuando ves que Dios está en toda tu vida, ¿no? Y que cuando lo pones, o sea, y que tu objetivo como del día a día es ir poniéndolo en el centro. Entonces yo creo que en estos espacios es como cuando tú tienes este encuentro con Dios y cuando haces como este click, ¿no?

KIM: Es que es lo que ha dicho Ana, es en plan tú, o sea, no es que las cosas lúdicas triunfen si las metes dentro de lo que es católico. Si no, o sea, quien triunfa es Dios o el ser consciente, bueno, obviamente triunfa uno y triunfa Dios tú porque está dicho ahí, pero lo que triunfa es tu relación con Dios al verla incluida en todos los apartados de tu vida. No solo cuando le tienes, por así decirlo, materialmente presente en la misa o en la adoración, sino porque triunfan? Porque son verdad y porque Cristo está ahí de verdad. Porque no, pues no, sí, o sea, es que está ahí de verdad y no se intenta camuflar pues llamándolo de distinta manera o no, no, no, o sea, se es consciente, se abre el telón y está ahí Cristo en cada actividad de tu vida. Porque al final, o para los católicos y para los que creemos, bueno, esto es para todos, pero los católicos lo creemos y sabemos que es así, pero, o sea, todo corazón del hombre tiene ese anhelo de Dios y cuando lo vive completamente y lo es consciente, pues se siente realizado, ¿no?

ANNA*: Volviendo un poco a los retiros, o sea, después de la experiencia.

KIM: Ya, ya, vamos a hablar de esto.

(Tots riuen)

CARLA: No, no, no, no. Qué barbaridad.

ANNA*: Pero la gracia, chicos, la gracia es esto, la gracia es que habléis, o sea, es que es súper interesante todo esto, pero o sea, solo como cogiéndolo un poco en plan eso, después de los espacios de retiros, ¿cómo es la vuelta? Porque claro, al final habéis dicho eso, que son espacios como muy intensos, que evidentemente que Dios no se separa de solo en estos espacios ni de estos momentos concretos. Pero entiendo que al volver, o no sé, acordaros de vuestra primera vez de que volvisteis a algún retiro, si fuese Effetá, pero cómo es la vuelta de, cómo casi como, mal dicho, como una resaca casi como emocional de, bueno, de pasar de esto? Y nada, como un poco saber vuestras experiencias.

ANA: Es una resaca emocional, tal cual. Es que además estos retiros son muy intensos y sí, o sea, vas un poco cansada por la vida, pero bueno. Luego es eso que tú dices de resaca emocional y como ser consciente y cómo integras como bien en tu cabeza y en tu corazón como todo lo que has vivido, ¿sabes? Pero bueno, también, o sea, por ejemplo en el caso de Effetá, esta noche voy a ir a la adoración y voy a ver a todos otra vez, entonces también es un poco que después del retiro se intenta como seguir viviendo en tu vida y sí, es muy importante. Y bueno, pero personalmente eso es, yo cuando caminé, pues, es que para, bueno, es como un poco, sobre todo en Effetá, es como un poco, flipas un poco al retiro. O sea, es todo muy, no tienes ni idea, es tan confidencial todo, todo te pilla un poco por sorpresa y entonces también hay la intensidad de todo. Y entonces lo vas cómo procesando poco a poco, también en los momentos de la adoración lo vas procesando y al final de todo, pues, sigues ese proceso de integrarlo todo, pero es eso, también como que ves más el amor de Dios, al menos esa semana yo estaba en las nubes.

CARLA: Yo también he tenido vueltas, o sea, es como un poco, bueno, como la vida, ¿no? Como que en cada punto que estás, pues, es diferente cómo lo vives. Pero yo también la primera vuelta después de un mes fuera viendo muchas cosas, descubriendo muchas cosas, la vuelta a veces también es difícil porque vuelves, aquí es verano, te vas con tu grupo de verano, hay muchas cosas que ves que de repente como te chocan o que dices yo no quiero vivir esto o qué pena que, que hay gente que lo viva y no se ve cuenta. Pero tú tampoco puedes cambiar la manera en que la gente vive las cosas, ¿no? Como que antes tú ya eras consciente de que tú eso no lo querías vivir así, pero como que quizá no te chocaba

tanto o no te dolía tanto que hubiera gente que lo viviera de esa manera, ¿no? Entonces, también a veces es difícil la vuelta o justo a mí también me pasó un poco que a veces agosto, jolín, pues vuelves de un mes donde Dios está súper en el centro y agosto a veces cuesta más. Porque quizá estás en un sitio de veraneo que en tu día a día pues no puedes ir a misa, entonces, pues quizá otro verano no te costaba tanto, pues ibas los domingos y, bueno, ya te parecía que, ¿no?, que era suficiente. Bueno, que es la falta de, joder, que llevas un mes donde Dios es en el centro y de repente das cuenta que quizá pues no lo estás sabiendo poner tan en el centro, entonces yo creo que es un proceso y después ya cuando vuelves otra vez, ¿no? Pues ya sabes cómo canalizar este amor a tu día a día, ¿no? A que eso sea como un fruto que tú puedas, bueno, no sé, cómo vivir tu día a día, no sé, sí. Y como que esa felicidad con la que vuelves, que sí que es verdad que jolín vuelves con un subidón y es una realidad, ¿no?, pues sabes canalizar hacia tu relación con Dios y con el resto de personas. Pero la primera vez cuesta, es como estar en una nube y dices, vale, yo no quiero bajar de aquí, pero sé que bajaré, ¿no? Bueno, no sé, yo creo que cada uno también es muy diferente.

KIM: Sí, yo creo que aparte de lo que decíamos de que, pues lo que decíamos del sentimiento y el saber, ¿no? Pues, o sea, obviamente tú cuando vives una cosa de estas, pues, sentimiento tienes, más o menos, ¿no? Y lo que decía Ana de, pues, va a ser una resaca emocional seguro. Y sí que es verdad que es un choque de realidad, bueno, sí, un choque, o incluso un choque de verdad. Porque tú en ese retiro, o en esa escapada, o lo que sea, tú has vivido una cosa que es verdad, ¿no?, Y que has conocido más profundamente porque todo el ambiente lo envolvía, ¿no? Pues era muchísimo más fácil rezar porque era el centro del día. O sea, lo importante cada día, los días cambian, pero lo que habrá siempre es que, pues, una misa y una resaca, por ejemplo, en Hakuna, ¿no?, y eso es lo que va a ser el eje angular del día, ¿no? Entonces, tú vuelves a tu vida y que ese sea el eje angular de tu vida es más complicado, pues, por lo que decía Carla de, pues, yo qué sé tú, no sé si voy a poder tener misa todos los domingos, o sea, todos los días, porque igual no, no la tengo, igual no hay en mi pueblo, o no puedo llegar, o pues también tengo que estar con mi familia, y, pues, es ser católico en medio del mundo, ¿no? Pues que siempre no se va a poder, y tú has sido consciente de esta verdad, de lo que te quiere Dios, de lo a gusto que estás con Dios, y vuelves a lo que es tu día a día, por así decirlo, ¿no?

Entonces, pues es un choque, y claro, pues el sentimiento te puede ayudar, pero se va a ir apagando un poco, porque, pues, o sea, como humanos, pues el sentimiento es ondulante, sube, baja, sube, baja, ¿no? Y, pues, es complicado, pero ahí entra, pues, lo importante de todo, que es tu relación con Dios, entonces, tú realmente, si quieres eso, pues te lo tendrás que currar, como en todo en la vida. Pero, sí, o sea, resaca ahí, pero como en todo, igual que cuando te vas a un fin de económicos, pues te lo pasas de locos, vuelves,. Yo qué sé tú, ayer estaba viendo unas fotos de cuando estuve a escapar en Argentina hace tres años, y dije, tío, la canción de Malmö lo define de locos, tú, qué felices éramos sin saberlo.

CARLA: No, literal, literal.

(Tots riuen)

KIM: No, en realidad, tú lo ves y dices, joder.

CARLA: No, no, es que ves las fotos y dices, es una felicidad súper plena, entonces, pues, sí.

KIM: Ves las fotos, ves las caras de la peña. O sea, estaba en Argentina, que hacía un frío de pelotas, pero estaba súper feliz con dos de mis mejores amigos, tú, y estábamos en medio de los Andes, ¿sabes?

CARLA: Ya, vi la foto qué envidia. Es que nosotros no fuimos.

ANA: Tío, tío. Qué guay.

KIM: Pero es eso. Pero lo mejor es que la vida va en crescendo. Sí. Con Dios siempre va en crescendo.

CARLA: Justo.

KIM: Porque te vas conociendo cada día más. Y Dios, y tu relación con Dios cada día va creciendo. O sea, estoy completamente seguro que cualquiera de los que está aquí se mira tres años, tres años antes, o un año antes y dice, tú, o al menos yo veo mi relación con Dios y dices, tú, qué gozada, que me ha pasado todo lo que me ha pasado. Gracias a Dios me ha pasado todo lo que me ha pasado, sea bueno o malo, pero dices, joder.

CARLA: Lo que dice don José P. de *"morenos de Cristo"* es como cuando te pones moreno que no te das cuenta, o sea, tú estás tomando el sol y no te das cuenta que en ese momento te estás poniendo moreno, ¿no? Pero después te miras en el espejo y dices, eh, estoy un poco más morena. Pues es como que pasa lo mismo, ¿no? Que miras atrás y después de todas estas experiencias dices, pues sí, sí que estoy más cerca de Dios, ¿no? Entonces, pues mira, pues me estoy dejando, él va creando como este camino, yo me voy dejando hacer, pero sí que veo que me voy acercando a él, ¿no? Que al final pues esto es como, ¿no? El objetivo, no sé si es una palabra muy...

ANNA*: No, y que también que, o sea, no son experiencias aisladas, sino que tenéis, es lo que decías tú antes, ¿no? Que hay un seguimiento y que esta integración se desarrolla a partir de, pues que seguís vinculados, porque es parte, o sea, es vuestra vida al final, como decíais, ¿no? Al final que Hakuna, lo que sea, pues está en vuestro día a día y como aquello que aprendéis, este subidón, pues lo podéis cómo integrar, entiendo, cómo en estos espacios, ¿no?

Y a mí lo que me parece como también como súper interesante es como que al final estas experiencias también cuando volvéis de estos retiros, de estas escapadas, todo lo que sea, como os también, el hecho de que lo hayáis vivido como en grupo, también os ayuda a eso, a poder como, o sea, vuelvo a formular, ¿cómo es de importante para vosotros que vuestro entorno os podáis sentir cómodos a la hora de hablar de vuestra relación con Dios? Porque, en plan, es una parte importante de vuestras amistades? Quiero decir, en el sentido de, es que me estoy explicando fatal, me liado yo misma, ¿eh? Pero, en plan, como que vosotros al final también, si vivís la vida por y para Dios, en el final la gente que es de vuestro entorno también tiene que poderlo entender o que vosotros podéis sentir cómodos para explicarlo o es algo que no tiene que ver?

ANA: Yo te diría que tiene que ver, pero, o sea, no es como un examen de, vale, te acabo de conocer, ¿no? Si me siento cómoda y entonces te hablo de Dios, no es así. Bueno, en mi caso, un ejemplo, es que de repente con una amiga me preguntó ella, o crees en Dios o no sé qué fue, y me empezó a contar ella, pues que de pequeña iba con su abuela y tal, y ahí sin saberlo ya estábamos hablando de Dios. O sea, yo creo que también como que pone las situaciones y pone las conversaciones en tu vida y sale solo o, ¿sabes? Como que de

alguna manera no tiene, o sea, es algo importante, entiendo lo que dices, pero no es algo que yo descarto en una amistad por esa razón, al revés, o sea, Dios en algún momento te va a dar la valentía para hablar de él y te va a dar la confianza para hablar de él. O sea, no es como determinante, ¿sabes?

CARLA: Claro, al final es lo que te hace feliz en tu vida, ¿no? Entonces, a la gente que tú quieres, lo que quieres compartir con ellos es lo que te hace feliz, y que ellos también sean partícipes de tu felicidad. Entonces, en la medida de lo posible, pues cuentas lo que has vivido al final, y si lo que has vivido tiene como centro Dios, pues lo cuentas con toda la naturalidad de lo que tú has vivido, ¿no?

ANNA*: Y ¿no os habéis sentido nunca juzgados o que no se os entiende? Porque, al final, alguien que no ha vivido, no tiene esta relación con Dios o no vive de esta manera la vida, le puede costar entenderlo. Además, yo también creo que hay grupos que han estado más estigmatizados por redes sociales y tal. Entonces, ¿cómo vivís también eso? Ya como en ser jóvenes y ser católicos. Dentro de la norma, que no quiero hablar de normas ni de estándares, pero no es la idea que se te viene primero a la cabeza cuando piensas en un joven de 20, 25, lo que sea. Entonces, ¿cómo habéis vivido siendo jóvenes y siendo católicos? Y si la habéis vivido con rechazo por parte de alguna gente, por discriminación, por... no sé.

KIM: Yo primero, con la otra pregunta, estaba pensando. No, no, no, pero es que estaba pensando. Porque yo creo lo que decía Carla, ¿no? Que si Dios es el centro de tu vida... O sea, yo tengo muchos amigos que no creen. En la uni es lo habitual, ¿no? Que la gente no crea. Pero sí que es verdad que mis amistades, amistades con mayúsculas o más capitales o más trascendentes, sí que son gente católica, más que nada porque está a la par de la vida que yo estoy. O sea, no que tenga el mismo estilo de vida, sino que ve la vida con los mismos ojos o con ojos bastante parecidos. Pensemos lo que pensemos, pero llegaremos a una profundidad de corazón que, claro, bueno, no sé, yo te lo pregunto a ti como atea, no sé si crees en una profundidad de corazón o no la crees, ¿sabes? Pero con un católico es muchísimo más fácil que, pues si enfocamos la vida, pues lo que estábamos contando de que no es nada fuera de lo normal. O sea, digo, lo que hemos hablado es de estar con amigos, de vivir, ¿no? Pero que con el enfoque puesto en Dios, pues cuando yo tenga alguna preocupación o dolor en mi corazón, alguien que cree me sabrá entender. Mejor que alguien que no cree porque para mí algo que es súper importante que es Dios, esta persona no lo concibe, entonces no va a entender muchas cosas. Puede entenderlas, pero yo creo que no, o sea, que es muy difícil. Bueno, no me lo imagino, la verdad, yo nunca he tenido un amigo, súper amigo que no crea en Dios, pero más que nada porque no ha surgido, ¿no? Es como, no sé, a mí alguna vez me han preguntado, bueno, ¿te casarías con alguien que no es católico? Y digo, pues sería muy complicado.

CARLA: Al final tienes que ir traduciendo un poco, ¿sabes? O sea, como lo que tú vives, pues creo que sí. Pero yo sí que tengo buenas amigas que no son creyentes. Y al final, yo creo que sin ellas saberlo, es como que también está el Dios en el centro de nuestra amistad, ¿no? Y que quizás estas traducciones, pues no sé, pues sí que se pueden entender, o sea, en ningún momento. O sea, seguramente ellas, pues es lo que dice Kim, no pueden entender todo lo que yo vivo, pero bueno, lo acogen y, ¿sabes? O sea, sí, no sé. Quizás es lo que dice Kim, quizás pues alguna cosa, pues no la podré compartir con ellas, ¿no? Pero sí, yo creo que también es guay como hacerles partícipes, ¿no? Que nosotros somos muy conscientes de que vivimos como pedacitos de cielo en la tierra y es como que

también es, a mí me gusta mucho, es muy guay como que ellas también puedan vivirlo, ¿no? Como a través de nosotros.

KIM: Y lo de sentirse perseguidos, ¿no?

ANNA*: Bueno, perseguidos, a ver... Me refería más a juzgados. O sea, yo es más en plan, como creo que a veces como eso, puede parecer como algo más individual y como que lo puedes vivir más individual, pero que al final, al ser también una comunidad, pues eso, también hay una estigmatización, también hay un rechazo o incomprensión.

KIM: Yo te iba a decir eso. Es desconocimiento total y muchos miedos y muchos prejuicios.

ANA: Sí, conocimiento de detalles que...

KIM: O lo que es noticia a la iglesia normalmente, es decir, de lo malo.

ANA: Exacto, conocimiento de lo malo.

CARLA: Justo, que solo conoces la parte mala. Pero yo creo que también, cuando estás como súper enamorada de Dios y tal, pues es que esos comentarios seguro que los hemos recibido y seguro que ha habido gente que nos ha criticado o lo que sea, pero es como que tampoco te importan porque es pues... Yo soy feliz así, entonces... Obviamente es gente que no son tus amigos, entonces si tú no quieres vivirlo, pues bueno, no pasa nada. O sea, no sé, rezaré por ti, en plan... Pero ya está.

KIM: O sea, al final, como es una religión, bueno, es una vida de amor, de puro amor. Entonces, no hay odio hacia el otro.

CARLA: Justo.

KIM: O sea, yo al final, te quiero porque eres hijo de Dios. Según lo que yo creo, eres hijo de Dios, entonces te va a querer igual. Y cuando tú eres consciente de esa verdad y de saber que te he querido por Dios y que Dios existe, es que el resto del mundo te da igual. ¿Por qué hay mártires? Pues porque les da igual morir por Dios. Y es que a un católico le tiene que dar igual morir por Dios. Al final es lo que más quiere y es el eje central de su vida, ¿no? O sea, es que no sé ponerte un símil... No, bueno, no sé, cuéntanos cuál es tu eje vital, ¿no? ¿Cuál es la cosa por la que morirías? Igual tu familia podrías decir, ¿no? O bueno, no lo sé, pero es como si criticara a tu familia, ¿no? O sea, pues... Bueno, no sé, no sé cómo decirlo, pero...

ANNA*: Ya, entiendo, entiendo.

KIM: Pero sí nos pueden perseguir, está mal visto... Pues sí, y hay veces que da pena, pues porque te ven mal, o sea, te arrodillas cuando estás ahí o te molestan ciertas conversaciones y eso te duele y te critican o te dicen, mira, ya está el curita de turno o cualquier cosa de estas. Pero esas son muchas veces, esas son respuestas del corazón. Primera, cosas que no conocen. Y estoy completamente seguro que esa persona se está haciendo preguntas por dentro, porque ver a una persona que es joven, que disfruta de la vida y que sigue a Cristo, ¿sabes que te salen preguntas del corazón seguro? Porque dices tú, ¿qué cojones? ¿Por qué esa persona? Y lo decía justo al salir de Eftá uno que dio su testimonio y dijo, tú es que a la Peña le brillan los ojos. Y ese brillo de ojos se ve. Y tú cuando, o sea, y eso es lo que tiene que caracterizar a los cristianos, a los católicos que tienen un estilo de vida. O sea, que ese estilo de vida que sigue a Cristo se tiene que ver en su día a día.

Y que la gente, que cuando vea a un tío que sigue a Cristo y pasa por la calle, diga, tú, a este pavo ¿qué le pasa?

CARLA: Claro, y pasa un poco en los retiros, que cuando hay alguien que está más alejado o que no cree, ve cómo disfrutan el resto y la manera en la que viven, la manera en la que se quieren y dicen, no sé por qué, pero yo quiero esto. O sea, no sé qué tienen, pero yo lo quiero. Entonces, pues en Filipinas pasó que un chico dijo, joe, es que cómo disfrutan de las fiestas, cómo se quieren, pues yo también quiero esto. Entonces, al final empiezan las preguntas, ¿no? Y quién es Cristo, cómo le sigo y cómo llego a esto, ¿no?

ANA: Súper. Luego también hubo, a raíz de lo que decía Kim... que cuando Dios es el centro de tu vida y te critican o lo que sea o te sientes juzgada o hay conversaciones que, pues, oh, no, no te he dicho esto y que qué poco tacto, ¿no? Pues piensas, o sea, lo que decía Carla también, de, ojo, pues voy a rezar por ti, no es por un ay, es que estás perdida, no sabes, no crees, tal.

CARLA: Claro, claro. Cuando lo he acabado de decir, ha sonado en plan... (Riu)

ANA: No, no, pero... No te preocupes. Yo mismo he pensado pues antes, ¿no? En plan, mira la que chula que dice, voy a rezar por ti. Pues no. O sea, es lo contrario. Es como, tú sabes, tú lo ves todo ese amor que estás recibiendo y tienes esa certeza de que Dios está en tu vida y de que crees en Él. Tú también quieres lo mejor para tu amigo. Entonces, es básicamente eso. Voy a rezar por ti para que, pues ojalá encuentres a Dios y si no lo encuentras, al menos que sientas esa paz en tu corazón y que no tengas que criticar.

CARLA: Y obviamente somos humanos y a veces te dicen algo y te molesta.

KIM: Un momento, pequeño paréntesis, pero cambiando muchísimo el tema, ¿podríamos hacer un podcast tú?

(Tots riuen)

ANNA*: Tenéis el potencial de tenerlo.

KIM: Yo estaba pensando y digo, pues nos lo pasaríamos de locos.

CARLA: Sí, sería bastante divertido.

KIM: Anna, ¿nos vas trayendo temas?

ANNA*: Yo os traigo temas.

ANA: Nunca hubiera pensado en eso.

ANNA*: O sea, yo os lo digo ya desde el propio interés, que yo creo que relacionado con la desinformación y con, en plan, yo creo que a veces eso hace falta como más conversaciones de... ¿sabéis? Yo reconozco que hace cuatro años cuando me hablaban de Hakuna o de Efté, era plan... ¿Qué hacen? ¿También te dejas ver por eso, por ir por...? noticias, por TikTok y tal. Y después, creo que es a medida también que vas madurando y tal. Y también a medida, pues, como experiencias como estas, a mí me siento muy agradecida porque es como, me interesa muchísimo ver en qué manera vivís, aunque yo no lo comparta, pero es como, vale, pues, entiendo, entiendo entonces el porqué pues

dedicáis tanto o toda vuestra vida a esto. Porque os vais a retirar tres días que no es el plan que tiene todo joven... No sé cómo decirlo, ¿eh?

CARLA: Sí, sí, desde fuera.

ANNA*: Entonces, como que eso... Por lo del podcast, ¿eh? Digo, en plan, creo que entre jóvenes a veces nos hace falta como un poco en plan eso, en plan de... En plan, yo creo que falta información. Evidentemente, después hay como este sensacionalismo de, en plan, de Effetá y sus aspectos confidenciales, ¿qué hacen? Pero no tanto... Por eso yo os he dicho desde el primer momento que a mí lo que se hace durante el retiro... No es que no me importe, evidentemente, en plan, pues me encantaría saberlo, pero es más en plan, pues me interesa mucho más como qué, o sea, qué es lo que rodea todo eso, ¿sabéis?

CARLA: Yo creo que también son amistades, o sea, a raíz de esto que decías, que los temas de conversación, ¿eh?, de conversación, como que son más profundos, porque como tu corazón llegas como a, jolín, como muy al interior, ¿no?, para hacerlo de alguna manera... Las conversaciones después, Jolín, te alimentan mucho más el corazón, que muchas veces después, con círculos de amigos que quizá no son tan católicos, a veces te das cuenta que los temas son más banales. Hablas más de otras personas que quizá no están, ¿no? Y todos estos temas que, Jolín, que al final, como ser humano, también anhelas, a través de las conversaciones, esta conexión de hablar de temas más profundos o de cosas que te preocupan, ¿no? Cosas así.

ANA: Yo siempre he pensado, lo que decías de, no sé cómo lo has dicho ahora, pero siempre he pensado que es verdad que hoy en día necesitamos un parón, o sea, no por parar, pero sí, jo, por reflexionar y pensar qué es lo que quiero, qué es lo que creo, qué es lo que siento incluso. Porque yo, bueno, desde pequeña he querido este esplai, es una chorrada, pero... en campamentos, que nos íbamos 15 días a la montaña y hacíamos cualquier campamento que te puedas imaginar pero pues eso, actividades, movidas y tal de niños y luego por la tarde era muy común hacer es actividades como de reflexión. Que, pues, da igual, quizá la monitora te plantee cuatro preguntas, oye, ¿tú te conoces? o sea, ¿cómo soy? O, ¿cuáles son mis cuatro virtudes y cuatro defectos? Que es una chorrada, pero empiezas como a hacer este trabajo de introspección de tal, y luego a raíz de ahí pues llevas hablando más de Dios, y más de tus amistades, y cómo cuidas y tal, no sé qué y entonces yo creo que hoy en día se necesita muchísimo esto y entonces, claro.

También por eso, a raíz de esto, hay mucha gente que se apunta a estos retiros, pues siendo atea o no. Y lo que quería decir es que yo he visto mucha gente que luego sale de estos retiros y solo por haber tenido estos momentos, estas conversaciones de un poco de nuestro interior, de lo que es nuestro corazón, de chorradas, de cómo ves tú la vida y cómo la vives, ya salen muy tocados. Y quizá no salen creyendo en Dios o ni hablando de él pero allá hay una semilla en su corazón como de que hay trabajo que hacer ¿sabes? Y yo creo que esos retiros también como este parón son muy necesarios.

ANNA*: Y ya para hacer el cierre un poco ¿qué le diríais a alguien que, no el modo de convencer, entiendo, ¿eh? Pero, en plan, que, o sea, como la primera pregunta que os he hecho al principio, en plan, de cómo definiríais un retiro, en este caso, en plan, ¿por qué creéis que es importante participar de retiros? Sea lo que sea, evidentemente entiendo que retiro católico en este caso, ¿eh? Pero, eso, en plan, ¿qué le diríais a...? Sé que es un poco parecida a la primera, ¿eh? Pero como para hacer un poco de cierre.

KIM: Bueno, no sé, yo estaba pensando, es súper poco profundo, pero probablemente, querido oyente, (*Riuen tots*) si te recomiendan ir a un retiro, quien te lo recomiende será amigo tuyo. Si es amigo tuyo, confía en él. No tienes nada que perder y lo tienes todo a ganar. Igual no crees en Dios, igual sales sin creer en Dios. Pero imagínate, no sé qué filósofo lo hacía, pero imagínate que Dios existe y tienes la oportunidad de conocerle en este retiro. No tienes nada que perder. Si no existe, saldrás igual que entraste. Y si existe y te toca el corazón, pues habrás ganado la lotería. ¿No? ¿Es tu amigo?

ANNA*: Me encanta como le hablas a la gente literal.

CARLA: Es que ya estamos en el podcast, Kim. No, no, es muy muy cierto.

ANNA*: Muy bien. Y nada, y solo, perdón, Cris, solo en plan, ¿qué os lleváis de esta conversación?

CARLA: Ha sido muy guay, me ha encantado.

ANA: sí. Muy guay.

ANNA*: Bueno, ya lo damos por finalizado. Y nada, muchas gracias por vuestro tiempo y testimonio. Ha sido un placer.

Grup de discussió 2: Rafel, Aina, Ana, Ari i Daniel - Transcripció

Data del grup de discussió: 9/04/2025 a les 11.45h.

Ubicació i format: Sala cedida a la Biblioteca de Ciències Socials de la Universitat Autònoma de Barcelona UAB (Bellaterra). Format presencial i en castellà.

Duració del grup de discussió: 1h 05.56 minuts

Participants:

- Participant 1 / **AINA:** Aina Sánchez, 22 anys, Barcelona.
- Participant 2 / **ANA:** Ana , 21 anys, Madrid.
- Participant 3 / **ARI:** Ari , 22 anys, Mallorca.
- Participant 4 / **RAFEL:** Rafel Navarro, 27 anys, Barcelona.
- Participant 5 / **DANIEL:** Daniel Furies, 24 anys, Barcelona.
- Moderadora / **ANNA*:** Anna Berthet, 22 anys, Barcelona.

.....
.....
ANNA* : Entonces, yo propongo que comencemos, al principio, haciéndonos cada uno una ronda de presentación, de vuestro nombre, que estudiáis, cuántos años tenéis, y también,

si ya podéis, como introducir un poco, ¿de qué espacio religioso formáis parte y qué tipo de recesos habéis asistido, ¿vale? Si quieres podemos comenzar por ti.

AINA: Mi nombre es Aina, estudio Comunicación, y... nada, yo me he criado en una familia cristiana, entonces desde pequeña he ido a la Iglesia. Bueno, formo parte del grupo así, por decirlo de alguna manera, de los evangélicos. Se diferencian, bueno, de los católicos, del tema más de interpretación de la Biblia y las figuras que hay dentro de la Iglesia, los roles, no tenemos sacerdotes, ni el tema de los... No les damos tanta importancia a los santos, o el tema de según qué ritos, pero creemos en Jesús, que Jesús es la figura central, y también buscamos mucho el tema de ir directamente a la Biblia y esperar a que Dios os hable, ¿no? Entonces, en estos retiros a los que he asistido desde pequeña, había los de la Iglesia, por decirlo de alguna manera, que iban como todas las familias, y pasaban un fin de semana, y era el tema de fomentar las relaciones con las familias, y también tener como tiempo juntos en la comunidad a buscar a Dios. Y después, cuando ya no eres pequeña, vas a los típicos campamentos de niños, pero sí que yo noté como una diferencia más grande cuando pasé la adolescencia. La adolescencia sí que era como más de comenzar a plantearte tú directamente las preguntas, de ver si esta fe que te habían explicado, la querías hacer tuya o no. Y fue como un espacio de crecimiento personal muy grande y también de tener relaciones y amistades más profundas e intensas, por decirlo de alguna manera. Entonces, eso, no sé, cada año andaba a algún campamento distinto y cosas así.

ANA: Yo soy Ana, soy de Madrid, tengo 21 años y estudio psicología, pero estoy haciendo el intercambio aquí en tercero. Yo también soy de la rama evangélica, más concretamente he crecido en una iglesia bautista que es como otra denominación dentro de la Iglesia evangélica. En cuanto a retiros, pues similar a la Aina, las iglesias a las que he ido siempre se preocupan por hacer retiros anuales. Yo sobre todo he ido a retiros de niños y de jóvenes, y luego en verano a campamentos en los que no solo he sido campista, pero también he sido una persona que se encarga ahora de los niños y es tipo monitora. Entonces he visto un poco los dos lados de la historia. Y realmente creo que los objetivos de estos retiros también es que nos ayudan mucho a tener encuentros espirituales si estamos alejados un poco del ritmo de la vida cotidiana. Y suelen ser algo a destacar, es que suelen ser en sitios naturales y creo que también es algo que influye en la experiencia. Un poco eso.

ARI: Vale. Bueno, yo soy Ari y soy de Palma de Mallorca, pero soy estudiante en la UAB. Estudio Publicidad y Relaciones Públicas y también llevo toda la vida, bueno, la misma familia ha sido creyente toda la vida, y yo también. Y voy a retiros desde que tengo memoria, porque mi tía era la directora de los retiros y siempre ha estado allá. Y vengo de una iglesia muy grande y cada verano hacemos campamento de retiros de niños, después de adolescentes, después de jóvenes. Y también he empezado a juntarnos con la península y diferentes iglesias para no quedarnos solo con nuestra perspectiva, sino conocer más gente e ir más allá. Y lo que decían ellas, yo también creo que es un momento como de desconectar y también de intensificar la relación con Dios, porque al final tú cada día puedes intentar relacionarte, pero al final ya es como 24/7, estás allá con ese propósito. Y sí que es verdad que las amistades que se hacen allá son mucho más profundas que cualquiera otra, porque al final conoces bien a una persona, tenéis los mismos objetivos y la misma manera de ver la vida, por así decirlo. Y no sé, yo siempre estoy esperando el verano para poder hacer los retiros, porque me encantan. Poco más.

RAFEL: Hola, me llamo Rafel, tengo 27 años, soy de aquí, de Barcelona. Estoy estudiando el curso MÉS 25 para poder acceder a la universidad, para hacer filosofía en un futuro. Y yo

vengo de una familia cristiana católica. En su día estaba vinculada a mi familia al camino catecumenal, pero mi familia se desvinculó cuando yo era pequeño. Y yo me he criado un poco en el espacio no creyente, pero al final Dios me ha... no hace muchos años me ha agarrado de nuevo y me ha llevado hasta lo que se llama el océano católico, por así decirlo. Y el mundo católico en el que todo está cambiando muchísimo, estamos viviendo como, por ejemplo, en Hakuna, en Effetá o Bartimeo, están impactando a los jóvenes y así, están impactando muy profundamente la juventud y así. Y está haciendo que mucha gente que estaba... o sea, yo nunca he sido no creyente, siempre he creído y así, pero no era practicante. Y ahora sí que practico muchísimo, me he formado muchísimo en todo lo relacionado con lo católico y así, también con lo evangélico también, y entre las partes del cristianismo y así. Y alguna vez sí que he pensado en el ateísmo, pero no comprendo nada. O sea, yo creo que yo pertenezco a Dios, o sea, al Señor. Y lo que son los recesos espirituales, me han gustado mucho. Aquí hay mucha gente que dice que es secta, que es eso, no sé qué. No, no, la gente se lo pasa muy bien, hay mucha gente que llora en los recesos espirituales, y hay muchos que prefieren hacer amigos, que el Espíritu Santo está muy presente allí adentro y va muy bien. Y más en Barcelona, que las cosas están cambiando mucho en la juventud catalana. Está descubriendo a Dios, y hay mucha gente que entra y puede hacer muchas amistades y así, y que descubra quién es Dios, quién es Jesucristo, y así, la Señora, la Virgen María, y todas las mentiras que se dicen sobre la Iglesia Católica, que siempre se han dicho y así. Y así es. Ya estoy en Hakuna, y en la parroquia de Sant Agnès, y estoy pensando en entrar en un futuro al Camino Catecumenal también de Barcelona.

ANNA*: Vale, perfecto. Lo habéis comentado un poco ya por encima, pero vosotras, ¿cómo definiríais entonces un retiro? ¿Cuál es la imagen o las palabras que se os viene cuando pensáis en el retiro? Un poco eso, ¿eh?

ARI: Diversión, crecimiento...

ANA: Yo lo he mencionado antes, alejarte un poco de la rutina, el retiro es retirarte de tu vida cotidiana, y yo, en mi parte, he solido estar en sitios naturales, pero sí, suele ser en un lugar que no tenga que ver con tu vida cotidiana. Duermes en otro sitio, y compartes, como ha dicho Ariadna antes, 24/7 como momentos de fe.

RAFEL: Quizás en cada sitio un retiro puede significar algo diferente, en lo católico es, yo creo que es bastante parecido a lo que ha dicho, de retirarte, en este caso, Effetá o Bartimeo es retirarse durante un fin de semana, desde viernes hasta domingo, y desconectarte, o sea, no tener incluso ni los móviles tampoco, que ahí te los quitan, hasta firmas un contrato y todo de privacidad de lo que pasa adentro, y así. Y es en plan, lo que sucede en el mundo, imagínate que en el mundo una bomba nuclear destruye el mundo, tú tienes que estar pendiente del retiro, y el domingo ya volver a casa y volver a conectarte en la red. Pero desde entonces centrarte en esas 72 horas que duran y en lo que estás viviendo ahí, porque el Effetá por ejemplo es un retiro con mucha intensidad, muy potente, que ha habido incluso conversiones de gente que ha entrado el viernes siendo lo más ateo del mundo, y el domingo ganas de bautizarse.

AINA: Yo creo, bueno, a los que he ido yo al menos no han sido tan tan intensos en el sentido de que a nosotros, por ejemplo, a los que yo he ido, sí que en algún campamento, cuando eres más adolescente, te quitan el móvil para que te relaciones y no estés ahí en plan, bueno, me da vergüenza, pues me pongo con el móvil. Pero a los que ya vas de mayor, para mí no son como tan tan burbuja, para mí son como tiempo de calidad, tiempo de

calidad con las personas y tiempo de calidad con Dios. Vas ahí, bueno, los que yo voy son más pues sigues con tu móvil, sigues como en tu vida normal, como todo normal, para mí no es tan tan diferente de la realidad en la que te vives cada día, pero sí que es de tener tu espacio como más intencional. Decir, vale, pues este fin de semana como de desconexión, para mí es como campamento, como escapada rural, como vacaciones también. De decir, vale, pues estoy con mis amigos, pero también vamos a hablar con mis amigos de Dios, y de ser intencionales y sacar el tema de Dios, de compartir que está hablándote Dios a ti últimamente en tu vida, pues en mí está hablando tal, y como compartir y crecer en este ámbito, pero no sé, tampoco no lo veo tampoco yo como algo súper...

ARI: Yo creo, o sea, yo he ido a los dos estilos, tanto que te quitan el móvil, como que no, y al final, lo de quitarte el móvil o no, yo creo que aparte de lo que decía de la vergüenza y todo esto, yo también he hecho deporte de alto rendimiento toda mi vida, y cuando iba a las concentraciones o iba a competir tal, me lo quitaban para concentrarte. Entonces al final, quieras o no las redes sociales, tanto para los que somos cristianos como para los que no, os quitan un montón de tiempo, y entonces al final es como quitarte eso para que te puedas centrar en lo realmente importante, entonces yo creo que es eso, Es un tiempo de conexión, de centrarse, y no solo conexión con Dios, sino conexión con la naturaleza, con tu entorno, con tus amigos, contigo mismo, conocerte a ti, y conocer todo lo que hay a tu alrededor, yo creo.

RAFEL: A mí me gusta mucho, me encanta la frase que has dicho, de tiempo de calidad con las personas, y tiempo de calidad con Dios. Yo creo que me la voy a enmarcar esta frase porque ha sido la que estaba esperando que alguien la dijera.

ANNA*: Porque, en este sentido, a mí me gustaría más indagar en esto, ¿qué tipo de vínculos habéis podido crear en estos espacios de retiro, tanto con la otra gente, con vosotras mismas, y también en este caso con la figura de Dios.

RAFEL: En el caso, por ejemplo, de Effetá, los retiros católicos, somos muchos. Por ejemplo, en Santa Agnés, en el grupo de Whatsapp, somos más de 300 personas, y a veces, quizás, vínculos quizás con uno, con dos, y así, pero se intenta, ahí, cuando pasa incluso las dinámicas. Por ejemplo, yo voy algunas veces, y así, nos reunimos ahí, socializar a full, así que sí, por ejemplo, no tienes muchas cosas que suceder ahí, tranquilo, que te enseñan, etcétera, etcétera, o sea, somos como si fuéramos la familia Effetá. Piensa que Effetá, aquí no ponen Santa Ginés, ni nada, aquí ponen Effetá, porque Effetá es en toda España, es así, o en Sudamérica. Si quieres, si has servido, si has caminado en Barcelona y quieres servir en Galicia, por ejemplo, pues puedes perfectamente, que nadie te va a preguntar, eres súper bienvenido. Imagínate que, incluso imagínate que da igual los pecados que tengas, como si has asesinado a 30 personas, eres bienvenido, eres un pecador, eres un bienvenido. O sea, lo que tengas que ser, y a Dios ya te va, pero tú, eres, estás ahí, Si quieres contar algo, vale, pues le cuentas a alguien, y así, y si quieres llorar, incluso, por lo que sea, la gente te va a, te va a abrazar, Es cierto también que Effetá en Barcelona, como dijo el sacerdote, está cambiando muchísimo a los jóvenes, o sea, Effetá, dijo esta frase: "Effetá cambiará a Barcelona", y es verdad, o sea, es algo que ahora mismo parece algo de, uy, qué es esto, es una secta, es los cristianos, así, pero es algo que cuando sea el momento, pues, será fuerte.

ANA: O sea, yo creo que es como un poco también sentido de pertenencia, y a mí me ha pasado mucho, al ir a retiro, sobre todo este último año, yo estoy aquí de intercambio, no conocía a nadie, y te identificas mucho con las personas desconocidas más que fuera del

mundo cristiano, porque al final ya tenéis una base en común. Sí que es verdad que dentro de la fe cristiana hay diferentes, digamos, denominaciones, o opiniones, o interpretaciones, pero al ya compartir una base de fe espiritual, sí que sientes un vínculo especial. Yo creo que es más fácil ser vulnerable con las personas, y es más fácil coger confianza con las personas. Entonces yo lo que normalmente veo en estos retiros, es que en poco tiempo, a veces son retiros de fines de semana, ya como que soy capaz de confiar en Aina como para darle un problema personal, o para que quedemos la próxima semana para tomar un café. Hemos tenido como un vínculo emocional fuerte durante ese fin de semana, es como que las relaciones se aceleran, diría, de por sí, como que se bajan un poco las guardias durante un retiro. Se trabaja mucho la comunidad, así como se trabaja mucho el tiempo a sos, pero se trabaja mucho la comunidad, incluso hay muchos, los que he vivido, actividades de dinamización, y de realmente juegos también para que la gente sienta que es parte de la comunidad, ¿sabes?

AINA: Sí, es como que el estar conviviendo conjuntamente, y te vas a dormir despiertas, desayunas, comes y todo, con esas personas, vas como pillando confianza, y sabes que es un entorno seguro de poder compartir. Yo personalmente, por ejemplo, recuerdo que cuando tenía 13 años, fue a un campamento, no conocía a nadie, era en Málaga, y era gente, jóvenes de diferentes partes de España, y nos juntamos ahí unas semanas, y el estar conviviendo juntos, pues fue como, pues te reías un montón, te lo pasabas muy bien. Luego había como espacios de, vale, vamos a parar y vamos a reflexionar todos juntos, ¿no? Y se lanzaban como preguntas, o se abría la Biblia y se leía algo y decían vale, ¿qué pensáis de esto? Y entonces luego tenías tú tiempos de estar a solas, y al estar todos como pensando en las mismas cosas, pero de manera personal, luego era como que podrías compartirlo, podrías compartirlo y escuchar a otros. Ver que tú no eras la única que estaba pasando por esas luchas, y sobre todo ver que Dios puede utilizar a otras personas para hablar de ti directamente.

Eso es algo que a mí me impactó muchísimo porque yo precisamente como en esa época estaba como haciéndome un montón de preguntas de fe, de decir, bueno, esto de Dios, me lo creo porque me lo han dicho mis padres toda la vida, porque es lo que conozco y tal, o de verdad, Dios me ve y me escucha y tal, ¿no? Y sentía, bueno, me comparé un montón con personas que había en mi iglesia, o que conocía, decir, bueno, es que su relación con Dios es como muy profunda, o es muy cercana, y sí, yo a lo mejor no tengo a Dios, porque yo no lo veo de una manera tan profunda y tan cercana, ¿no? Y me empecé a rayar como mucho con esto, con esto, pero no se lo quería decir a nadie, ¿vale? Me daba vergüenza, no lo quería compartir. Y en la última noche hicieron lo mismo, tuvimos tiempo de reflexionar, de alabanza, de cantar canciones, y de cada uno tener como un momento con Dios. Y en ese momento se me acercó uno de los monitores y me dijo, oye, que no sé si tiene sentido esto para ti, pero estoy sintiendo de parte de Dios decirte que Él te ve y que no quiere que te compares con nadie. No sé si tiene sentido, pero bueno, tú, pues, ya... Y en ese momento me puse a llorar y fue como, ¿qué? ¿Cómo sabes esto? Y fue como, guau, Dios me ve, ¿no? Y me lo está comunicando a través de otra persona. Y poder tener un espacio donde hay gente que también tiene los ojos puestos en Dios, y te puede animar, te puede confrontar, te puede consolar, te puede abrazar, o simplemente escuchar en ese ámbito espiritual. Creo que te une mucho y es como de edificación y es muy guay poder compartir esa parte, ¿no? Porque yo creo que Dios es comunidad, es comunión, es relación. Dios es un ser relacional y cuando nos podemos relacionar conjuntamente, pues, ahí también está Dios.

RAFEL: Dios es nuestro padre celestial, y nosotros somos sus hermanos. Somos una familia de, imagínate, cinco hermanos, cada uno es diferente, y al final Dios se relaciona bien y así, y nosotros, vale, pero al final es como te relacionas con los demás y con nuestro padre en común.

ANNA*: O sea, es como una relación de tres, ¿no? Casi, un poco.

RAFEL: Sí, digamos que sí. O de más de tres, incluso pueden ser cuatro o así. Yo, por ejemplo, estaba con los que más conocí cuando yo caminé en Effetá y así, y estaba en algún momento que estuvimos hablando y así, y es que estaba Dios allí presente. O sea, estaba perfectamente allí, lo que sucedía, no puedo contarlo así, pero me emocionó muchísimo ese momento. Un momento en el que pensaba que incluso que Dios estaba, tenía que materializarse en ese momento. O sea, porque era en plan aquí, es imposible que no esté con Dios.

ARI: Lo que nos dice esta relación de tres se ve sobre todo cuando se empieza el noviazgo dentro de lo que es el cristianismo. Siempre se dice que es una relación de tres. O sea, igual que las amistades. Entonces está la pareja y centralmente está Dios. Entonces a finales es como que, es literalmente lo que tú has dicho, lo de relación de tres lo has definido totalmente. Pero como que siempre que nos relacionamos tiene que estar Dios entre nosotros, seamos dos, seamos tres. Es verdad que, sobre todo en el noviazgo, con el matrimonio y todo esto, cuando tú te vas a casar, directamente te dicen que tú vas a empezar también una relación donde Dios es el centro, entonces es una relación entre tres. Y las amistades también, por ejemplo, yo ahora estoy como muy unida con Aina y soy consciente de que eso lo ha hecho Dios. Porque Aina y yo somos personas que probablemente no nos hubiésemos conocido en otro contexto. Dios ha hecho que, por ejemplo yo me sentí muy sola aquí y yo le pedí a Dios, Dios, necesito tener a alguien con quien poder estar, y de repente apareció Aina. Entonces eso también, aquí nosotros hacemos GBU, que es como una plataforma en la universidad. Hicimos un campamento en el inicio del curso que fue como conectar con gente de tu universidad, poder tener a tu comunidad, poder tener a gente a quien poder acercarte, a quien poder llorar, a quien poder abrirte, y que sepas que te van a aconsejar acorde a tus valores. Te van a aconsejar sabiendo lo que Dios quiere para su vida. ¿Te duela o no te duela? O sea, a ver, con amor y cariño siempre, ¿no? Si tiene que decirte algo que no te va a gustar, te lo va a decir porque sabe que es lo que Dios quiere. Entonces lo que tú dices, una relación de tres, porque al final la opinión de Dios siempre está en cuenta en esas relaciones.

AINA: Pero con eso creo que también es muy importante tener tu propia relación con Dios para filtrar lo que te dicen los demás, porque te puede venir cualquier persona. Puede decir, Dios me ha dicho que tal. Dios te ha dicho... Creo que el nombre de Dios también muchas veces se puede utilizar un poco mal y es muy manipulativo, y creo que yo al menos he tenido como que en casa. Tus tiempos con Dios personales son la clave, porque si no, luego no puedes filtrar nada de lo que pasa a tu alrededor y decir, vale, ¿esto por qué se hace así? ¿Qué dice Dios de esto en la Biblia o no? Y... Que la Ari no lo decía con esta intención, pero muy importante sobre todo el tema de eso, no de filtrar para que tampoco pues...

RAFEL: Hay que saber diferenciar si la cosa te viene de Dios o viene del mundo, o incluso si te viene del demonio también, que haces el demonio y te dice haz esto, haz lo otro, y te lo dice para mal. Y me ha encantado la frase que has dicho de entre dos personas, que Dios

está en medio, que dicho en Mateo, no sé si es Mateo 18, donde dice: "Donde estén dos personas en mi nombre, ahí estoy yo en medio de ellos". Esta frase me tocó mucho, que cuando tenga pareja estará Dios en medio de nosotros, o sea, eso es clarísimo.

ANNA*: Muy bien. Y entonces, a mí me gustaría saber, ¿ en estos retiros habéis notado cambios trascendentales en vuestra manera de pensar, sentir, actuar? Porque entiendo que al final también un retiro es un espacio pero vuestra fe y vuestra relación con Dios se cultiva, se trabaja cada día. Entonces sí que es verdad que me interesa ver si estos espacios son espacios de lo que has dicho tú, de pararse, de retirarse de la vida, pero también de transformación individual y a la vez, como decíais, colectiva.

ARI: Yo, en esto tengo que decir que yo llevo toda la vida yendo todos los veranos, no he fallado ni uno, y sí que es verdad que yo siempre he notado como que iba ahí, ahí era como algo súper especial, como que decía ¡buah, mi vida ha cambiado!, pero yo después salía y como que volvía a mi vida normal, porque yo también estaba en una época de vida un poco... hacía lo que me daba la gana, Pero este último verano fui a un campamento que era literalmente un fin de semana con los jóvenes de mi iglesia y yo me sentía muy sola, tenía muchísima ansiedad, lo pasaba muy mal, tanto porque en mi iglesia yo no estaba bien y yo no quería volver a Barcelona porque había tenido cosas en mi vida que había pasado muy mal Ese campamento fue un antes y un después en mi vida, yo pasé de sentirme sola, de no querer saber nada de nadie, de no querer nada en la vida, de querer encerrarme en mi habitación, a ver la vida con una... o sea. Aprendí, me dijeron constantemente en todas las charlas que hacían no estás solo, Dios está contigo, vas a encontrar a personas que tengan la misma visión que tú. O sea, era para todos, pero yo sentía que era para mí. A partir de esas charlas yo salí de ahí y a partir de ese día yo soy una persona diferente y realmente creo que me ha transformado, que me ha dado la fuerza, me ha dado el valor y me ha dado el conocimiento para poder seguir adelante . Como que ya no soy la misma persona que era antes. Obviamente soy la misma persona que era antes, pero me he transformado en el interior. Yo pienso que sí, que te transforman, pero también tú tienes que tener las ganas, por así decirlo, y la voluntad de querer.

AINA: Yo... también estoy de acuerdo en que en momentos de verano, en los campamentos te da como el subidón y es como que recargas muchísimas energías. Pero a nosotros siempre nos decían: " aquí estáis muy bien porque estáis aquí como un poco aislados, nos tenemos entre nosotros, pero ahora viene de verdad la verdadera como el verdadero reto". El de llegar tú a tu casa, volver a tu entorno, porque es allí donde estamos llamados a estar, en nuestro entorno, no estar aislados y seguir creciendo y seguir pues cultivando lo que habéis aprendido aquí o lo que habéis experimentado aquí. Entonces yo ahora me hace mucha gracia porque mi mejor amiga del instituto, que no es creyente, somos amigas ya desde hace diez años, entonces ella ha visto pues cada verano que volvía y seguíamos siendo amigas, pero ella siempre me decía : "Aina, volvías y volvías como que habías madurado, como que te habías pasado el nivel y como que ibas aprendiendo un montón de cosas. Cada vez que volvías pues como que aprendías cosas y cambiaba tu manera de ser y yo aprendía de ti. Era como que hemos ido como creciendo juntas, tú con Dios, ella no cree que Dios existe, entonces ella siempre me dice es como tú autoayuda y eres tú misma como ayudante a ti misma pero a través de lo que tú aprendías o de lo que tú madurabas allí yo también como que he ido aprendiendo de eso. Pero no creo que sea muy difícil dejarlo solo en un fin de semana, es como no puedes como decir wow, en este retiro me convierto yo vuelvo a casa y vuelvo a mi vida normal, es como, ahí es lo chungo volver como a ser constante.

RAFEL: Yo creo que incluso estos retiros, por ejemplo el mío es el de Effetá, que es el que más conozco yo creo que es, más que para católicos yo creo que es más bien para no creyentes. Que vayan ahí, digan el sí siendo no creyentes y ahí se conviertan y digan, porque Effetá por ejemplo está preparado 100% para, incluso por si hubiera alguna conversión actuar así. Por ejemplo, mi mejor amigo fuera del mundo católico, también es no creyente es ateo, y yo le he dicho algunas veces, hace el Effetá este sí, me ha dicho... También es cierto que la persona no creyente tiene que estar interesado en querer a ver si se puede convertir, por ejemplo mi amigo no está nada interesado en convertirse y respeta al 100% que yo lo sea pero está interesado en otras cosas, entonces claro, tampoco quiero machacarle ese señor, cada día de "haz Effetá" porque si no, entonces dirá, uy este es muy pesado y así. Pero yo creo que lo disfrutan más los no creyentes que los católicos Cuando lo hice, dije, bueno es que yo soy católico y lo estoy disfrutando, pero si no fuera si no hubiera sido católico, lo hubiera disfrutado más que siendo católico. O sea yo ojalá hubiera sido ateo, antes de hacer el retiro y me hubiera convertido, lo hubiera disfrutado más a fondo, o sea hubiera sido más inmersión siendo no creyente que siendo católico . ¡Ahí mira allí está Dani!

Entra Daniel.

DANIEL: Bueno pues yo soy Dani, tengo 23 años soy converso, hice Effetá en octubre de 2023 y antes de eso yo estuve en Chaloc que es un cole de la obra y pues poco más. Yo llegué un poco a la fe porque me invitaron a Effetá tuve un encuentro personal con Dios y poco más ahora mismo no estoy estudiando estoy trabajando para poder ayudar en casa y eso es un poco todo.

ANNA* : Vale, entonces lo que estábamos comentando ahora un poco era como el impacto durante el retiro de transformación de revelación, de conocimiento y aprendizaje y también un poco estaban comentando las compañeras de la vuelta que es un poco como un desajuste pero como casi mal dicho como una resaca casi emocional de volver de esas experiencias. Entonces pues sigamos un poco o sea al final este trabajo trata de entender la dimensión más relacional y de transformación que ocurre en estos retiros entonces hemos estado hablando un poco de esto y nada. Pues vamos estabas comentando tú...

RAFEL: Yo que soy católico creo que un no creyente en Effetá disfrutaría más. Yo lo he disfrutado muchísimo obviamente ahora mismo si volviera a nacer bueno para hacer Effetá se puede caminar una vez en la vida puede servir las veces que quieras y me gustaría volver a nacer siendo ateo para hacer Effetá y convertirme en Effetá. Directamente, venga el viernes soy incluso anti cristiano de estos que rompen cruces y todo y el domingo me quiero confesar o incluso quiero ir al seminario así mismo La potencia que da y el amor que recibes es muy fuerte. Tanto las chicas como las más chicas y chicos hay que tenerlo en mente, recibes un amor muy grande y da igual sin perjuicios Ahí ni las críticas ni los perjuicios existen. También es cierto que hay que destacar un poquito que en Effetá hay un poco de ligoteo.

(Tots riuen)

ARI: En todos lados...

RAFEL: Somos jóvenes y el "EffeTinder" existe. en tinder existe Y hay gente que se ha casado tras Effetá.

AINA: Eso también pasa en los evangélicos, y no es malo.

ANA: Pero obviamente si ves a una persona que coincide...

RAFEL: Es cierto que hay gente que va a Effetá, no a convertirse no a reunirse, sino a ligar...

ANNA*: Hay un aspecto, en plan, lo que estáis comentando la dimensión de vínculos, al final hay una base que ya compartís desde un inicio, ¿no?

ANA: Claro, es eso. Bueno, yo justo quería comentarlo, yo sí que me convertí en un retiro. Yo creo que fue especial que fuera durante un retiro porque sí que es verdad que aviva mucho en plan los sentidos espirituales, diría yo. Y yo me convertí en el retiro por cómo veía que se comportaba la gente. Entonces, yo lo que sí vengo a destacar es que en los retiros algo que sí que noto en común es que la gente viene como con su mejor versión. Y no porque sea una versión falsa, sino porque como es un momento apartado para pasar tiempo con Dios, es como que tienes más tiempo para intentar acercarte a Dios y parecerte más a Él. Entonces, yo, el retiro al que fui fue durante una semana, yo era parte del staff, de las personas que ayudaban, y tanto las personas que ayudaban como trataban a los campistas, las personas que estaban yendo al campamento, me hizo ver a Dios, porque veía que se comportan de una manera que se separaba de lo que yo veía en mi día a día, ¿sabes?

Y a partir de ahí también vi cómo se convertían muchos campistas por lo mismo, no porque hayan abierto una Biblia y hayan dicho, vale, sí, me encaja esto a Dios. Sino porque cómo les trataban sus monitores o las personas que habían organizado las actividades, lo veían muy diferente a cómo les trataban sus familiares o cómo les trataban sus amigos en el colegio, ¿sabes? Y, de hecho, tengo un amigo que no es creyente, pero que sí que fue a esos retiros y lo recuerda como las mejores épocas de su vida o las mejores semanas de su vida por simplemente algo inexplicable, ¿no? Como sentía un sentido de comunidad, acompañamiento, altruismo, servicio, que es difícil de encontrar fuera, y eso es lo que a mí personalmente hizo que me convirtiera. Obviamente después vino ya una transformación más teológica, o sea, de estudiar la Biblia, etc., pero primero fue ver cómo se comportaban las personas en los retiros.

RAFEL: Hay un chico, por ejemplo, de cuando yo caminé en Effetá, que nos dijo, a mí me lo dijo y a mí me sorprendió muchísimo, él tenía 25 años, hace dos años, y me dijo, creo que Effetá, el fin de semana de Effetá, es el mejor fin de semana de mis 25 años de vida. O sea, así mismo. Y el que más quería decir también, esto, de que no, de que ni... Ahí vas, es cierto que vas con tu mejor versión, pero yo creo que, por ejemplo, en Effetá, si no es tu mejor, si estás en buen momento, mejor no lo hagas. Espera que tenga un mal momento. Por ejemplo, yo le recomiendo Effetá a un amigo y me dijo, es que estoy pasando un buen momento ahora, que tengo novia y todo eso y así, si en algún momento, algún día estoy con depresión o así, es cuando lo haré. Porque yo creo que estos retiros es más, porque sabe que la potencia que va a tener es fulminante, entonces a muchos es que esperan pasar por un muy mal momento, o sea, un momento incluso cercano al suicidio, por ejemplo, y ahí es cuando decir, vale, lo hago así. O sea, no hacerlo en plan, ah, lo hago y ya está, porque si no puedes caminar una vez y después ya lo pierdes, entonces. Y servir, y he servido una vez solamente, y en mi caso, no fue tan potente como cuando camine, porque yo lo he visto, lo he visto de otra manera y así, y también donde serví tampoco eran muy profesionales, pero los chicos y chicas ahí, hay lloros, hay muchos lloros, hay muchísimos.

DANIEL: Me gustaría preguntar, todos entiendo que aquí, todos habéis hecho Effetá, ¿verdad?

ANNA*: No, Effetá no, o sea, aquí es...

ARI: Somos evangélicas.

DANIEL: ¡Anda! (Riu)

ANNA*: ¿Qué pasa?

DANIEL: Ah, no, bueno, nada. Creo que eran todos católicos. Bueno, no pasa nada. Pues, a mí, en plan, en Effetá en concreto, este, Effetá es... . Effetá es un solo fin de semana, ¿vale? Y yo lo tuve este fin de semana anterior. Y invité a dos amigos que de hecho les conocí de fiesta, en plan en Plaza Cataluña, o sea, lo peor de lo peor. Y, bueno, estábamos ahí de fiesta y tal, y a mí me pilló una época que yo estaba en vías de conversión y yo decía, no sé, tío, es como que todo me está apuntando a Cristo, esto es muy sospechoso. Y ellos, no sé qué y tal. Y les invité a este. Y uno de ellos sí que está ya en proceso de conversión, está siendo catecúmeno, que es básicamente que se va a bautizar, recibe la primera comunión, etc. Y uno de ellos aún es ateo. Pero a medida que rezo por él, ayer me dijo una cosa que me alegró mucho, y es que no está cerrado la opción de bautizarse, porque lo que vivió en el retiro le hizo ver lo mucho que llena el corazón de la gente Dios, y él cree que puede beneficiarse de eso. Y es verdad que no... Igual no ha tenido un encuentro personal con Dios aún, pero de alguna manera sí, porque ha vivido el Espíritu Santo a través de la gente del cual estaba en el retiro. Y ha tratado con gente que está encendida por Dios. Y muchas veces ocurre que no... O sea, hay mucha gente que se convierte por cosas distintas.

En parte he dicho que me he convertido en Effetá, pero eso fue como un poco la gota que colmó el vaso. Yo venía en plan de ir mirando la Biblia y mirar el sermón de la montaña y decir... Este hombre es Dios, y no hay más. Y cualquier sabiduría que yo haya leído en ningún punto de la historia no tiene punto de comparación con esto. Y hay muchas formas de conversión, pero como decía el Papa Benedicto XVI, uno no se convierte por buenos argumentos, por teología, por lo que sea, se convierte en un encuentro personal con él. Y este tipo de retiros abre la puerta a la gente de decir... Bueno, pues igual yo lo que he escuchado no es cierto, igual hay algo más de lo que no me he enterado, porque esta gente tiene algo, ¿sabes? Y lo huelen, está en el ambiente, se palpa.

RAFEL: También es cierto que en estos retiros hay potencia espiritual, pero también hay los angelitos, que son gente que son de otras partes, que obviamente son creyentes, que van a rezar, especialmente vienen al retiro, y van a rezar tanto caminantes como servidores. En el caso de Effetá o Bartomeo o así, me contaron cuando yo serví que en el retiro que yo serví había más de 80 o así conventos de monjas de clausura rezando por el retiro. Y hasta los propios obispos, el cardenal y los dos obispos auxiliares de aquí de Barcelona, también rezando por todos los retiros que están habiendo para todos, no solamente para los caminantes, sino los caminantes, servidores, coordinadores, de todos.

ANNA*: Y has dicho una cosa que me ha interesado, que es esto de la atmósfera, en plan, a mí me gustaría también saber cómo habéis sentido que hay algún tipo... ¿Os lo he preguntado antes?

ARI: No.

ANNA*: ¿Cómo qué atmósfera creéis que se respira o se palpa? También creo que es interesante, cómo esta realidad, que no sé si tú decías que tienes que venir con la mejor versión de ti misma y que tú decías que al revés, que tienes que ir... Entonces, mi pregunta es, creéis que tienes que ir con algún tipo de condicionantes previos y a la vez, ¿qué tipo de atmósfera hace que se puedan generar esas conexiones emocionales, estas conversiones o hasta estos aprendizajes?

AINA: ¿Puedo responder? Me tengo que ir ahora.

ANNA*: Sí, claro.

AINA: Vale, de la atmósfera. Para mí es un poco relativo. Yo he ido a campamentos por ir, porque es el día que toca y voy con mis amigos y tal, o he ido a otros que es como, necesito encontrarme con ellos porque llevo un montón de tiempo desconectada y sé que es un espacio donde puedo encontrarme con Dios. Entonces, depende. Yo he ido con los dos *moods*, de no me apetece nada o no estoy en el mood, y veces que las he ido como, espero que Dios se mueva en ese tiempo que voy a pasar con él. Entonces, desde mi perspectiva, yo ya lo tengo como más normalizado, por así decirlo. Creo que lo importante, al menos para mí, de los retiros, mi aprendizaje que saco es que no puedo basar toda mi experiencia de Dios y todas mis expectativas en eso. Porque si basas toda tu fe y tu relación con Dios en esos momentos de retiros, luego te quemas, porque llegas a casa y llegas a la realidad. Y basar toda tu relación con Dios en un encuentro que has tenido solo una vez, al final se acaba apagando. Yo creo que la gracia de tener una relación con Dios es tener pequeños encuentros en tu día a día. A lo mejor yo no siento a Dios cada día, y no siento que esté recibiendo palabras de Dios o entendiendo qué es lo que Dios quiere para mí cada día. Pero sí que en la intimidad puedo encontrarme a Dios muchas veces. Entonces, los retiros es una manera de encontrarme con Dios y encontrarme con gente, pero necesito encontrarme con Dios fuera de esos retiros y en mi intimidad y en relación yo con Dios.

Entonces, la atmósfera que se palpa sí que es guay porque más o menos la gente, todos van con esa mentalidad de vamos a buscar más de Dios. La gente es como que tiene ganas y creo que eso es crucial para también que Dios te revele. Dios es un Dios que nos da libertad y que se quiere relacionar con nosotros si nosotros queremos. No te va a imponer nada. Entonces el hecho de que todo el mundo esté en un mismo sentir de esperamos en ti Dios, queremos más de ti, queremos que te reveles, eso es lo que cambia la atmósfera. No tanto lo que tú puedas organizar, porque he estado en sitios que lo fuerzan mucho y es como un poco de manipulación, pero es como, bueno, no puedes forzar que Dios se mueva o no se vaya a mover. Intentar imponer a alguien no sirve y para mí es eso. Es más el esperar que Dios se mueva. Eso creo que es lo que hace que el ambiente sea potente y pueda pasar algo.

RAFEL: Yo quería decir...

AINA: Lo siento, me voy ya.

ANNA*: Sí, muchas gracias.

(Aina se'n va)

RAFEL: Yo quería decir que la atmósfera, por ejemplo, de... La atmósfera, por ejemplo, de Effetá es de mucha santidad por una parte, pero por la otra parte, como hay muchas santidades, se requiere también que haya mucho pecado. Por ejemplo, en los caminantes, los que asisten por primera vez, que venga gente, que no sea simplemente pecadores, sino que venga gente que haya sufrido muchísimo, que haya pecado muchísimo, para que esa atmósfera de santidad pueda dar cuanto más el pecado y así entonces más impacto profundo te da.

DANIEL: Voy a interrumpir aquí. Yo era un poco así. Cuando hice Effetá estaba a punto de hacer una barbaridad. Y es verdad que tuvo un impacto muy grande, pero no creo que sea necesario ni mucho menos. Conozco a mucha, mucha gente que simplemente iba dando tumbos por la vida, que pensaba, bueno, pues un día más, hago lo que me da la gana, lo que sea, me han invitado a esto, bueno, pues voy a ir. Y creen que tienen una vida buena, pero en el segundo que pisan, experimentan, ven, tienen un cambio radical y pueden estar bien en su vida. Es verdad que a la gente que está en una muy mala situación le puede venir bien, claro, pero es lo que decía un poco antes, la espiritualidad de cada uno es, pues eso, al final de cada uno, individual.

RAFEL: Pero impacta más si la persona viene muy completamente herida, o incluso, incluso la gente que viene muerta en vida y así, y sale en cambio, sale del retiro con ganas de evangelizar los cinco continentes, o sea, De hecho, un sacerdote que conocí donde caminé así nos dijo, cuando salgan estos del retiro, cuando salgas del retiro, va a aparecer quien nos quiera ahí, como los doce apóstoles, cuando recibieron a Vicente Cortés, el Espíritu Santo, y fueron ahí a hacer mineros por todos los sitios, pues lo mismo, porque la gente sale, entra con un corazón muerto, peor que la muerte, y sale de una manera, yo he experimentado esto y casi lloro, yo no soy la persona de llorar por otras cosas, pero es muy fuerte, Yo cuando caminé eran muy profesionales los servidores, y claro, hay cosas impresionantes.

ANA: Bueno, yo quiero matizar un par de cosas, para mí hay una distinción bastante grande entre la persona que sirve, o que es parte del equipo, o la persona que está encargada de organizar el retiro, o de ser, por ejemplo, un mentor, y luego la persona que va al retiro, Entonces yo sí que es verdad que he ido a bastantes retiros, que son de jóvenes y de niños, donde yo he servido, pero también he ido a retiros donde yo soy la persona que está yendo al retiro y está acudiendo al retiro, entonces cuando he dicho que veo personas que daban muy buena versión en las personas que estaban sirviendo en el retiro, crónicamente lo que veo es que a lo mejor dejan un poco al lado sus cargas para atender también a las personas a las que van, Esto para mí es un carácter de Jesús, que es el servicio, pero sí que es verdad que cuando uno va al retiro, no tienes que dar tu mejor versión, sino todo lo contrario, creo que es un lugar para abrirse, ser vulnerable, y un poco lo que decías tú. Pero sí que quiero matizar que para mí Dios aparece en momentos de sufrimiento y momentos de gozo, y yo he habido momentos donde he ido a retiros que a lo mejor estoy en los mejores momentos de mi vida, que digamos, todo me está yendo bien, y disfruto de la misma manera, porque puedo alabar a Dios y puedo darle gracias a Dios dentro de ese buen momento.

Yo también he visto conversiones en personas que estaban teniendo, yo misma estaba teniendo mi mejor vida, iba a la universidad, en mi cabeza, yo iba de fiesta, tenía un montón de amigos, realmente no había una necesidad para Dios, ni consideraba que estaba sufriendo. Además estudio psicología, y se me da bien identificar un poco que me está

afectando emocionalmente y que no, pero Dios llenó un vacío que no tiene que ver con las emociones humanas, o sea, no tiene que ver con sentir felicidad humana, sino sentir como una felicidad eterna. Es como mirar más allá del mundo actual y cómo me siento yo ahora, entonces sí que es verdad que en momentos de sufrimiento encontrarse con Dios puede parecer más evidente, o hay un contraste más grande entre, vale, ahora tengo una esperanza, pero también puedes encontrar esperanza en lo que tú creías que era una vida feliz. Un poco lo que decías tú, y en la atmósfera que se respira, yo diría, entre comillas, paz, aunque pueda que tú no sientas una paz interna, ves un futuro de paz o ves personas que te transmiten paz y quieren ayudarte, y también una atmósfera de seguridad, diría. Yo por lo menos he tenido suerte y he estado en retiros en que las personas que han estado sirviendo o cuando yo he servido, las personas se preocupan porque la gente se sienta segura y pueda también abrirse y tener un encuentro con Dios sin que otros estén juzgando, o personal, ¿sabes?

ARI: Yo la atmósfera la veo de seguridad y vulnerabilidad. Al final la seguridad de confianza te hace que puedas ser vulnerable, y lo que decía él de que es mejor que vayas, yo no sé si es verdad, si no puedes ir una vez en la vida, puedes ir más veces, pero en nuestro caso que puedes ir las veces que quieras, Yo creo que lo que decía ella es más evidente un testimonio que te diga, bueno yo fui al campamento, me quería suicidar y salí de ahí, y quería predicar a todo el mundo. Vale, queda muy bien decir eso, pero al final yo creo que todos y cada uno de nosotros necesitamos ese encuentro y necesitamos ese tiempo, entonces da igual que estés mal, que estés bien, que pienses que estés bien cuando realmente no lo estás, sea el momento que sea es un buen momento para relacionarte con Dios, y al final cuando estás mal en cuanto tienes con Dios yo creo que es un prejuicio al final, y que eso también hace que tú te sientas como no digno.

En plan yo ahora mismo Dios te está ayudando a otras personas, no necesito que Dios me ayude porque tiene que ayudar a otras personas, yo creo que no es así, que todos en nuestro mejor momento, en nuestro peor momento necesitamos constantemente estar cerca de Él, y que al final ese espacio de seguridad y vulnerabilidad es para que las personas que están ahí, que te quieren ayudar y que te dan esa confianza de, mira si necesitas algo aquí estoy, no te voy a juzgar, no te voy a mirar mal, somos igual. Entonces te dará la seguridad y la confianza de poder decir, mira me pasa eso, mira estoy así, necesito que me ayudes, necesito que me acompañes, que me escuches. Aunque no me puedas ayudar porque sea una situación que no podamos controlar nosotros, necesito a alguien que me acompañe. Al final lo de compartir las cargas, por así decirlo, es que si tú tienes un problema y lo haces, pero tanto la gente cristiana como la no cristiana, cuando tú tienes un problema y lo compartes con los demás, ese problema no pesa tanto porque lo compartís entre todos, entonces es algo que yo creo que ahí se ve mucho, ese momento, esa atmósfera de confianza donde puedes realmente ser tú mismo, puedes dar tu mejor versión pero también puedes dar tu peor versión porque puedes ser tú, O sea yo creo que es eso, ser humano, ser real y no dar la fachada de que estoy súper bien o de que estoy súper mal, para el que dirán si no sé realmente cómo estás y abrirte a los demás, yo creo.

DANIEL: Pues considero que, para acabar un poco con esto, considero que en todos estos retiros se ve mucho a Dios porque la gente que va está muy mentalizada, los reza mucho antes. Tiene como un proceso de decir, venga pues vamos a hacer esto, sabemos que es bueno, vamos a ello, Cuando tienes como esa disponibilidad, esa docilidad, creo que es ahí cuando el Espíritu Santo pone pie en la puerta y se ven los frutos, se ven los frutos del Espíritu que son paz, caridad y esperanza. Al final eso se transmite a los caminantes, tienen

paz, lo que has dicho, tienen confianza, seguridad, saben que pueden ser vulnerables, hay caridad en el que se da el servidor al servido y esperanza de una vida mejor, de una vida mejor aquí y la siguiente.

ANNA*: Yo creo que también es interesante que lo has comentado un poco, el tema de la organización de estos espacios, estos retiros también es muy importante. Vosotros de hecho habéis servido, entiendo que hay esta distinción entre caminar y servir, y vosotras también habéis hecho como monitoras, le llamáis...

ANA: Y incluso de cocinera también. Sí, somos el staff, la idea es como minimizar que haya un coste.

ANNA*: Y entonces, esta organización, ¿en qué ejes se rodea? Al final es lo que has dicho tú, que queréis garantizar estos frutos, paz, caridad, y no me acuerdo de...

DANIEL: Esperanza.

ANNA*: Pero quiero saber, de las dos bandas, como personas que participan al retiro, ¿creéis que puede haber algún tipo de limitación? ¿Cómo te puede limitar esta organización y a la vez cómo te puede ayudar? Esto como persona, como participante. Y después la otra pregunta también sería, como organizadora, empecemos por la primera. O sea, como participante.

ANA: Una persona que acude al retiro.

ANNA*: Claro, como persona que acude al retiro. Esos espacios que están organizados y tal, ¿creéis que también pueden haber limitaciones o que estas normas pueden...

RAFEL: Bueno, podrían haber, por ejemplo, no hables aún de ciertos temas, o temas polémicos o así. Por ejemplo, si estás enfadado con alguien, que... Bueno, a ver, ¿cómo se dice?

DANIEL: Creo que ahí no está respondiendo la pregunta, es decir, si tienes alguien...

RAFEL: O sea, si hay limitaciones en los participantes. O a mí, por ejemplo, siempre me dicen limitación, por ejemplo, no hables de temas polémicos o temas candentes. Limitate simplemente a hablar de Dios, de lo que es básicamente el retiro y así. Porque si no, te vas a convertir en un grupo social y el retiro entonces se muere. La esencia del retiro se muere. Se convierte en un grupo social en el que todo el mundo habla de lo que da la gana, no tienes que hablar de para lo que vas y así. Y eso, porque al final Dios es el que está sano.

ARI: Yo creo que eso es algo diferente entre nuestra... Bueno, al menos a los que he ido yo. Yo no sé si es porque son católicos y evangélicos, no lo sé. Pero nosotros, por ejemplo, tenemos la libertad de hablar de lo que queramos y los temas polémicos siempre los podemos tratar. Además, creo que es un espacio donde, si las personas comparten el mismo punto de vista, es un muy buen espacio para hablar sobre temas polémicos, porque además hay gente que sabe más que nosotros, que nos puede ayudar como a encaminar nuestros caminos y más las limitaciones vienen más por el hecho de que somos humanos. Y que te puedan hacer una pregunta que... O sea, que yo pueda hacer una pregunta a un monitor, que el monitor no sepa responder porque no es Dios. O sea, es una persona que tiene a Dios, pero no es Dios. Entonces no lo sabemos todo. Y al final es algo que también

me gusta a mí de poder creer en Dios, que cada día estás aprendiendo algo nuevo y que nunca se acaba, porque Dios es algo que no puedes entender por mucho que lo intentes. Puedes intentar acercarte y entenderlo cada día un poco más, pero nunca lo vas a comprender al cien por cien. Y creo que eso es una limitación que hay.

A veces también hay gente que viene con mal corazón. Lo que dice ella, siempre intentando a su mejor versión, pero hay gente mala que va y te puede arruinar un campamento porque un monitor se está yendo de la cabeza o haga cosas que no tiene que hacer. Y al final volvemos a lo mismo. Por ejemplo, cuando la iglesia católica tiene tan mala imagen, es porque los que estaban arriba hicieron cosas muy mal. Y eso hace que la gente de abajo se sienta mal. O los evangélicos igual. Hay gente que ha hecho cosas muy mal. Donald Trump ha apoyado a los evangélicos. Entonces, ¿qué imagen nos quedamos nosotros? Al final somos humanos, nos equivocamos y no somos Dios. Por ejemplo, si yo tengo una duda que le quiero preguntar a un monitor y el monitor no la sabe, yo creo que la virtud de ese monitor es decir, oye, no te puedo responder a esta pregunta ahora, espérate, me informe y te la doy bien. Porque responder por responder para quedar bien, puedes hacer mucho daño a una persona. Entonces, yo creo que, como no somos Dios, todos tenemos limitaciones.

ANA: Yo creo que las limitaciones como participante, lo primero es el tiempo. O sea, tú te riges por un horario, te riges a veces por un fin de semana o una semana. Y es eso, en ese horario no se van a tratar todos los temas. También es difícil, si es un retiro grande, tener un trato personal con cada persona. Así que es verdad que la intención es que cada persona esté atendida y que se le escuche, pero muchas actividades son grupales, hay personas diferentes, hay opiniones diferentes, y a veces lo difícil del retiro, que puede diferenciarse a lo mejor del día a día, es que yo contigo puedo quedar a tomar un café y tenemos una conversación más intensiva y más personal, y en un retiro es más como un trato más general. Y obviamente es un contexto social más que una consulta terapéutica. Y bueno, eso de los horarios para mí a veces ha sido una limitación porque es difícil hacer el balance. O sea, tener encuentros espirituales también cansa. Cansa mentalmente y cansa físicamente. Entonces, es muy intenso. Tienes que aprender a hacer un horario que balancee esa intensidad con también que las personas estén atendidas y que descansen y que atiendan a sus necesidades. Entonces, creo que eso puede ser una limitación como participante, que el horario se ajuste a ti, o que los temas que se trate se ajusten a ti también.

RAFEL: Por ejemplo, yo tengo un amigo que se sirvió en el Eftá que caminé, que sirvió no sé si tres o cuatro veces, y ya me dijo que ya no iba a servir más porque también hay un momento que te quemas la cabeza y así. Igual tampoco puedes ser obsesivo con los retiros espirituales y querer asistir a todos y querer saber de todo y así. Aunque tengas buena fe y quieras ayudar a la gente, pero también tienes que decir basta porque es tu vida, tus estudios, tu familia y todo eso. También hay que parar y volver a tu vida ordinaria.

DANIEL: Siguiendo en esa línea, es muy cierto que yo creo que lo más limitante de estos retiros es el tiempo. Es muy difícil, sobre todo cuando es poco tiempo. Cuando es un fin de semana, si tienes una actividad que te dura 15 minutos más, el resto del día tienes que estar corriendo. Eso es una cosa que limita mucho porque al final no puedes dejar tanto tiempo a la gente, tener las dinámicas que tocan, abrirse más, igual estar más tiempo en la oración. Eso es una cosa que limita mucho, pero en cuanto a la propia organización, en nuestro caso los sacerdotes, los que ya han servido para nada, son gente que tienen muchísima paciencia, están con una disponibilidad tremenda. Es verdad que nosotros no tenemos

igual, no es que no podamos, pero se nos anima a que en momentos que alguien pueda hacer preguntas controversiales referirse al sacerdote. Porque al final nosotros, en mi caso, yo me convertí hace dos años, soy un baby cristiano aún, estoy aprendiendo muchas cosas aún, entonces qué mejor que alguien que ha estudiado 7 años lleva 20 años en el oficio.

ARI: Si no tienen la respuesta, pregúntale a alguien que sepa.

RAFEL: Yo voy a conseguir que en el Effetá sea una semana entera. Porque cuando caminé en el Effetá no pude terminar con todo.

ANA: Y como participante, un poco lo que ha dicho Aina. No aferrarte al retiro como tu encuentro espiritual, tu encuentro espiritual es tu vida entera, y no asociar tu vida espiritual a la emoción humana. La relación con Dios también es una cierta disciplina, es una rutina, pero no puedes encontrarte con Dios solo cuando sientes que Dios está aquí, qué es lo que suele pasar en los retiros. Esa es una parte importante, pero falta otro componente que es como creyente tienes la responsabilidad de mantener esa relación con Dios como yo la mantendría con una amiga o una amiga. Entonces esa es otra limitación, que haya creyentes o personas que se conviertan durante un retiro que crean que el ritmo siempre es el mismo o que siempre tiene que ser así durante la vida cotidiana y no lo va a ser, o sea, siendo realista no lo va a ser.

ANNA*: Perfecto, pues yo creo que ya para ir cerrando, creo que habéis dicho cosas súper interesantes y aún teniendo diferentes perspectivas y vivencias, creo que hay puntos de convergencia muy interesantes, y yo lo que, o sea, para empezar, a mí me gustaría saber, eso, como lo que dice, que eso es como diferentes todos, ¿qué relatos os han sorprendido de lo que habéis ido escuchando?

RAFEL: Yo lo que me ha sorprendido bastante es que en la Iglesia evangélica haya tantos retiros, porque bueno, yo estoy...

(Riuen tots)

ARI: Hay un montón, ¿eh? También según a qué denominación vayas, porque hay algunas que son muy...

RAFEL: Yo he visto que están en la Iglesia evangélica un año, solamente estuve por probar, pero dijeron de hacer unas colonias, pero...

ANA: ¿A cual?

RAFEL: A Viña Barcelona. Y dijeron de hacer un fin de semana y así, y yo dije, no sé si ir o irme a la Iglesia católica y directamente...

ARI: Es que te explico un poco eso, o sea, por ejemplo, la Viña Barcelona es una Iglesia que hace retiros su Iglesia, entonces, como lo que ha dicho ella de las familias, entonces una vez al año hace como un retiro, pero es verdad que, por ejemplo, está GBU, que es Universitarios... Lo que te explicaba antes, la asociación universitaria. Pues los universitarios, vamos, en verano tenemos un campamento, a inicio de curso tenemos un campamento. Nos vemos un viernes cada mes, cada miércoles quedamos aquí en la universidad para estudiar la Biblia, entonces es como, bueno, que no es evangélico, realmente puede venir quien quiera, católico, evangélico, es bíblico,

ANA: GBU: Grupos Bíblicos Universitarios.

ARI: Después, yo en mi iglesia en Mallorca tenía, porque éramos bastantes, teníamos campamento de niños de 3 a 7 años, El campamento de niños es de 7 a 12, el campamento de adolescentes, de jóvenes, de integración, de matrimonios... Después está JPC. Hay muchísimos. Lo que pasa es que es verdad que no está tan informado. Por ejemplo, yo tampoco sabía que existían campamentos católicos, no tenía ni idea. Pero ahora como salió en Tik Tok, fue como que te enteras de todo.

DANIEL: Respondiendo un poco a la pregunta, yo creo que... Espérate que estoy pescando cuál es la pregunta.

ANNA*: Bueno, ¿qué habéis aprendido o qué os ha sorprendido de los relatos que han contado las otras personas?

DANIEL: Pues bueno, es lo que digo. Yo, aparte de convertirme en yo ahí mismo, tengo un amigo que, como digo, en plan ha sido ateo toda su vida. De hecho, en plan ha estado experimentando con eso, no esoterismo dicho, pero... Esoterismo. Esoterismo he dicho. Esoterismo. Bueno, prácticas espirituales del este, cosas sobre todo budistas y cosas así. Y es un tío pues que en plan es muy escéptico de todo. Tiene como una visión rollo no, Cristo llegó a la verdad absoluta pero Buda también y lo hace y eso... Y pues es lo que digo, poco a poco ha ido viendo todo lo que le ha pasado y ha dicho, joder, es que el budista no tiene esto, el ateo no tiene esto, por mucho que leas todas sus conclusiones y libros, no son Dios, no son Dios, y no hay más. Y el producto, bueno, ya lo dice Cristo mismo, por sus frutos luego os conoceréis. Y solo hay que mirar un poco alrededor.

Aparte de conversiones, es lo que digo, me imagino que vosotros también lo haréis. Nosotros en el retiro hacemos testimonios y hay gente que cuando habla de su vida, pues hay mucha gente que se identifica con eso. Coge cachos de varios testimonios y lo aplica a su vida como es él. Sobre todo crean momentos muy de introspección, muy de examinar tu alma, que es una cosa que ya no pasa hoy en día. Nadie, en plan todo el mundo está con ruido todo el tiempo. Y en estos retiros es que solo, de verdad, estar solo en la oscuridad y pensarlo, es una cosa que te cambia el alma. O sea, porque te miras, porque te miras en un espejo. Es como ver tu cara por primera vez. Y creo que eso es una de las cosas por las cuales ayuda tantísimo a la gente y bueno, tiene el producto que quiere.

RAFEL: En los testimonios, tanto en la versión católica como en la versión evangélica, sé que es el motor de la iglesia, o sea, el gasolino. O sea, un coche, que es la iglesia, sin gasolina no tira.

DANIEL: Nuestro motor es Jesucristo, pero...

RAFEL: Pero los testimonios de cómo la gente, Jesucristo le ha impactado y su vida ha mejorado, ha cambiado radicalmente de 0 a 100 y así, los testimonios.

ANA: A mí lo que me ha sorprendido sorprendido, yo aunque he crecido en el círculo evangélico, sí que es verdad que me cuesta mucho adscribirse, digamos, a una denominación, porque justo por lo que ha pasado aquí hoy, creo que Jesús y la imagen de Dios se está presentando en el mundo, aunque sea de distintas maneras, pero siempre hay algo en común. Y creo que los retiros es una de las cosas que tenemos en común los creyentes, creo que no solo dentro de la religión cristiana, pero probablemente también en

otras religiones monoteístas y en otras incluso. Pero es interesante ver, y a mí me ayuda como creyente ver, que Dios trabaja en valores base comunes y uno de ellos que sea la comunidad y el encuentro con él intencional. O sea, apartar un tiempo para tener un encuentro con él en comunidad. Y yo creo que esto es algo que se refleja en la Biblia y que se refleja ahora en 2025 en la práctica en distintas denominaciones. Y eso me alienta mucho como creyente y creo que también como estudiante tu de sociológica es interesante ver que esto es algo que compartimos y que hay más cosas en común de las que creemos.

ARI: Yo lo mismo, al final creemos en lo mismo, hay perspectivas diferentes, prácticas diferentes, maneras de ver diferente, pero al final creemos en Dios y creemos en Jesucristo y eso se ve al final y en el Espíritu Santo. Entonces ellos tienen conversiones, nosotros tenemos conversiones, ellos tienen retiros, nosotros tenemos retiros, nosotros valoramos un montón la comunidad y el apoyo y la oración, nosotros el rezo juntos, y ellos igual, entonces al final hay cosas muy diferentes porque hay cosas muy diferentes y ellos probablemente en nuestra iglesia a lo mejor no se sienten cómodos, nosotros en la ciudad no nos sentimos cómodos porque no estamos acostumbrados también, al final es así, pero al final el centro es lo que nos une y al final hemos podido tener esas maneras de ver igual o perspectivas o lo que pasa ahí es parecido porque el centro es el mismo, ¿sabes?

RAFEL: El centro es la cruz, o sea. Sí. El centro es la cruz, no es más, o sea, y sí.

DANIEL: Y creéis en la eucaristía? (riu), pero no estamos preparados para esta conversación.

(Tots riuen)

ANNA*: Yo creo que lo dejaría aquí. Muchas gracias por participar, por vuestro tiempo y por vuestros interesantísimos testimonios.

5) CODIFICACIONES DE LES ENTREVISTES

Entrevista Individual 1. Iu Guardiola - Codificació

Data de l'entrevista: 13/03/2025 a les 19h

Ubicació i format: Universitat UIC, Barcelona. Presencial

Duració de l'entrevista: 37.35 minuts

Participants: Iu Guardiola, 21 anys, Barcelona (Entrevistat). Figurará com IU. Anna Berthet, 22 anys, Barcelona (Entrevistador). Figurará com ANNA

.....
.....

ANNA: Bé, em presento. Soc l'Anna Berthet, estudio quart de Sociologia a la UAB i estic fent el meu TFG de la dimensió relacional dels recessos espirituals i religiosos.

IU: Vale. No només cristians, no?

ANNA: No, em centro també en espirituals com a terme general.

IU: Molt bé.

ANNA: Vale? Perfecte. Aleshores, en aquesta entrevista, doncs, bueno, ja t'he explicat una mica els blocs que hi haurà. I t'asseguro que la confidencialitat . Aquesta informació és només d'ús d'investigació, no anirà en cap lloc més. I, ehm, ja està. Si tens qualsevol dubte o qualsevol cosa, em preguntes durant l'entrevista.

IU: Vale, vale.

ANNA: I ja està. Res, sobretot, tranquil·litat, que no hi ha respostes ni bones ni dolentes.

IU: Ho fas molt bé, eh.

ANNA: I ja està. Vale, perfecte. Aleshores, comencem una mica amb una presentació inicial. Vull dir, qui és l'IU i una mica, explica'm qui ets. Res, cinc cèntims.

IU: Faig cinc cèntims . Doncs, però en un sentit de religió, en un sentit...?

ANNA: Bueno, en un sentit de, bueno, doncs, qui ets, d'on ets, què estudies... Bé.

IU: Bé, o sigui, [00:01:00] jo vaig néixer al 2003, tinc vint i un anys , i faig Humanitats i ADE , aquí a la UIC. I sóc de Barcelona, de tota la vida.

ANNA: Molt bé.

IU: Vinc de família cristiana, això potser imagino que és rellevant, no? (1.1.1)

ANNA: Sí.

IU: I... i poc més, no?

ANNA: Molt bé. I just ara que estaves parlant d'això, quina és la teva relació, per tant, amb la religió durant la teva vida? Hi ha hagut algun canvi o com definiries la teva trajectòria?

IU: A veure, jo he nascut en una família cristiana (1.1.1) i vaig anar a un col·le cristià (1.1.2) i se m'ha explicat això des de petit. Però clar, arriba un moment a la vida, no?, que està molt bé que et diguin, eh, això està bé, això està malament, però arriba un moment que tu has de pensar què vols fer tu amb la vida. I llavors jo va haver-hi un moment que vaig plantejar -me realment la ...

ANNA: La fe?

IU: La fe, si bé, anava a dir la vida en general, però... És com molt fort, no? Però bueno, una mica, [00:02:00] sí. En sí, l'existència de Déu (1.2.2). La meva relació amb Déu ha sigut com bastant dormida, tota l'adolescència fins que un dia vaig dir, escolta, anem a pensar -ho de veritat. Perquè si Déu existeix, eh , anem a tope amb això. Si no... També, però plantegem -ho no? Perquè jo crec que és una pregunta important. Jo un dia ho vaig pensar i vaig arribar a la conclusió, arrel de diverses experiències, per exemple, Efté o altres recessos puntuals, vaig arribar a la conclusió que, que és real, que Déu existeix, i no només això, sino

que també m'estima i bé, hi ha tota una, tota una creença, no? I bueno, des de llavors i cada dia més intento viure -ho al dia a dia, intentar, doncs, ser bon cristià i bona persona. (1.2.1)

ANNA: Molt bé, molt bé. Aleshores diries que forma gran part de la teva vida, la religió en aquest cas?

IU: Sí, sí. [00:03:00] O sigui, fins al punt que la meua vida sense la religió no tindria sentit. O sigui, jo considero que Déu posa el significat a la meua vida. (1.2.1)

ANNA: Molt bé. I en el que deies d'Effetá, com diries que vas començar a endinsar -te en aquest món dels recessos? Com vas conèixer, per exemple Effetá ?

IU: Vale, eh, en el meu cas és bastant senzill. El meu germà l' havia fet i el veia content, veia que havia fet amics allà. L' edat mínima per fer -lo són 18 anys i jo, jo el volia fer perquè jo sempre he tingut una mica d' inquietud, de set de conèixer més a Déu. Com el meu germà l' havia fet , vaig dir però jo també el vull fer. I així de fàcil. I llavors el vaig fer, encantat. (2.1.2)

ANNA: Molt bé. I vas buscar informació, tot i que el teu germà en aquest cas t'hi va endinsar, vas buscar algun tipus d'informació abans d'entrar-hi?

IU: No.

ANNA: Vale.

IU: No, no, no. El veia content i em va dir, fes -ho, t' anirà bé. [00:04:00] T' agradarà i al final molt bé (2.1.2)

ANNA: Perfecte. I per tant la reacció en termes de teua família va ser, va ser bona, no?

IU: Sí, sí, sí. O sigui, tampoc van, els hi va emocionar, però els hi sembla bé, no? Vull dir, és una cosa bona i, per això estan contents, no? Que passin coses bones.

ANNA: Clar. I del teu entorn també els hi vas compartir, per exemple?

IU: Sí, sí, sí. No, no, i tothom va estar-ne a favor, la veritat. (2.1.2)

ANNA: Molt bé. Aleshores, abans d' anar-hi, tu quina idea, tot i que clar, el teu germà et devia explicar una miqueta, però tu quina idea tenies abans d'anar- hi o què t' esperaves de fer el recés?

IU: Bona pregunta. T'he de dir que jo el vaig fer fa tres anys, però bueno. Jo anava amb ganes de, que es complís el que la gent diu, que és un trobament personal amb Déu. I vaig amb ganes d'això, no? De dir, escolta, jo vull buscar Déu i si existeixes [00:05:00] digam-ho, no? I vaig amb aquesta idea al cap i... I al fer -ho vaig, vaig tornar, doncs, més conscienciat de que, de que això, doncs, que, que és real, no? (2.2.1)

Sobretot, Effetá el que té, eh, en la meua opinió, és que... se't queda bastant clar que Déu t'estima incondicionalment. I aquest és el eslògan que, que li posaria. I jo vaig sortir amb aquesta idea i evidentment no em va canviar la vida, no em va canviar la vida, però bueno, va formar part d'un procés d' anar creixent en la fe. (5.1.2)

ANNA: Super interessant aquest lema, no? Per què diries que tu t'emportes aquest aprenentatge, no? De que Déu t'estima per sobre de tot i incondicionalment ? És a dir, tu com vas, o sigui... Tu abans d'anar a Effetá senties que potser l'amor cap a Déu o l'amor de Déu cap a tu [00:06:00] era una cosa més fràgil i va ser Effetá que t'ho va com enfortir i vas sentir això, que seria un amor incondicional o, és a dir, com passa aquest canvi?

IU: Clar, jo tenia una idea de Déu una mica, no sé si dir -li freda o rígida o teòrica, no? Com, com un Déu més llunyà. Eh, un déu com just, que si fas malament, eh, et castiga. Tenia una mica aquesta visió. I, a Effetá, pel que es fa, pel que es viu, doncs, et posa, et dona una visió diferent de déu, no? Un déu proper, un déu misericordiós, IllUre, que faci el que faci, t'estima (5.1.2) No sé si m'has preguntat això.

ANNA: Sí, sí, perfecte. Super, super. Molt bé, molt interessant. Abans comentaves que havies fet altres experiències. [00:07:00] Abans de Effetá havies tingut altres experiències de recessos puntuals o de participació en grups cristians, religiosos?

IU: Sí. Jo sempre he estat bastant relacionat amb l'Obra, amb l'Opus Dei. Vale?(1.1.1)

ANNA: Sí, sí.

IU: I, ja des del col·le que vaig anar, que és de l'Obra.

ANNA: A quina escola anaves?

IU: Al Viaró (1.1.1)

ANNA: Vale.

IU: A Barcelona. I la meua fe, se la dec, entre cometes, a l'Obra. Bé, en veritat, no és així perquè se la dec a Déu, no? Però bueno... L'he viscut mitjançant, l'Obra sí. I jo, eh, prèviament a Effetá ja havia fet algun, algun recés de l'Obra i, i després també, i cada, cada any, a part dels de Effetá, en faig un amb l'Obra. I és, és el meu camí dins de l'església, i jo veig que és aquest, almenys. (1.1.1)

ANNA: També Effetá, no?

IU: O sigui, Effetá és més un recés, un trobament amb Déu, i ja està.

ANNA: És quelcom més puntual, no?

IU: Exacte, exacte. [00:08:00] És com una experiència. Sí que és veritat que després, cada setmana, es convida que la gent que hi solc anar, cada dimarts, per exemple, fem una missa, hi ha una oració, i després anem a aprendre una cosa. (1.2.1) Però, bueno, fer Effetá en si és el recés. I, però després, clar... La vida continua i és bo trobar alguna altra cosa per seguir formant-te, per seguir creixent en la fe i en el meu cas és l

ANNA: Vale, i quina relació, tens amb l'Opus Dei, amb l'Obra? La teua família és supernumerària o teniu algun tipus de relació més enllà de la simpatització?

IU: Sí, els meus pares ho són, un germà meu també i jo també, de fet (1.1.1)

ANNA: Ah, vale, vale, molt bé. Vale perfecte, super. Aleshores jo tinc una pregunta, perquè veig que el teu camí de participacions en recessos és més sobretot religiós, en aquest cas catòlic, no?

IU: Sí.

ANNA: [00:09:00] Tu coneixes d'altres retirs que no formen part d'una doctrina religiosa? Vull dir, has sentit a parlar d'altres retirs espirituals o...

IU: O sigui, no sabria dir -te uns recessos que no fossin catòlics com a tal, la veritat. Sí que sé de l'existència de certs moviments que posen molt d'èmfasi en l' Esperit Sant i en Jesús en si, que és compatible en certa manera amb el catolicisme. Però, però no sabria dir -te la veritat. (2.3.2)

ANNA: Vale, perfecte. I ja com a, ja et dic, és una pinzellada perquè entenc que teniu unes, bueno, al ser una experiència, per lo que m'he informat, que és com un regal i que per tant, no es pot com explicar el que feu durant.

IU: Exacte, sí.

ANNA: Però, una mica a mi en format de pinzellada és entendre, aquest recés ben bé en què consisteix, no? És a dir, com, quina és la durada, i com ha estat la teva [00:10:00] experiència? Per exemple, doncs, on vas ser, quina és la durada?

IU: Vale, vale. Eh, la primera cosa que vull dir -te és que no es diu res, no perquè es fomenti un secret ni res. No es diu res perquè és com quan t' expliquen el final d' una pel·li, no? Al final Eftetá és una experiència que, si la vius sense saber què passarà, és molt millor. (3.2.2) Bé, dit això, és un cap de setmana. Tu vas un divendres per la tarda i te'n vas un diumenge per la tarda, després d'una missa (3.1.1). Hi ha vídeos a TikTok de la missa final d'Eftetá, suposo que ho hauràs vist, que es foten allà. Que xoca una mica, veus tothom content i tal, bueno.

ANNA: Sí, si... (RIU)

IU: És un cap de setmana i et puc dir que mengem tres vegades al dia, dormim i que passen coses, diferents activitats o [00:11:00] coses que serveixen molt per per conèixer -te tu, amb la finalitat de, doncs, del que t'he dit, no? (3.1.1). D'assabentar-te que Déu t'estima. Sí que té un caire molt sentimental, i llavors hi ha gent que li agrada més i li agrada menys, però en general, pues mira, és això. (5.1.2).

ANNA: Perfecte, súper. I aleshores, com descriuries l'ambient que es respira en el recés?

IU: Per a mi el que es respira en el recés específicament és una cosa que tothom et dirà el mateix i és que tothom està supercontent. És una cosa, si tu vas allà, sense saber gaire on t'has ficat, i veus tothom contentíssim, servicial. Es respira un clima d'alegria i és una cosa, o sigui, inexplicable. És a dir, la cosa és un ambient d'alegria absoluta. És bastant [00:12:00] màgic. (5.1.1)

ANNA: I aleshores entenc que per assistir a aquest recés, o sigui, per lo que he llegit, hi pot assistir tothom, de la creença que sigui. Però hi ha d'haver un procés previ de poder assistir a una missa, alguna trobada, o si no, doncs tu t'apuntes i ja?

IU: No, no, o sigui, Effetà, aviam, una mica la gràcia de com va és que ja a tu et convida algú que l'ha fet, no? "Jo he fet això i crec que a tu t'aniria bé." Però això tampoc cal que sigui així. Si tu tens moltes ganes de fer -lo i no coneixes ningú que l'hagi fet, tu vas a una parròquia que fa Effetà i dius, escolta, voldria fer Effetà . I el fas, i tan tranquil·la. (3.2.1) I... Què més vols preguntar? Volia dir una cosa.

ANNA: No, això que si hi havia com algun procés abans de poder fer-lo ..

IU: Ah, exacte, doncs això, pots fer-lo sense estar ni batejat o sent de qualsevol religió. Jo m'he trobat, eh, jo l'he fet i després he [00:13:00] anat a ajudar, es diu servir. Eh, quatre, quatre vegades. I, m'he trobat gent que, que no, que no creia en Déu i que se va allà o amb una idea de, de que Déu potser existeix o amb una idea de que, ok, em quedo igual. Hi ha gent d'altres religions, hi ha gent cristiana però no catòlica. O sigui, està, està obert a tothom. I sempre t'emportes alguna cosa bona, jo opino (2.3.1).

ANNA: Que bé, va bé, perfecte. Va bé, aleshores, ara entrant més en la part de relacions, de connexions, amb els altres i també amb el context, podríem dir. Tu, les teves experiències, tant pot ser Effetà , com pot ser altres recessos, com els que has fet amb l'Obra, has anat experimentant algun tipus de connexió especial amb altres persones que participaven de l del recés?

IU: Um, pues, aviam, eh, sobretot més parlant de Effetà, no? Com és un recés, ja t'he dit, bastant [00:14:00] sentimental, al final, connectes bastant amb la gent i jo m'emporto d'allà molt bones amistats (4.1.1). De fet, això no és mentida, ara he quedat a les 9 a sopar amb uns de Effetà (8.3.2).

ANNA: ah, sí? Ah, mira.

IU: Sí, sí, quina gràcia. Eh, o sigui, realment fas amics, no?

ANNA: Per Exemple, també, més enllà de les persones que estan allà, l'espai, o sigui, el context, la natura, perquè entenc que els feu en zones més apartades, més rurals i tal.

IU: Sí.

ANNA: També, tu creus que... Hi ha, quelcom que afecta de l'entorn en el que ho feu?

IU: Eh, sí, això ja ho, m' ho has dit una mica abans, no? O sigui, eh, lo millor, i crec que es fa en tots els casos, és que te'n vas a una casa com apartada. Jo vaig ser, per exemple, a Vilafranca de l Penedés . Que hi ha com un convent que està una mica apartat. I, i clar, realment al estar envoltat de natura, eh, com mig penjat enmig del no -res, eh, realment, o sigui, aporta, no? [00:15:00] És com també una escapada espiritual però també física, no? Tu estàs a la ciutat amb les teves coses, amb els teus amics, i de sobte te vas un cap de setmana on estàs amb molta gent, sí, però realment una mica penjat de, de les altres, de la civilització. (4.1.1)

ANNA: Clar, perquè entenc que, per exemple, podeu portar el telèfon...?

IU: Eh, podem portar el telèfon, eh, sí. Però allà te' l treuen (4.1.2)

ANNA: Vale, vale. O sigui, és més com per, vale.

IU: Sí. Sí, per viure- ho millor. Clar. Per viure- ho millor, sí, sí.

ANNA: Molt bé, perfecte. I, per exemple, això, abans ho has parlat una mica, eh, però...

IU: Després te' l tornen el telèfon, eh. (RIU)

ANNA: Home, entenc, entenc que sí, perquè si no... Eh, bueno, és que això més o menys ja ho has anat comentant, però, és això, tu les relacions que... que has creat, que has pogut fer en aquest tipus de recessos, creus que, o sigui, [00:16:00] són connexions que poden transcendir, no? O Sigui, t'ha passat de tenir relacions espontànies del moment que podent no ha ver transcendir?

IU: Transcendir vol dir que tenim el temps?

ANNA: Això, que perduren, que s' assentin.

IU: Eh... Sí, o sigui, jo tinc, eh, la veritat és que no amb tothom, però sí que tinc un parell d' amics, tres, que, que els veig a Effetà, però també quedo de tant en tant fora. Per exemple, ara tinc un sopar amb uns amics de Effetà que jo crec que és una mica, eh, mostra d' això sí (8.3.1). Jo crec que es fan, eh, connexions reals (5.1.1). De fet, el meu germà es va casar fa dues setmanes.

ANNA: Ai, felicitats.

IU: Gràcies. I al casament van venir diversos, no sé si 9 o 10 persones de missions de Effetà. O sigui, és un fet. (8.3.1)

ANNA: Vale, vale, molt bé. Vale, i aleshores, en tema de, això, entenc que també durant el retir hi ha activitats individuals i activitats col·lectives, no? Sense [00:17:00] entrar en detalls de quines són. Però en cas d' aquelles col·lectives, creus que són importants a l' hora de la cohesió de grup, de... O sigui, tu quina diferència veus, per exemple, l' impacte que té en tu les activitats que pots fer individual i les activitats que feu com a grup de la gent que va en aquest recés?

IU: Um, um, no puc dir gaire, però realment, o sigui, jo em quedaria amb el fet que realment, o sigui, connectes molt amb la gent. Sí. I, bé, de fet el eslògan com oficial d' Effetà de fet, Effetà, en hebreu, significa *abrete*. (5.1.1)

ANNA: Ah, això significa.

IU: Clar, això ja és un indicatiu de que, o sigui, no, el eslògan, o sigui, Effetà significa abrete, que és una paraula treta d' un passatge de l' Evangeli, i el eslògan és, Effetà, *abrir el corazón*. Amb això, o sigui, obrir cor a gent que a priori no coneixes. Només el fet d' obrir el cor a gent que [00:18:00] acabes de conèixer ja denota que certa connexió s' ha fet, no?. (5.1.1)

ANNA: Clar, perquè això és important, vull dir, tu al final vas amb gent que tot i que al final potser veniu de parròquies, de la mateixa parròquia del que sigui, no us coneixeu.

IU: O parròquies, o pobles, o... O pobles, clar. O sigui, no, no... O sigui, tu t' apuntes i pots apuntar -te també amb un amic, eh?

ANNA: Clar.

IU: I jo, jo em vaig apuntar i era conscient que el meu germà anava a servir allà. Però a priori no coneixes la gent, no, no. I també és una cosa, jo crec, que bona.

ANNA: Clar, perquè tampoc no, millor si vas amb tothom que coneixes, tampoc no t'acabes d'obrir com deies, no?

IU: Exacte, això mateix.

ANNA: I tu creus que, o sigui, hi ha com, quasi com una intenció de cadascú com d'intentar crear aquesta col·lectivitat? O sigui, al final tothom va com molt predisposat ja a obrir-se?

IU: No, no ho creguis eh? O sigui, hi ha gent que és conscient d'això d'Effetá d'abrirte el corazón, o sigui, no dic cap secret, vull dir, és el slogan, no? **(5.2.1)**[00:19:00]

ANNA: Sí, sí.

IU: I hi ha gent amb la idea de que a mi, a mi no em molestin, joestic amb el meu, però... Però realment Effetá, o sigui, a mi em sembla que t'estova el cor una mica. I hi ha gent que si hi ha gent que no. I tant contents. El resultat general és que la gent sol obrir-se, perquè tot al final, tothom tenim, tots tenim petites coses que, que portem a dins. És un molt bon moment, Effetá per, per treure -les i, joder, i demanar ajuda**(5.2.1)**. I és la mateixa gent que t'ajuda, però no és un recés psicològic ni de teràpia, sinó que en última instància està Déu, no? Que et sana o et cura, no? Les ferides que puguis tenir i els teus problemes els poses a mans de Déu **(5.1.2)**.

ANNA: Molt interessant. Vale, super. Ara passem al penúltim bloc, que és el de l'impacte post-recés. Vale? [00:20:00] Transformació personal i tot el que ha significat post Effetá en aquest cas. M'ho has anat comentant una miqueta, eh? Però, com diries que ha afectat aquesta experiència d'aquest recés a la teva percepció o de tu mateix. És a dir, què has pogut aprendre de tu mateix a partir d'aquesta experiència. Dintre del que tu vulguis, evidentment, compartir, eh?

IU: No, no, clar, jo et respondré una mica ja el que t'he anat dient, no? O sigui, al final, jo el que em vaig emportar a fer tard és la idea d'amor incondicional de Déu **(7.2.1)**.

ANNA: Vale.

IU: I això, és una cosa que si realment la interioritzes, és que és molt fort. Jo t'ho puc dir però no puc, no puc, eh, explicar, o sigui, puc explicar la meua experiència però no pots experimentar el que jo he experimentat fins que el facis. **(7.2.1)** No ho has fet, no?

ANNA: No, jo no. (RIU)

IU: Doncs quan vulguis.

ANNA: Ja, mira, bueno, després en parlem. Aleshores, després, tu creus que hi ha hagut algun, o sigui, evidentment aquest lema, aquest aprenentatge tan gran ha canviat moltes coses a la teua vida. I tu podries dir... que [00:21:00] hi ha hagut algun canvi a la manera que has tingut de viure la teua religió? O sigui, clar, tu en aquest punt d'inflexió en què de tu

mateix interioritzes, no? Que l'amor que Déu té cap a tu, que tu tens, és incondicional, com enfoques a partir d'aquí doncs la teva fe, la teva pràctica i tot? Potser no hi ha cap canvi, eh? Potser només estàs més més segur amb el que fas, però no ho sé.

IU: Aviam, eh, Effetá a mi, repeteixo, a mi personalment em va donar aquesta idea, no? Però, però realment, després del recés tornes a casa i el dilluns següent, doncs has d'anar a la uni i tens els mateixos problemes. O sigui, la cosa que canvia és una mica la perspectiva, no? Effetá et dona més pau interior, et dona una perspectiva d'abandonar les coses en Déu, o sigui, deixar -li fer. I t'ajuda. A Mi personalment, o sigui, repeteixo, no et canvia la vida en [00:22:00] un sentit que tornes de Effetá i ja tot és perfecte, no? O sigui, sobretot t'ajuda a tu a...

ANNA: Enfocar -ho diferent?

IU: Enfocar diferent, sí. O sigui, estàs amb la família a l' arribar i et notes que estàs més content, més agraït pel que tens, més, inclús, servicial, no? I t'ajuda a tenir més afecte amb la gent, i amb la gent que estimes (8.1.2).

ANNA: Això és interessant. O sigui, també veus que s' aplica a la manera en què et relaciones amb el teu entorn, no?

IU: Sí, sí, sí. O sigui, Effetá, això és un punt important també. Serveix molt per agrair el que tens i, sobretot, agrair les persones que tens al teu voltant i et posa molt al cap i al cor que les persones que tens. T'ajuda molt a estimar -les i a adonar -te [00:23:00] de la importància i el tresor que és tenir gent que t'estima (8.1.2).

ANNA: Molt bé.

IU: Sí, sí, és maco, és maco.

ANNA: Vale, súper. Aleshores, a veure, que això ja ho has anat, és que estàs respondent superbé, la veritat, eh.

IU: Gràcies, gràcies.

ANNA: Val , aleshores, ara, doncs això, el que deies tu, no? Que al final, doncs, Effetá és una experiència, però tu, al final, el teu camí... I la teva pràctica religiosa, doncs, segueix en altres espais, com pots fer amb l' Obra. O sigui, ara m'agradaria saber una mica, en plan, en el teu dia a dia, com connectes allò que en aquell moment, doncs, vas aprendre, o vas interioritzar a Effetá en el teu dia a dia. Vull dir, participes d' algun grup cristià...? Com practiques la teva fe, la teva religió, si és que la practiques?

IU: Sí, bueno, aviam... Eh, jo crec que la religió, la fe, la relació d'una persona amb Déu és com un pla [00:24:00] inclinat, no? Que cada cop vas creient més o implementant més coses. No? Tu passes de potser no creure a creure en Déu i després passes a potser anar a missa els diumenges, potser després comences a resar una mica el dia a dia, no? I aquest va ser el meu camí. Llavors Effetá va estar una mica enmig del camí i va ajudar a fer exponencial aquesta línia. I això, a mi Effetá, no vaig passar de 0 a 100, però sí que realment et dona com un xut d'energia que t'ajuda a viure el dia a dia molt més (7.2.1).

ANNA: Vale. Molt bé. O sigui, en el dia a dia és això, una mica. Aleshores, ara més entrant en cultura, com catòlica actual. Bueno, suposo que hauràs escoltat de Hakuna.

IU: Sí.

ANNA: M'agradaria saber una mica, bueno, això, que, quina relació hi tens, si és que hi tens relació, què opines? Bueno, no sé, una mica, si tens gent al teu voltant que, que hi pot estar.

IU: Sí. Amb Hakuna, precisament, eh?

ANNA: Sí. [00:25:00]

IU: Jo Hakuna, o sigui, ho conec bastant. Tinc molts amics que hi van. Jo, la veritat és que no ho tinc claríssim que és. És un Moviment de l'església que se centra molt en la música, fan música i són famosos per això. El que sé que fan és, per exemple, cada dilluns, almenys aquí a Barcelona o a alguna parròquia que sé, es reuneixen i fan una oració, cantada, i fan formació una cop a la setmana. També tinc entès que de Hakuna també hi ha certs recessos o convivències o voluntariats, i, tinc bastants amics que hi van **(9.1.2)**. Jo, de fet, hi vaig anar un dilluns, també, a primera carrera, a veure què era, i va estar molt bé. no he tornat, però bueno, és una cosa bona.

ANNA: Perquè tu el que si que fas és això, no? Hi vas Cada dimarts. O sigui, perquè a mi m'agradaria, tu vas a aquest recés de Effetá, hi [00:26:00] vas com a caminante, no?

IU: Sí, és la paraula que se li diu. Caminant i servidor. Caminant és el que el fa per primera vegada, i servidor... Bueno, i servidor és un que ja ha caminat, que ja l'ha fet, i que va allà a ajudar, A organitzar, perquè veus que és una cosa bona i dius, doncs vull anar a ajudar aquesta gent que el fa **(3.2.1)**.

ANNA: Llavors entenc que tu, després, amb Effetá, pots seguir, doncs això, fent de servidor a diferents recessos.

IU: Sí.

ANNA: I ahora també deies que hi havia com reunions setmanals en les quals també, doncs, fèieu una missa o... En què consisteixen aquestes reunions setmanals?

IU: Sí, clar. Clar, Effetá és un recess, no? Ja ho saps, que va molt bé i et dona molta il·lusió per anar amb la vida. Però, eh, també s'ha... no sé molt bé com, eh, unir les idees. S'insisteix molt, no, doncs, en que la fe, si és una emoció, tal com ha vingut se'n pot anar. O sigui, les emocions ja tenen això, no? [00:27:00] que venen i se'n van. I insisteixen en que si a Effetá has tingut un trobament amb Déu personal i, has estat tan content, doncs que segueixis, eh, investigant, treballant, indagant en aquest tema, no? I per tant, se'ns proposa, doncs quedar un cop a la setmana, seguir trobant -se amb la gent de Effetá. En el meu cas, de la meva parròquia que vaig a Effetá, que és el remei de les Corts, és els dimarts. Llavors, què es fa? Doncs es fa, hi ha una missa cada dia de la parròquia, i després es fa una xerrada d'el mossèn de formació, i després una adoració **(8.3.1)**.

ANNA: Vale.

IU: I després te'n vas al bar amb els amics que has fet **(8.3.1)**.

ANNA: Després hi ha un espai lúdic, no?

IU: Sí, sí, sí. Vale. Això és en el meu precisament. Effetà és un [00:28:00] recés Que organitzen diferents parròquies, i en el meu és així, no sé com són els altres. O sigui, després té cert aspecte de clar, com t'he dit, o sigui, en el fons fas amics, no? , cada dimarts, després de resar, de fer una adoració, doncs com estàs allà amb els amics, doncs, què fas si vas amb amics? Doncs, anar a prendre alguna cosa. **(8.3.1)**

ANNA: Clar, i al final, o sigui, aquest espai amb els amics després de la reunió? Segueixen la mateixa temàtica del que potser heu fet durant la reunió? Són espais que, evidentment parreu de moltes coses eh, però com que segueixen potser la mateixa lògica, com més un espai de debat o més de parlar d el que sigui?

IU: Com els amics els has fet a Effetà , una cosa molt forta que us uneix és Effetà . I també parles del tema. Però al ser amics, doncs, o sigui, no sé, de què parles tu amb els amics? De qualsevol, de qualsevol cosa, sí, sí. **(8.3.1)**

ANNA: Per tant, tu creus que ets una persona que, o sigui, clar, amb el teu entorn, ets molt obert a parlar doncs, en quin punt estàs en la teva relació amb Déu?

IU: La veritat és que, [00:29:00] personalment, no gaire, o sigui, no ho vaig dient pel món lo bé que estic ni lo malament que estic. O sigui, m'ho quedo bastant per mi **(9.2.1)**.

ANNA: Vale. Vale, sí, total. Vale, perfecte. I ara, en aquest sentit, tens intenció de participar, entenc que a Effetà no pot ser perquè, o sigui, si hi vas hi vas com a servidor.

IU: Exacte.

ANNA: Però tens intenció de participar en altres recessos, com m'has comentat potser abans de l' Obra?, com més o menys, sobretot en la participació d' aquests espais, tens planejats altres o t' agradaria tornar a participar en algun?

IU: Aviam, jo he fet a la meva parròquia almenys es fa dos cops l'any i solc complir bastant. Vaig als dos a servir perquè m' agrada bastant. Després faig un també, un cap de setmana a l' any faig un recés amb l' Obra **(8.3.1)**.

ANNA: I en aquest, perdona, vas amb la teva família o hi vas sol?

IU: No, vaig jo amb el meu club, amb el meu centre. Sí, sí, [00:30:00] després cada membre de la meva família, si vol, fa el seu.

ANNA: D ' acord.

IU: I després sí que, sí que he fet un altre. Um, vaig fer-lo fa un anyet o dos, que es deia Seminario de Vida en el Espíritu. Que era un recés que li posava més importància, que t'he dit abans com a l'esperit Sant. També catòlic, però bueno, una altra experiència que vaig tenir, de fet. **(8.3.1)**

ANNA: Vale, súper. Vale, i ja anem acabant, reflexió final. Ha estat molt interessant tot el que has anat comentant. I a mi m'agradaria saber, perquè jo crec que una cosa que a mi em va començar com a interessar, perquè jo sóc una persona que jo, de fet, no, no sóc creient.

IU: Vale.

ANNA: Però sí que a mi a vegades em sembla com que, sembla com difícil ser jove i creient avui en dia. A mi m'agradaria saber com ho veus tu, no? En aquest cas ets creient catòlic, i jove, com, com sents com aquesta mirada externa a vegades com estigma o estereotip o de judici quasi?

IU: Sí. A veure, sí que veig que ser cristià no està gaire de [00:31:00] moda i... Realment és, no diria que complicat, però sí que és més aviat estrany, no? Ser jove i cristià, o sigui, jo tinc, jo conec ara bastanta gent, tinc amics que són cristians, i tinc amics que no, i escolta, i ser cristià... O sigui, no et prohibeix res. Vull dir, jo amb els meus amics puc sortir de festa perfectament, puc fer qualsevol plan, i el cristianisme és, és la meva relació amb Déu. I jo crec en Déu i això no fa que, que no pugui tenir, um, amics no cristians o fer segons quin plan. Sí que intento viure el cristianisme, per exemple, no... Quan surto de festa no surto gaire, de veritat, però si surto, que puc, no m' emborratxo ni tal, no pel fet que sóc cristià, sinò perquè veig que és una cosa dolenta, no? **(9.2.1)** Sí que veig que estem una mica, [00:32:00] no sé si dir -te perseguits **(1.3.2)**, però sí que és, no ho sé molt bé, m'estic una mica perdent.

ANNA: No, no, no, sí, estic entenent. o sigui que al final és això, no? Que, um, o sigui, sí que notes que potser en espais concrets, com pot ser el teu entorn, doncs és una cosa bastant compartida, no?

IU: Sí.

ANNA: Però que altra gent, doncs, té aquest judici, no?

IU: Sí, però jo personalment no he viscut cap, eh, tipus de...

ANNA: Discriminacions, potser?

IU: Exacte. Sí, sí, anava a dir atac, però discriminacions és més. correcte O sigui, al revés, la gent, els meus amics no creients, per exemple, solen tenir més curiositat que altra cosa. I jo intento ser coherent amb la meva fe i tant content **(1.3.2)**.

ANNA: Jo crec que per últim, ja per tancar, Um, o sigui, tu creus que Efecta actualment dona una resposta a inquietuds que tenen els joves? O sigui, jo crec que ja m' ho has anat [00:33:00] comentat bastant, però jo crec que per tancar una mica, per què creus que Efecta en aquest cas té sentit?

IU: Si jo crec que, eh... Molt joves, bueno, persones en general, és com que ens falta trobar -li un sentit a la vida. O sigui, veig molta gent que està com, no sé si dir perduda o dir, o sigui, quin sentit té la vida, no? Vull dir, o sigui, per què ens aixequem pel matí? Per què anem a la Universitat, Per què fem aquest TFG ? Per què fem les coses? O sigui, quin sentit, què, què passa quan em moro? Són preguntes clàssiques que m'imagino que molta gent es pregunta, no? **(9.2.1)** I el que hem de fer amb aquestes preguntes no és evitar -les i dir, bueno, escolta, és igual, no. Hem de preguntar -nos -les. I Efecta dóna una resposta, no? Que el sentit de la vida és, eh... Doncs és la fe, és el cristianisme **(9.2.4)**. I jo, per exemple, jo no entendria la meva vida si [00:34:00] no fos per Déu i si no fos per la meva fe. O sigui, el meu motiu d aixecar-me pel matí i d' anar a la uni és Déu, i dic, i estimar -lo i portar -lo als altres. **(1.2.1)** i això, això, Efecta específicament ajuda a donar aquestes respostes a les

inquietuds que podem tenir. O sigui, quin sentit té la vida? Per què fem les coses? Com puc ser feliç? doncs Effetá ajuda a donar -te una resposta(9.2.4). Ah, i també vull dir que, o sigui, el cristianisme no és, eh, no és anar fent recessos durant l'any , eh? (8.3.1)

ANNA: Ja, ja. Sí, sí, sí.

IU: Perquè quedi clar, jo vaig fent molts recessos i tal, però el cristianisme és el dia a dia. En tot el que faig és donar glòria a Déu. En tot el que faig. (8.3.1)

ANNA: Clar.

IU: I tenir -lo present constantment. I amb tota acció que faig, doncs, tenir-lo present, donar glòria, que se diu, donar gràcies. Constantment, sí (8.3.1).

ANNA: Doncs jo crec que acabem amb això. [00:35:00]

IU: Fantàstic.

ANNA: De veritat que moltíssimes gràcies.

IU: No no, De res.

Entrevista Individual 2. Ignacio Gilpena - Codificació

Data de l'entrevista: 26/03/2025 a les 20.30h.

Ubicació i format: Format On-line (Google Meets), en tant que ell està estudiant actualment a Copenhagen.

Duració de l'entrevista: 1h 04.17 minuts

Participants: Ignacio Gilpena, 23 anys, Barcelona (Entrevistat). Figurará com IGNACIO. Anna Berthet, 22 anys, Barcelona (Entrevistador). Figurará com ANNA

.....
.....

ANNA: Super, jo em presento, sóc l'Anna, estic fent quart de Sociologia i bé, el que t'he explicat. Aleshores, per començar una miqueta, a mi m'agradaria que et fessis una presentació inicial de qui ets, com et descriuries, què estudies, una mica, per ubicar-nos.

IGNACIO: D'acord, d'acord, doncs jo soc l'Ignacio, tinc 23 anys, estic vivint ara a Copenhagen, estic fent un màster i treballant, d'acord? He viscut tota la meva vida a Barcelona, vinc d'una família cristiana, tinc quatre... som quatre germans, d'acord? I la meva... i sóc cristià, m'han educat en una família cristiana, però és veritat que jo quan vaig complir els 18 anys vaig fer un recés amb el que vaig dir, jo vull seguir creient en Déu, d'acord? (1.1.1) Sóc una persona molt alegre, li agrada molt fer plans, viatjar, estar amb amics, l'estiu, la platja i fer feliç a les persones.

ANNA: Molt bé, d'acord. I en aquest sentit, parlant de la relació que tens amb la religió, com la definiries actualment la teva pràctica espiritual o religiosa?

IGNACIO: Molt, sí, molt activa i molt important a la meua vida. (1.2.1)

ANNA: D'acord, d'acord, molt bé, perfecte. Aleshores, ara parlarem més de les teves experiències en aquests recessos. Com has comentat abans, o sigui, tu has comentat abans que has tingut diverses experiències en recessos. Em podries tornar a contextualitzar en això, on han estat i quan?

IGNACIO: D'acord, jo des que tinc 15 o 16 anys, al col·le fèiem un recés que podies anar o no, amb l'Opus Dei, i jo anava. I en aquests recessos era molt de catecismes i d'aprendre sobre el cristianisme, però també d'aprendre a resar. I aprendre a tenir vida interior, perquè és veritat que quan ets petit encara estàs desenvolupant aquestes eines personals, diguem-hi, d'acord? (1.1.2) I llavors estava més orientat en això. Després vaig fer, faig una vegada a l'any, un retiro de Hakuna, que es diu Godstop, que consisteix en... Godstop, o sigui, és parar per retrobar-te amb tu mateix i per retrobar-te amb tu mateix amb Déu davant. O sigui, és un enfocament personal cap a Déu. (2.3.1) O sigui, és com, "me voy a cuidar a mí y me voy parar llegar a Dios" (2.2.1). I després he fet el retiro d'Effetá, que crec que és una vegada a la vida, perquè és molt especial, és molt personal, és diferent a tots els recessos. I et puc dir potser que és una mica, és menys de tu mateix, sinó que és més col·lectiu. Una mica més col·lectiu que la resta. Així com els altres són més de vida interior i aprendre tu i estar tu amb Déu, aquest és estar amb Déu però, bé, amb Déu si vols, però amb gent, d'acord? (2.3.1) I l'objectiu del recés d'Effetá és curar les ferides de l'ànima, potser. (2.2.1)

ANNA: D'acord, d'acord, que interessant, d'acord.

IGNACIO: Això és clar, és la meua opinió, o sigui, perquè potser jo, clar, potser l'objectiu no, però bueno, saps? Almenys per mi, crec que pel que vaig viure, crec que és un recés que és, doncs això, col·lectiu i que t'ajuda com a, doncs a conèixer-te i a, sí, a sanar-te una mica. (2.2.1)

ANNA: Molt bé, perfecte. Aleshores, a mi m'agradaria saber, abans has comentat, no?, que el de l'escola sí que va ser a partir d'anar a aquesta escola, que en concret quina escola era?

IGNACIO: Viaró (1.1.2).

ANNA: Però, per exemple, Hakuna, i en aquest cas Effetá, m'agradaria saber com vas arribar a conèixer, per exemple, Hakuna? O sigui, què et va portar a conèixer Hakuna o Effetá i què és el que et va motivar a participar-hi?

IGNACIO: Vale, doncs, bueno, com jo dic, vinc de família cristiana, llavors més o menys en l'ambient cristià ja coneixes les diferents realitats (1.1.1). És veritat que jo sempre havia anat a un col·le de l'Opus Dei, però bueno, tampoc anava molt a les pràctiques, o sigui, tampoc anava a clubs ni res de l'Opus Dei. (1.1.2) Sí que és veritat que, a segon de batxillerat, un amic em va dir que hi havia un finde de Hakuna, que era per conèixer Hakuna. (2.1.2) Llavors jo vaig anar, era un finde normal, doncs hi havia gent, també hi havia, doncs, misses, adoracions, festa, o sigui, era com un finde normal i corrent, però a mi em va enganxar molt com vivien les persones de Hakuna. O sigui, jo veia molta gent que estava, com, molt entregada pels altres, gent que havia vingut només a ajudar, tot molt bon rotllo, i vaig dir, cony, aquí crec que hi ha alguna cosa més (6.1.1). O sigui, a mi el que em va cridar

més l'atenció de Hakuna era veure com es tractaven les persones i com tots, quan de sobte estaven de festa, de sobte estaven ajudant o de sobte estaven resant. (5.2.1) O sigui, com integraven de bé, crec, el cristianisme a la seva vida i d'una forma normal, que a vegades es veu com algú diferent (2.2.1). I a Effetà vaig acabar una mica perquè, bueno, m'havien recomanat amics de la universitat i també tenia una mica de curiositat (2.1.2). És a dir, com a cristià, doncs un recés, que és més especial i, a més, doncs em va fer il·lusió conèixer-ho i em va agradar molt. I, bueno, jo formo part de Hakuna. O sigui, jo en el meu dia a dia sóc de Hakuna, diguem-ne (1.2.1). No sé si t'he respost.

ANNA: Sí, súper, molt ben respost. I llavors la meua pregunta és, també, tu buscaves algun objectiu concret? O tenies algun tipus d'expectativa prèvia abans d'assistir a aquest recés? Perquè és, per exemple, abans comentaves, no?, que Effetà tenies com més aquesta, potser, expectativa de, és un recés més especial, més concret, en canvi Hakuna era algo, potser, més, bueno, de poder-te involucrar més. O sigui, és això, quines expectatives prèvies, si és que en tenies, bueno, podien existir abans d'assistir a aquests recessos?

IGNACIO: Doncs, a veure. En els de Hakuna, les expectatives, potser, bueno, l'expectativa per mi de qualsevol recés és parar. (2.2.2) O sigui, és un cap de setmana en què, després del frenesi, o sigui, de la vida frenètica i de no parar, dius, aquest finde paro. Bé, per exemple, normalment apagues el mòbil i també és com desconnectar de tot per connectar amb tu mateix i amb Déu (4.1.2). I llavors la meua expectativa és, sobretot, analitzar com estàs vivint, analitzar com estàs fent les coses, quines coses vols millorar, quines coses veus que Déu vol de tu. També estar com més connectat a Déu, o sigui, també és un llegir, aprendre, o sigui, és un cap de setmana, parar de tot allò frenètic del dia a dia per connectar amb el que per mi és el més important, que és Déu, i com connecto amb Déu de la millor manera? Tenint vida interior. Llavors cultivant aquesta vida interior personal (2.2.1).

I el de Effetà potser seria més, és veritat que tenia curiositat, però també m'havien parlat molt bé i havia vist vides de persones que havien canviat. O sigui, jo havia sentit testimonis de persones que havien fet Effetà i que havien canviat la seva vida. (2.1.1) Jo no tenia expectativa que canviés la vida, però veia que allà passava alguna cosa que era xulo i que crec que em venia de gust provar i veure si m'agradava o si tenia un impacte positiu a la meua vida. (2.1.2)

ANNA: Molt bé, perfecte. D'acord, llavors ara, dintre evidentment del que vulguis compartir o puguis compartir, m'agradaria que fessis una pinzellada una mica de com han funcionat les diferents experiències. Si vols començar, per exemple, pel que vas fent a l'escola, després els que tens més per mà que en tens són els de Hakuna, i els de Effetà evidentment entenc que hi ha una part de confidencialitat i que és un regal, però més per entendre quin ambient es respira, quines activitats, o activitats no, però quin enfocament hi ha, una mica això, la vibra.

IGNACIO: D'acord, els recessos del col·le de l'Opus Dei, sobretot, eren en silenci, perquè és veritat que el silenci crec que ajuda molt a tu entrar en tu mateix. Llavors, el principal era el silenci, desconnectar una mica del mòbil i de més per no distreure's, per estar 100% enfocat, perquè un cap de setmana en realitat passa ràpid. (4.1.2) Després, l'enfocament eren xerrades sobre temes actuals, del cristianisme, de la societat, etcètera, xerrades i després moments de pensar. O sigui, era, potser xerrada, moment de pensar, llavors hi havia xerrades de persones normals, o sigui, persones no sacerdots, però també hi havia de sacerdots. I després feien missa, perquè crec que també ajuda com a entonar, hi havia una mica d'oració, que és un moment com de reflexió i de pensar tu en Déu, i després era

sobretot això, xerrada, pensar, t'anaves a caminar, t'anaves a escriure, es deixa molt a escriure perquè es va molt bé a escriure per veure (7.1.1). Llavors, eren llibres guiats una mica per tractar diferents temes, llavors tu escrivies el llibre, te'l quedaves tu, o sigui, era personal, i llavors seria això, xerrades, moments de resar i de pensar, i passejos, o sigui, sobretot airear-se per poder estar com tranquil...

ANNA: I era més individual, no? També, quasi?

IGNACIO: Sí, sí, és individual. És individual, no hi ha... sí. Després, el de Hakuna és una mica... és semblant, però és una mica diferent, t'explico. El de Hakuna és tot, és gairebé tot, davant del Santíssim, o sigui, oratori. Bé, no per nosaltres, per oratori, perquè a l'església en realitat l'oratori és allà on està Déu, o sigui, on s'imposa el pa, saps? (3.1.1)

ANNA: D'acord, sí, sí, sí.

IGNACIO: Llavors l'església pot ser, també a vegades és, un jardí que ho posen enmig i està tothom al voltant, saps? Però en general és l'església, i llavors són xerrades d'un sacerdot o d'un teòleg, i és un tema concret, cada any és un tema diferent, d'acord?

ANNA: D'acord.

IGNACIO: I llavors hi ha xerrades i rato per resar i pensar. Està més enfocat a resar, o sigui, és, s'enfoca el tema o reses, o penses. Bé, reses, penses. És semblant, eh, per una persona cristiana, saps? (6.2.2) I ja està, llavors dissabte sí que és veritat, no es parla, però sí que és veritat que, per exemple, dissabte a la nit es fa com sopar, més com alegre, ha sigut un dia molt intens de resar i tal, és sopar, parles, una mica de festa, simplement per relaxar una mica tot el que ha sigut divendres i dissabte, de "oye", que han sigut moltes xerrades, molts moments de resar, per alliberar-se un poc. I llavors allà és una mica conclusions, de reser, resar més, i ja s'acaba amb una missa, i després ja és dinar, tal, etc.

ANNA: Per tant, no té tant a veure amb la música, no?

IGNACIO: Sí, els moments aquells de silenci, també hi ha moments, perdó que no ho he explicat, quan tu reses normalment també cantem cançons. Perquè les cançons, les lletres de les cançons també a vegades t'ajuden a resar més. I també cantes perquè t'ajuda a tu, però també perquè és com si jo et canto a tu perquè t'agrada que et cantis, una mica i cantes a Déu perquè les cançons són boniques i perquè són lletres que estan dedicades a ell. (6.2.1) No sé si t'he explicat bé perquè jo m'enrollo...

ANNA: Sí, súper. No, no, no, perfecte, eh? I el que t'anava a dir, per exemple, em podries donar un exemple de la temàtica, per exemple, d'aquest any o de l'any passat, per entendre una mica quin tipus de temàtiques més focals teniu en aquests tipus de recessos?

IGNACIO: D'acord. O sigui, les temàtiques són temes cristians, d'acord? Potser, per exemple, un any era, per exemple, la pobresa espiritual i com... O sigui, la pobresa espiritual, per exemple, com guanyar, com no tenir pobresa espiritual. Llavors, és un recorregut de com guanyar, no sé com seria el contrari. És que ara...

ANNA: Riquesa espiritual, potser?

IGNACIO: Riquesa, sí, com riquesa espiritual, com coneixement més de Déu, coneixement més personal, vida interior per arribar més a Déu. Un altre any, per exemple, pot ser sobre somriure i mirar els ulls. Com somriure i mirar els ulls t'ajuda a estimar més les persones i, per tant, estimar més Déu, per exemple. Mira, vols que aniria a algun títol?

ANNA: Sí, sí, com vegis. O sigui, em sembla molt interessant això que comentaves de la pobresa espiritual. O sigui, perquè en aquest sentit també a mi m'agradaria saber tu com diferències o no diferències la religió viscuda de l'espiritualitat, creus que va de la mà? O com relaciones el concepte espiritualitat amb religiositat, en aquest sentit? Potser t'he fet una pregunta una mica complicada, eh?

IGNACIO: Porta a connectar, no m'agrada la paraula connectar, eh? Però tenir una relació, o sigui, per mi el cristianisme és tenir una relació amb Crist. Tenir una relació amb Déu. Llavors, en la mesura que jo cuido la meua relació amb Déu, potser tinc més espiritualitat. O sigui, entenc que espiritualitat per mi és parlar, tenir relació amb Déu. No sé si és la definició d'espiritualitat. Entenc que l'espiritualitat és buscar alguna cosa més. **(1.2.1)** No sé la definició. Què passa? Que crec que en espais cristians o en espais de religió, o sigui, la religió per què existeix? Per acompanyar tot el cristianisme, està fet per viure's en comunitat. Llavors, crec que és clau tenir espais d'espiritualitat per arribar a Déu. O sigui, perquè sol és molt difícil. O sigui, quan veus que hi ha persones que més o menys busquen el mateix, crec que això en qualsevol entorn de la vida, com que tothom, quan veus que hi ha gent com tu i que busquen el mateix, doncs això t'uneix i ells creuen un espai de comunitat, un espai de confiança, un espai... Jo crec que els moviments cristians han nascut d'això, no? De gent que mou el mateix, que viu de la mateixa forma i diu, oi, doncs ens unim per viure d'aquesta forma. **(1.3.1)** No sé si té resposta una mica.

ANNA: Perfecte. O sigui que tu al final, espais com els recessos són també necessaris per això, perquè al final és un espai físic, quasi, i temporal de comunitat entre gent que compartiu la mateixa manera de relacionar-vos en aquest sentit amb Crist, no?

IGNACIO: Exacte. Sí, diria això.

ANNA: I per últim, com descriuries... ho he sentit una mica abans, però com descriuries Effetá per algú que no ho ha fet?

IGNACIO: Effetá és un cap de setmana en el que crec que es fan dinàmiques més en comunitat, però bueno, sí i no, hi ha de tot. Però són que crec que t'ajuden a conèixer més, a valorar les coses i a identificar coses que et passen i que no estàs sol. O sigui, i que ningú et jutjarà per... És que Effetá per mi és un cap de setmana per entendre la compassió, o sigui, la compassió entre persones i la compassió amb tu mateix. **(5.2.1)** I després enfocat, amb llibertat, cap a Déu. O sigui, és un respecte, així com et diria que els de l'Opus Dei i Hakuna són més enfocats. Crec que Effetá és més una experiència personal de creixement i de compassió.

ANNA: I com descriuries compassió? O sigui, què et refereixes amb compassió?

IGNACIO: Compassió és entendre les persones, o sigui, entendre que cada persona ha viscut una forma, entendre que una persona no és dolenta per les coses que ha pogut fer, o sigui, que cada persona ha tingut la seva vida amb les seves pedres, i oye, que todos estamos aquí intentando ser mejores y viviendo nuestra vida como podemos. No sé quina és la... Per mi, compassió és veure una altra persona amb ulls sense jutjar. O sigui, veure

una persona i dir, oye, si és que tu ets una persona igual que jo, eres digne. O sigui, saps? Siguís com siguis, vinguis d'on vinguis, hagi fet el que hagi fet. (5.2.1) Jo crec que per mi seria això.

ANNA: Súper, molt bé. Superinteressant tot el que comentes, i crec que ens dona peu ja a entrar més a l'apartat d'entendre quines connexions, quines relacions, quines dinàmiques més relacionals es donen en aquest tipus d'experiències. Aleshores, a mi m'agradaria començar per... Tu, en totes les experiències que has viscut de recessos, has pogut experimentar algun tipus de connexió especial amb altres persones durant les experiències en si?

IGNACIO: Connexió especial a nivell... D'amistat, a nivell de...?

ANNA: Potser connexió no és la paraula, però que al final són espais que et mostres més vulnerable, però que alhora també comparteixes com un context.

IGNACIO: Entenc, entenc. Sí, de fet, jo crec que dos dels meus millors amics els he conegut... Perdó. Els he conegut en recessos (5.1.1).

ANNA: Vale, que interessant.

IGNACIO: Sí, això és veritat, perquè és veritat que jo què sé... Per exemple, recessos de Hakuna. Els recessos de Hakuna potser són moments en què estàs com molt tranquil, estàs molt en pau, perquè per mi... El recés, a nivell personal, és un procés en què tu arribes, descarregues tot, perquè... O sigui, descarregues tot, i a partir d'aquí, per mi, divendres és descarregar, dissabte és construir, i diumenge és com assentar. (5.3.1) Vale, llavors seria arribes amb tot el soroll, el soroll de la teva vida, durant el divendres vas relaxant una mica, amb el silenci, amb les primeres xerrades, en moments de resar, relaxes una mica, enfoques una mica què esperes del recés, què vols, etcètera (4.1.2). Llavors dissabte crec que és un moment de molta construcció. Llavors jo crec que estàs molt més tranquil, i en aquest sentit, les pauses, o les xerrades, a vegades també és guai comentar-ho amb algú. Com són coses que et toquen, jo crec, a dins, crec que comentar-ho amb algú fa que estableixis una mica de relació, perquè dius, cony, o sigui, ens passa el mateix, o estem vivint el mateix, o a mi m'ha tocat això, a mi m'ha tocat això, o aprens de l'altra persona. Llavors crec que com són moments de molta introspecció personal, crec que això t'ajuda a, quan veus altres persones, dir, oye, pero estamos en lo mismo, o sea, ¿sabes? (5.1.1) Jo crec que això, i després crec que també són moments de, si aconseguixes, potser no ho aconseguixes, però en el meu cas jo crec que han sigut moments de molta pau, de molta tranquil·litat, llavors com que crec que pots també dedicar més temps a alguna persona, quan no tens mòbil, no et distreus amb mil coses, i no tens la feina al matí, crec que són moments de dedicació, o sigui que també pots dedicar més a una persona, i jo crec que surten moltes vegades dubtes, i coses de dins, que comparteixes amb qui hi ha a vegades (4.1.2). O sigui, de sobte, me'n recordo que vaig fer un amic, vam començar a parlar, i com que estàvem en aquell moment, això, a mi m'ha tocat més, m'ha fotut, perquè em passa això, llavors, com que et convida a potser obrir-te una mica més, que no l'entorn en el que... però jo crec també que estàs escoltant-te a tu mateix, també. Crec que en el dia a dia potser no t'escoltes tant (5.1.1).

ANNA: Molt interessant. I en aquest sentit, clar, tu creus que, o sigui, les connexions que es donen, aquestes relacions, aquest compartir amb l'altre, creus que són relacions diferents

de les que pots viure en un espai com no és el recés? Creus que són com més espontànies, o inesperades, però alhora potser més intenses, fins i tot?

IGNACIO: Jo crec que té una part... [Crec que qualsevol amistat és més profunda o més intensa quant a més intimitat hi ha. No? O sigui, la intimitat és una cosa necessària en una relació, al nivell, ja, cada una posa el que quiera, o sigui, però crec que és veritat que en espais en els que tu estàs com en un moment més íntim amb tu mateix, crec que també et deixes, potser, et deixes veure una mica més vulnerable, potser, o més tu, al 100%, llavors, crec que si algú et coneix en aquest moment d'intimitat, saps? Crec que et pot conèixer molt millor, potser, eh? (5.1.1)]

ANNA: Clar, sí, sí. Vale, perfecte. Aleshores, abans també comentaves que els espais on es fan aquests recessos també acompanyen, i en aquest sentit a mi m'agradaria saber si el que vindria a ser la natura, perquè acostumen a ser també espais potser més aïllats, més escapant d'aquest soroll que comentaves, creus que tu has pogut sentir algun tipus també de connexió durant aquests tipus de recessos quan feies passejos, no?, o aquests, airejar-te amb la natura o amb el context més espacial?

IGNACIO: Sí, o sigui, jo crec que, o sigui, diguem-hi que per mi hi ha dos espais al recés, l'espai de resar i l'espai com de naturalesa, llavors, l'espai de resar també crec que ajuda molt en aquest sentit a connectar i a més, però crec que els passejos, o sigui, airejar-se va molt bé, no?, o sigui, també després de pensar molt i, a més, donar un passeig, aire pur, normalment és, doncs, a la muntanya o on no hi ha molt soroll, llavors crec que t'ajuda l'espai, crec que t'ajuda a trobar aquesta tranquil·litat que després t'ajuda a construir sobre tu mateix (4.1.1).

ANNA: D'acord, d'acord.

IGNACIO: Crec que sí, crec que l'espai natural la tranquil·litat en aquest sentit de la naturalesa et pot aportar tranquil·litat a tu mateix, crec. (5.1.3)

ANNA: D'acord, súper. I, també, això és més una... potser ara no té tant a veure, però ho has anat comentant, però tu si haguessis de descriure o de dir com un ventall, un paraigua d'emocions que tu descriuries al retir en aquests recessos, quines emocions creus que es respiren en aquests recessos?

IGNACIO: D'acord. O sigui, per mi, però per com soc jo, també això... Clar, és una vivència personal, eh? Al principi sí que és una mica més com de d'ubicació, una mica d'estrès de... Ostres, a vegades entrar a dins també és difícil, o sigui, veure que hi ha coses que no estàs cuidant o coses que estàs fent malament o coses que et fan mal i que potser no t'adones i que després analitzes, llavors crec que sentiments, al principi seria una mica d'estrès i tant, però després crec que també ho poses com en mans de Déu, llavors diria que per mi el recés també sempre és com tranquil·litat, pau, harmonia, sí (5.3.1).

ANNA: Això em sembla interessant el que comentes de deixar-ho en mans de Déu. Què et refereixes amb això?

IGNACIO: O sigui, per mi, la meua vida, jo la intento enfocar com per... perquè, o sigui, la meua vida per mi no em pertany. O sigui, és com un regal que em fa Déu, la meua vida, saps? Llavors, jo també crec que a mi el que em fa em dona la pau i em dona la felicitat és tenir una bona relació amb Déu. Llavors, a mi m'agrada fer les coses perquè Déu... O sigui,

jo quan tinc un problema i no sé què fer, el que faig jo ho reso i dic, oigui, la meva vida està en les teves mans i tu ho faràs perquè jo confio que Déu fa el que vol, d'acord? Llavors, en aquest sentit, això també et dóna tranquil·litat que la meva vida no és meva, sinó que és de Déu. Llavors, la meva vida és per a Déu (1.2.1). Això és el que vull dir. O sigui, la meva vida com que està enfocada en Déu, o sigui, vivim una vida amb una relació bona amb Déu per arribar després al cel, etcètera, i perquè a mi la felicitat, la meva felicitat normalment ve d'estar en pau amb el que jo faig. I jo aquesta pau la trobo fent el que crec que Déu vol de mi en tot moment (1.2.1). Que pot ser el que et dóna tranquil·litat, eh? Saps el que vull dir? No sé si...

ANNA: T'entenc. I creus que és més com un diàleg en el sentit de, doncs això, doncs, tu t'esforces per mantenir, per cuidar aquesta relació amb Déu i Déu creus que també t'ho torna en maneres, doncs això, en poder-te donar salut, el que sigui i tal? La primera pregunta és, creus que és un diàleg o és més, tu ho deixes en mans de Déu i a partir d'aquí no hi ha com un retorn?

IGNACIO: O sigui, jo crec que les coses, o sigui, el que em dóna salut, o sigui, no crec que sigui tant això, o sigui, no és en plan jo reso per tenir salut i, de sobte, o sigui, tinc salut. No crec que funcioni així. El que sí crec que és un diàleg en què jo parlo amb Déu. O sigui, el cristianisme, com et dius, és una relació de tu amb Cris, no? I llavors, tu cuides la relació, tu cuides la teva relació amb Déu, tu parles amb Déu, jo quan res ho parlo amb Déu, li explico les meves coses, tal, i Déu no et parla tal qual, però sí que és veritat que a vegades jo crec que parla al cor (5.1.2). O sigui, jo crec que quan algú et dona pau per mi, jo crec que la resposta Déu a les meves coses ve de la pau del cor, o sigui, quan de sobte hi ha algú que dius ah, doncs crec que és això. En un entorn tranquil i en un entorn en què dius això em dóna pau, això té sentit. No ha de ser res estrany, o sigui, a vegades és oye, què faig? Faig això o no? Això em dóna més pau que no. Crec que parla en aquest sentit es diu hi ha una frase a Hakuna que diu que "Dios habla tan sencillamente que parece que no haya hablado". Llavors, que requereix com una sensibilitat, potser a vegades, de Déu no fa aquí, de sobte, per favor, tens foc aquí. No, crec que l'actuada Déu és sutil i lliure, perquè clar, ell no t'obliga a res, però és si tu vols fer això, això crec que et dóna la felicitat (5.1.2).

ANNA: Molt interessant. Tornant una mica a les relacions que has pogut desenvolupar en aquests recessos, com has dit abans, són relacions que es mantenen, que en el teu cas s'han pogut mantenir després d'aquestes experiències. I m'agradaria que expliquis una mica, en aquest sentit, s'han mantingut perquè formeu part de Hakuna tots o com ha estat aquesta continuació?

IGNACIO: Jo aquí parlaré dels dos, o sigui, crec que els amics que he fet no només a recessos de Hakuna, sinó potser a viatges. Perquè crec que per exemple, el que vivim a recessos, jo també crec que he viscut molt semblant a viatges de Hakuna a l'estiu, que és buscar una mica el mateix, és com una mica voluntariat, però també hi ha moments de resar, llavors és una mica el mateix. O sigui, crec que també ho trobo en aquests viatges, que és on he establert de les meves millors amistats a vegades (5.1.2). Però crec que en els primers recessos sí, coincideix, que jo crec que ens he fet més amics perquè hem tingut com una continuïtat dins de Hakuna (8.3.2), i també perquè la relació ha sigut intensa, però he de dir que, per exemple, jo no he tornat, o sigui, jo vaig fer el recés i no vaig tornar gaire, però és veritat que sí que hi ha algú que t'uneix, o sigui, una experiència que t'ha ajudat i que ha tingut un impacte a la teva vida, vulguis o no, com qualsevol cosa a la vida, com un erasmus, o com quan tu has compartit alguna cosa tan intensa amb una persona, encara

que potser després no coincideixis gaire, hi ha com una estima especial. Perquè, vulguis o no, per tu això va ser una... o sigui, crec que qualsevol experiència especial sempre ho associas a unes persones que es converteixen en unes persones especials per tu, encara que després no estiguin en el dia a dia.

ANNA: Molt, molt interessant. I en aquest sentit, o sigui, creus que hi ha algun component de com aquest vincle especial té alguna cosa a veure en què hi ha una part com molt col·lectiva de viure les coses? Vull dir, s'entén que hi ha un treball personal d'això, de relació, diàleg amb Déu, d'introspecció, d'estar-te a tu mateix, però al final un retir, un recés no té sentit si no és com col·lectiu, no? Si no us aneu tots junts, ho feu tots junts, ho viviu alhora. I això a mi m'agradaria més saber de tu com, què opines de quina importància té la col·lectivitat a l'hora de tu viure aquestes experiències, i a l'hora de tu entendre aquestes experiències.

IGNACIO: Jo crec que tornaré a parlar dels dos. En el primer, ja et dic, la col·lectivitat, per a mi el més important del recés és això, és un cap de setmana de parar, de resar, d'estar tranquil, de llegir, d'aprendre, sobretot d'aprendre també, perquè s'aprèn, s'aprèn molt, i la col·lectivitat que és una cosa extra, que com hi ha gent, s'agraeix, jo crec, comentar les coses, parlar amb gent, perquè el silenci també, jo com a persona que crec que sóc molt social, el silenci està bé, però també hi ha moments en què ... coi! Ja. Necessito parlar amb algú i llavors és com, coi, que vull parlar també (6.1.1).

ANNA: Ja.

IGNACIO: Llavors, la col·lectivitat crec que sí, però ho veig més una cosa extra, o sigui, crec que aporta que hi hagi gent, per als vincles que crees i per la... Sí, perquè jo crec que perquè vius alguna cosa amb altres persones i crec que t'ajuda també a posar paraules a coses que potser tu estàs vivint i que no saps com posar paraules. (5.1.1) Després, perdona, una pausa, després dels recessos de l'Hakuna, es fa un moment que ens sentem tots després de dinar i que, bueno, qui vulgui, parla una mica del que ha viscut aquest cap de setmana, que és el que més li ha cridat l'atenció, etcètera, això. O sigui que és veritat que, coi, dius, ostres, però això jo no ho havia pensat, i sí, això, a mi també. Llavors, crec que això en aquest sentit també estableix relacions per això, eh? Et diria que a Effetá, la col·lectivitat és clau. O sigui, crec que, sí, perquè és una mica més difícil, perquè crec que indagues molt més a nivell personal, no et diria més en relació amb Déu, sinó a nivell personal. Llavors, crec que ajuda, a vegades, tenir la col·lectivitat per dir, coi, no estoy solo. O sigui, per dir, sí, jo crec que sí, ajuda (5.2.1), estic pensant en aquell recés, eh? Effetá. Crec que ajuda a veure persones per veure que estem tots vivint el mateix, que estem tots una mica també a veure què està passant, tal, com... Però també en un sentit positiu, o sigui, ah, coi, mira, però sí, que també a vegades la gent es pensa que això són coses, la majoria de coses són normal, potser alguna cosa que potser dius, ui, això, que rar, però que són coses que, vamos, que ja està, que són coses que dins de l'humà és normal, o sigui, que tampoc es fan petardos, no sé, coses estranyes.

ANNA: Ja, ja, ja.

IGNACIO: O sigui, és a dir, hi ha coses que t'ajuden una mica a... a aprofitar el finde, saps?

ANNA: Molt, molt bé. I llavors, ja una mica passant més a l'impacte post-recés, ho has anat explicant una mica, jo crec, eh?, però tu com diries que t'han afectat, si és que t'han afectat aquestes experiències, primer de tot en la teva percepció de tu mateix. Creus que hi ha

hagut algun canvi en com t'entens tu, com... com entenies, sí, la teva manera d'actuar, de pensar i, en aquest cas, de viure?

IGNACIO: Per mi, jo vaig seguir... O sigui, jo vaig voler... A mi, quan jo era al col·le, els meus pares em deien... te recomendamos hacerlo, però per conèixer-ho, saps?, per conèixer que dins del cristianisme tens aquesta possibilitat, saps? (2.1.2) Llavors, a mi, el primer recés, que potser tenia 15 o 16 anys, sí que va ser com un impacte de, per primer cop a la meua vida, m'estava parant... Primer, estava parant, estava estant en silenci, que això també és complicat a vegades, i estava pensant jo, per primer cop, analitzant una mica la meua vida, que era una cosa que no havia fet mai. Llavors, en aquest sentit, va tenir un impacte molt positiu, de dir: oye, que jo vull ser aquesta persona, que jo mai havia pensat que això era important a la meua vida i això vull que sigui important. Llavors, jo crec que és un... Té un impacte de descobriment, a nivell personal, i la resta, crec que tenen un impacte molt positiu en el sentit de conèixer-te més a tu mateix, conèixer... (7.1.1) Perquè, clar, si és una vegada a l'any, en un any passen moltes coses, saps? Després, crec que també aprens molt sobre el tema, llavors t'ajudo a dir escolta, aquest tema, vull posar-lo en pràctica, llavors dius, et poses a tope, en aquest sentit canvia la teua vida, . Crec que també a nivell personal guanyes molt, guanyes molt per això, per haver connectat amb tu mateix, per haver establert més relació amb Déu, crec que a mi cada recés m'ajuda molt, perquè és un moment d'indagar i de veure com estàs fent les coses, i tal, també de conèixer gent, o de compartir experiències amb gent, llavors crec que és un moment maco i de molt aprenentatge i creixement. (7.2.1)

ANNA: I en aquest sentit, comentaves que també hi ha quasi un aprenentatge no diria acadèmic, però més teòric, potser, que també us formeu en un sentit.

IGNACIO: Sí, sí, és formació, exacte. Les xerrades poden ser també a nivell temes normals, temes personals, creixement, coses que són bones cuidar, coses que són bones fer, etcètera, coses que potser fan mal i no ens estem adonant a nivell humà i a nivell personal, però també és veritat que nosaltres per tenir una relació amb Crist també volem conèixer com va fer i les coses, què va fer, per què les coses estan... es diuen que les coses estan bé o per què les coses estan malament, . Clar, jo no puc viure alguna cosa que no entenc, saps? També et dic, hi ha moltes coses que són molt difícils d'entendre, però també per això està la fe, o sigui, tu a vegades tens fe i tu coneixes alguna cosa i dius, escolta, jo això no ho entenc, però jo t'estimo, sé que tu vols... Jo per mi crec que això és bo i vull conèixer-ho. Escolta, si tu veus que hi ha alguna cosa que no comparteixes, doncs fes el que et doni la gana, però, saps? Crec que està molt bé la formació per conèixer per què, per exemple, si jo formo part de l'Església, per què l'Església fa aquestes coses, perquè no, està bé. I hi ha coses molt difícils d'entendre, hi ha coses que van evolucionant, van canviant, però hi ha coses de l'arrel, del cristianisme i de les coses que va dir Crista, que diu el papa o que diu els sacerdots, que, doncs, es comenten, o sigui, t'ajuden a formar-te a nivell cristià (9.2.2).

ANNA: Molt. I també, en aquests espais de formació hi ha també espai pel debat? En el sentit de... Perquè entenc que al final és això, o sigui, el cristianisme pot ser una escola o un camí, però la fe té diverses maneres de viure, és a dir, tu has notat com els teus companys en aquest tipus d'espais hi ha hagut espai, doncs això, de compartir, però alhora també de debatre de, doncs mira, jo potser tinc aquesta posició envers, no sé, una posició que té, en aquest cas, l'Església catòlica, saps què m'estic referint?

IGNACIO: Sí, sí, jo crec que el més important del cristianisme, el primer, o sigui, per fer com a èmfasi en això, és la teua relació amb Crist. O sigui, el més important és com tu vius la teua

vida envers Crist, d'acord? Després està l'Església, que l'Església és la que t'ajuda a viure, a crear espais i a tenir aquesta, doncs, formació cristiana, etcètera, però evidentment tu pots estar d'acord, hi ha moltes coses del cristianisme que no entenc, hi ha coses que potser no estic d'acord per coses que he viscut, però també és veritat que sempre jo crec que vas, quan tens fe en Déu, vas obert a veure, a entendre per què es diuen les coses, o per què això és bo, i crec que hi ha coses que potser no s'entenen, però crec que hi ha coses que quan ho vius ho entens. A mi m'ha passat que hi ha coses potser que diu el cristianisme que potser en el dia a dia no entenc per què és bo per exemple, anar a missa cada diumenge, per exemple. (9.2.2) Perquè hi ha una cosa obligatòria al cristianisme, que no és obligatòria, però perquè crec que ajuda molt, hi ha molta teologia en una missa, hi passen moltes coses i es fan moltes coses, llavors, crec que, per exemple, potser jo, és un exemple, em pot passar que jo vaig obligat però a sobre dic, coi, però si diuen això deu ser per alguna cosa, llavors vaig investigar una mica, em vaig formar i dius, coi, és que la missa de diumenge és clau, saps? Però, evidentment, hi ha coses que potser són més difícils d'entendre, i que són més complicades, la posició de l'església envers el matrimoni, envers l'homosexualitat, o sigui, hi ha moltes coses que són una mica més complicades, l'església també va avançant, però hi ha coses que tenen, o sigui, les coses no es diuen per què, sí, sí, hi ha les coses que es pensen que és la forma de viure, saps? (9.2.2) Però, evidentment, no estic parlant de res en concret, dic en general.

ANNA: I, per tant, podem dir que, o sigui, hi ha hagut un impacte clar d'aquests recessos a la teva vida quotidiana, en el sentit que hi ha pràctiques i costums que, després d'aquesta assistència a aquests espais, s'han magnificat, com anar a la missa, o resar més? O sigui, creus que hi ha com un trasllat d'aquestes experiències tan intenses a la teva vida quotidiana?

IGNACIO: Sí, també s'ha de dir que és difícil, quan torna el soroll, mantenir-ho. Sempre es diu una mica, quan tornes als recessos, els primers dies és com, uà, que guai! Després és com, collons, ara ja, torno a estar com abans (8.2.1)... Llavors has d'intentar com... Per això també es fan els llibres, per també tornar a llegir, tornar com aquell moment en què tu estaves com en pau i en tranquil·litat per tornar i, coi, que no perdis el focus, saps? Jo crec que sí, o sigui, jo crec que després de qualsevol recés, el més important és com donar forma com al teu cor i a la teva persona, però crec que hi ha coses que és bo i a mi m'ha ajudat, doncs, seguir fent-les i que també li he donat més valor a altres coses gràcies al que m'han ensenyat o he après en aquest recés (8.3.1).

ANNA: I això és interessant, això que deies. Per exemple, què creus que has après a valorar més després d'experiències com els recessos que has fet? També lligat amb això, per exemple, creus que hi ha hagut canvis a l'hora de relacionar-te amb altra gent o potser relacions anteriors que tenies han canviat o han deixat d'existir, saps? O sigui, això, quins valors has pogut posar més èmfasi, has pogut deixar enrere i traslladar també a persones? Són moltes preguntes a l'hora, vull dir, anem per pas.

IGNACIO: Bé, no, no, sí, i pregunta'm si no et responc alguna cosa. Però jo crec que el primer, el que sí, el que a mi em sembla més que he après i més clau és tenir vida interior, vida interior com tenir moments de silenci per escoltar-te tu mateix, per escoltar el que tu vols. Això crec que ho he après als recessos, o sigui, això és una cosa humana, no de Cristià ni res. (7.1.1) Crec que qualsevol persona, en tant que té més vida interior, és més capaç de prendre decisions o d'entendre per què et passen les coses, per què vols les coses, perquè crec que això és clau, vida interior. Després et diria que a nivell de persones crec que t'ajuda

molt a valorar les persones també en el sentit de... Per exemple, a mi, o sigui, a mi, crec que més concretament, després d'haver fet Effetá sí que és veritat que crec que veus les persones d'una altra forma, en un sentit positiu de dir, oye, estamos todos igual. O sigui, a vegades et creus que estàs sol en les teves merdes, o en la teva vida, o inclús dins del cristianisme... Oye, que estamos todos lo mismo. O sigui, qualsevol persona, i crec que també t'ajuda a entendre que les persones a vegades són com són per les coses que han viscut. O sigui, no pots mai jutjar una persona, o sigui, per què coi? I també, en aquest sentit, nosaltres sabem, creiem que Déu estima tothom per igual, siguis com siguis, vinguis d'on vinguis, hakis fet el que hakis fet, facis el que facis, o sigui, Déu t'estima. Llavors, si Déu t'estima i Déu t'ha regalat el do de la vida, qui soc jo per qüestionar-ho, per jutjar-ho, per jutjar-te, per no estimar-te, perquè si el missatge del Cristianisme de Déu és d'estimar, per què no estimaré jo, saps ? (8.1.2) I has dit més coses? A veure, segueix, a veure.

ANNA: No, no, o sigui, jo crec que ja ho has anat respondent, i això, o sigui, jo també, en aquest sentit, o sigui, crec que és interessant el fet que, al final, quan participes en aquests espais, t'has de mostrar vulnerable, o has d'estar també disposat a poder, doncs, això, doncs, arribar a aquests aprenentatges, a aquests coneixements i tal. A mi també m'interessaria saber si t'ha passat en algun moment que sentis que potser hi ha gent que no està en el teu mateix "mood", o sigui, és a dir, creus que és important, o sigui, clar, que al final hi ha gent que és més, menys tímida, però creus que és important que tothom estigui com a una mateixa sintonia a l'hora d'assistir-hi?

IGNACIO: Crec que quan tu vas a un recés, és bo anar obert, o sigui, obert als temes dels quals es parlaran, a les dinàmiques que es faran, perquè crec que el recés està pensat perquè tu t'ajudi, llavors, crec que és important anar obert. Si tu vas tancat a un recés, potser no estàs, no passa res, o sigui, no és dolent, perquè tu, o sigui, no és dolent, però crec que és veritat que potser t'estàs perdent una mica del que podries haver explotat. (5.2.2) O sigui, si al recés tu vas explotar alguna cosa, no sé, a vegades vols tranquil·litat, a vegades vols resar, a vegades vols no sé, relacionar-te amb persones, no sé, el que sigui, crec que si tu vas obert és més fàcil com adquirir, no? Si tu vas tancat, més difícil aprofitar tot el que podries haver aprofitat al recés. Sí, o sigui, jo crec que anar obert és bo (5.2.2).

ANNA: Sí. Sí. Perquè, de fet, crec que Effetá no vol dir abrete, o una cosa així?

IGNACIO: Sí, Effetá és abrete. Sí, no només com a persones potser humanes, més també a nivell abrete a ti mismo, abrete a Dios, o sigui, però sí. Sí, sí. Però perquè realment obrir-se crec que, o sigui, en qualsevol manera d'obrir-se crec que, o sigui, la vulnerabilitat és bona, o sigui, la humanitat va lligada a la vulnerabilitat. O sigui, l'humà és vulnerable, o sigui, i no té res dolent això, llavors, a vegades és com, oye, que no té res mal ser vulnerable que tu, que ja està, tots som els vulnerables, no passa res, o sigui, Déu t'estima, la gent t'estima, sí. Saps? (5.2.2)

ANNA: Sí, sí, no, és que és molt interessant. D'acord, i amb això per tancar una mica allà el tema de recessos, tens intenció de participar en altres futurs recessos? Entenc que tu amb Hakuna això segueixes perquè, perdó, rectifico, una mica, Hakuna què significa la teva vida actualment, o sigui, quina implicació hi tens, que és setmanal? Com funciona?

IGNACIO: D'acord, o sigui, Hakuna, el primer és un moviment dins de l'Església, d'acord, es diu Asociación Privada de Fieles, d'acord, és, Hakuna, el que és, és un grup, és un grup eucarístic. Eucarístic vol dir que fa donacions, d'acord, eucarístic és que s'entra a l'eucaristia, d'acord, l'eucaristia és l'Església, o sigui, és el pa, no?, l'eucaristia és el pa, com

ha dit en Déu, llavors és un grup de persones que es junten per arribar al cel a través de Hakuna, o sigui, Hakuna és un moviment, és un grup de persones eucarístic, d'acord, una família eucarística que busca, doncs, créixer en comunitat per arribar a Déu, d'acord?

ANNA: És com un mitjà, una mica?

IGNACIO: És un mitjà, exacte. Igual que l'Església, o sigui, és un moviment dins de l'Església, d'acord, què passa? Que és veritat que jo sóc membre de Hakuna, com membre, membre, o sigui, jo fa uns anys vaig veure que jo volia formar part de Hakuna a un altre nivell.. Llavors, en aquest sentit, s'anomenen *pringados*, per algun motiu. Jo soc *pringado* (9.2.2).

ANNA: D'acord.

IGNACIO: Sí, es diu *pringado*, però per dos motius. El primer és perquè, com que volem viure com *pringar-nos* de Déu per *pringar* els altres, o sigui, perquè la meua vida, que jo m'equivoco com qualsevol persona, perquè sóc humà, però com que tant de bo a través de mi, perquè jo tinc una bona relació amb Déu, Déu arribi a les altres persones. I després també és *pringat* de *pringar*, de *currar*, o sigui, de ser l'últim, però perquè ser l'últim no és alguna cosa dolenta, sinó per servir, o sigui, perquè Jesús va venir aquí a servir, doncs la meua vocació a la vida també és com servir als altres. I així, doncs als meus amics, a la meua família, el que sigui. D'acord. Llavors, Hakuna té un... A la meua vida és el meu camí, el meu camí al cel, o sigui, el meu estil de vida, perquè ser *pringat* és viure un estil de vida. És viure la vida d'una forma concreta. (8.3.1)

ANNA: O sigui, que no només és... O sigui, s'escampa tota la teua vida, Hakuna.

IGNACIO: Clar, sí, exacte, exacte. O sigui, no és els moments en què estic a Hakuna els moments, no, la idea és que tota la teua vida tingui una unitat, o sigui, que estigui tot integrat. Saps? I llavors, què es fa? Doncs es fan cada setmana, es fa els dilluns, doncs una duració què és, doncs hi ha una mini xerrada de 20 minuts, després 40 minuts de resar amb música, la música té un paper molt important a Hakuna, perquè crec que la música ens ajuda molt a arribar també a Déu i a oferir també, doncs, com les cançons. (8.3.1) Llavors, es fa això, després prens cerveses, llavors en aquestes cerveses doncs també, doncs, prens una cervesa amb els teus amics, amb la gent de Hakuna, llavors doncs és un espai com de comunitat, també és un espai obert, doncs pot venir qui vulgui, si ve algú nou, doncs la idea és com acollir a tothom, com a mi em van acollir quan jo vaig arribar, o sigui, saps? (8.3.2)

ANNA: O sigui, hi ha un espai lúdic, eh, després d'aquestes trobades?

IGNACIO: Com?

ANNA: Hi ha un espai lúdic després d'aquestes trobades, que no... O sigui, lúdic en el sentit que hi ha un espai com això, fora de, com... l'adoració, tota la pràctica religiosa...

IGNACIO: Sí, de vida, sí, sí, sí, sí, sí, sí, la idea és exacta, o sigui, per exemple, clar, tu vas a les adoracions i després te'n vas a casa, després ets amb aquells doncs a aprendre alguna cosa, però per conèixer-te més, per fer confort, una mica com els recessos, no? O sigui, com per establir relacions amb les persones amb les que estàs vivint de la mateixa forma o busques viure... (8.3.2)

ANNA: I aleshores, o sigui, aquests espais com posteriors a l'activitat són espais en els quals el que es parla segueix sent una mica com les sensacions, els aprenentatges que heu viscut durant, o es parla de coses una mica del dia a dia, de coses que pots parlar amb els teus amics com quan ho parles a l'Uni, saps?

IGNACIO: Jo crec que les dues coses, o sigui, crec que hi ha part de les dues, o sigui, crec que també es manté una mica el que... no?, es manté però perquè també el que, per exemple, el que es parla dels recessos moltes vegades també són coses de la vida quotidiana i normals. O sigui, les xerrades aquestes et puc dir els títols de les xerrades o sigui, perquè vegis una mica, si vols.

ANNA: D'acord.

IGNACIO: Per exemple... Ah, bueno, i a part d'aquestes adoracions també, o sigui, a part de les adoracions també hi ha plans d'una calçotada, un viatge, un voluntariat, hi ha coses com... Sí, hi ha de tot. No només és com... Perquè nosaltres també som cristians per estar al món, no estem només en una església tancats, saps? **(8.3.2)**

ANNA: A veure, digues.

IGNACIO: Hi ha com tres títols de xerrades, d'acord? El primer és què mirem quan mirem una creu. O sigui, perquè la creu? Quin sentit té la creu?

ANNA: D'acord.

IGNACIO: La paciència.

ANNA: D'acord. Sí.

IGNACIO: Cuaresma, tiempo de diagnóstico. Com d'aprenentatge, també. Fe, emoción y sentimiento. O sigui, són temes com mucho like y poco corazón. O sigui, hi ha coses com més teològiques i després hi ha coses més humanes. Més actuals, no? Jo crec que tot va de la mà. La gràcia és adaptar una mica la teologia a la... La teologia està al dia a dia, saps? Clar. Després, la fe mueve montañas? Vivir i ressuscitar. Això és més teològic. Llavors hi ha coses més teològiques i coses del dia a dia.

ANNA: D'acord, d'acord.

IGNACIO: T'ho estic fotent, eh?

ANNA: M'està interessant moltíssim. O sigui, moltíssimes gràcies, de veritat.

IGNACIO: Què va, què va.

ANNA: Aleshores, o sigui, a mi la meua pregunta és abans comentaves que tu al final com a pringat tens com la el deure i també la voluntat pròpia de transmetre allò que la relació que tu tens amb Déu al teu voltant. I a mi en aquest sentit em preguntava, tu amb amics externs a aquests ambients, com poden ser amics de l'universitat, amics del lloc on estiueges, amics de tota la vida, m'invento. O sigui, . Els expresses, els comparteixes tot això que vius.

IGNACIO: D'acord. O sigui, jo tinc... A mi em sembla que el més important... Per mi, a mi no m'agrada, per exemple, atossigar persones en plan que tenen que creure en Déu, perquè crec que la forma que algú coneixi Déu és, crec que, amb les paraules, és una bona manera d'evangelitzar, però també crec que amb l'exemple. Jo crec que quan vaig entrar a Hakuna perquè vaig veure unes persones viure d'una forma que em va... vaig dir, escolta, aquest estil m'interessava, o sigui, em va suscitar com algú de dir, escolta, això m'agrada, això, m'agradaria viure així, o sigui, m'agrada com viuen, o sigui, va ser més per exemple que per paraula, però sí que és veritat que, per exemple, en els meus entorns no cristians, que hi ha moltíssims, a l'Erasmus, als meus amics d'estiu, a la uni, a mi jo mai amago com visc la meua vida o el que penso, llavors això també obre debats que han sigut... Jo recordo en un viatge a Marroc amb uns amics que vam estar vuit hores en un cotxe parlant de coses, però per compartir també com vèiem les coses, i crec que pots compartir moltíssim i és brutal perquè aprens un muntó, o sigui, crec que tu aprens d'ells i ells aprenen de tu, sí. Llavors, jo crec que sí, jo parlo de coses, la majoria del temps també prefereixo que em preguntin, o sigui, algú em passa molt, sobretot amb els estiuers, per exemple, sempre surten preguntes perquè quan tu veus que una persona viu una vida potser una mica diferent de tu, jo crec que també dius, escolta, això? Per què dius això? Llavors sí que, evidentment, explico, i hi ha coses que són molt fàcils d'entendre, coses que són més complicades. **(9.2.1)**

ANNA: Clar, perquè tu creus que a nivell pràctic de la teua vida hi ha moltes diferències amb la vida estàndard, estàndard no m'agrada la paraula, però com la vida d'una persona jove, no cristiana? em refereixo, jo què sé, a nivell de pràctiques, doncs, més festives, o consum, o relació, en plan, no he canviat això.

IGNACIO: Jo crec que a nivell interior, bueno, jo crec que qualsevol persona, jo crec, potser tu saps millor perquè saps de sociologia, però crec que en general la persona tendeix a alguna cosa més, no?, a buscar com respostes a la seva vida, cadascú ho troba, jo ho faig resant, però hi ha gent que pensa, o gent que parla amb no sé qui, o sigui, o què, cadascú crec que té la seva pròpia espiritualitat, llavors, en aquest sentit, crec que tots som iguals, en el sentit de tothom, crec que tothom busca alguna cosa més, no? Sí que és veritat que penso que la vida quotidiana no canvia, perquè, o sigui, jo surto de festa, no canvia res. Sí que és veritat que hi ha coses que intentes mesurar-les una mica més, no?, per exemple, m'encanta beure alcohol, però sé que si estic borratxo com una cuba i tal, potser no puc estimar bé els meus amics, com vull estimar-los? **(9.2.1)** O sigui, no dic...

ANNA: No, ja t'entenc, ja.

IGNACIO: La vida està per gaudir-la, o sigui, que l'hem de gaudir, i Déu vol que la gaudim, o sigui, que no és com me'n vaig a reprimir, no tu beu, però beu gaudint de la copa, o sigui, surt de festa i surt i gaudeix de la festa com... o sigui, perquè les coses són bones, les coses del món no són dolentes com a tal, saps? **(9.2.1)** Les coses són bones, llavors, beure és bo, sortir de festa és bo, el tema és també com surts de festa i com beus, t'ho he de respondre com als teus exemples, eh?

ANNA: D'acord, t'entenc, t'entenc. D'acord, i en aquest sentit, o sigui, ja com a reflexió final, creus que és difícil actualment ser jove i ser creient, ser cristià, en aquest cas? I en aquest sentit, com a vivència, tu personal, tu t'has trobat amb algun tipus de dificultat, discriminació, o... o sigui, bueno, com has viscut? Perquè al final és això, en plan no... no és habitual, no? En plan doncs, veure doncs els joves que consagren gran part o la seva vida a... a treballar aquesta relació amb Déu. I això, i m'agradaria saber com tu com... si veus que és difícil, si tu ho has viscut com una cosa difícil?

IGNACIO: D'acord, o sigui, jo crec que també quan no entens les coses és més que així, quan comences a dir... Perquè jo crec que en la vida de qualsevol cristià hi ha un moment en què tu decideixes tu, encara que t'hagin format una família cristiana, tu, si no vols, no ho creus. O sigui, tu, des d'allà has de fer el que et doni la gana, no? Llavors, jo crec que sí, hi ha un moment com de conversió, diguem-hi, de... com a sí que dius, ostres, jo vull viure... Llavors és un moment complicat perquè dius, coi, potser no he viscut així i ara vull canviar la meua forma de viure, perquè vull donar plenitud a tot el que faig, saps? Llavors, crec que és difícil? Crec que a vegades sí que és difícil quan no tens el focus ben ordenat. O sigui, jo crec que quan tu et cuides de la teua relació amb Déu, crec que les coses són molt... O sigui, quan estàs en bona sintonia, per dir alguna paraula cutre, crec que és més fàcil. **(7.2.1)** Crec que acompanyat també és més fàcil. O sigui, jo sí que m'estic adonant que cada vegada pel que jo he viscut a Hakuna o Effetá i tal, crec que cada vegada hi ha més joves cristians. O almenys és la meua sensació. **(9.2.1)**

ANNA: Sí, sí, total.

IGNACIO: Com que tota la vida ha baixat, ha baixat, ha baixat i cada vegada hi ha hagut menys, crec que ara està pujant una miqueta. És la meua sensació, eh? Llavors, crec que viure en comunitat és més fàcil, perquè viure sol, viure el cristianisme sol és molt complicat, jo crec que sí. Jo crec que necessitem de les altres persones per estimar-nos, per cuidar-nos, per discutir, per parlar de coses, per aprendre, per formar-nos... Llavors, jo crec que amb formació i ben rodejat és més fàcil, però evidentment té les seves dificultats humanes **(1.3.1)**. O sigui, perquè el cristianisme també ens... ens... ens convida a viure d'una forma que no és el que et diu el món. El món et tira cap a un costat però tu dius, escolta, però jo vull viure d'aquesta forma. Llavors és una mica a contracorrent. **(1.3.2)** Però sí que és veritat que a la pràctica tampoc hi ha... O sigui, hi ha coses potser que sí que són més diferents o més complicades, però també hi ha coses que, escolta, que el cristianisme és estimar, o sigui... Compatibles. Saps? O sigui, que tu has d'estimar el... Jo en el meu estiu, que soc igual de cristià, doncs vaig a missa, vaig a la platja i m'ho passo bé als meus amics, a la tarda faig esport, després fem birres, sortim de festa, ballem amb els... O sigui, coi que és molt fàcil també gaudir de la vida des del punt de vista cristià. I m'ajuda també a donar-li plenitud a les coses que faig, saps? És diferent, però tampoc és tan diferent, o sigui, saps? **(9.2.1)**

ANNA: Ja, ja, no, no.

IGNACIO: O sigui, al final és això. No, no, és compatible. És difícil a vegades posar-ho en paraules, eh? Perquè crec que el cristianisme també és un estil de vida i és una forma de viure, i a vegades explica també per què... O sigui, saps? També és... És com una mica complicat a vegades posar en paraules coses que potser estan més dins, saps?

ANNA: Totalment. Però bé, no, no, és normal. Jo crec que o sigui, tot el que dius és... O sigui, crec que tens tota raó que sí que hi ha hagut una pujada ara de joves. I jo crec que és molt interessant el que dius tu, no? Que al final potser no és tant que ara hi hagi que surten dintre les pedres els joves cristians, sinó que estan veient reconeguts espais en els quals poder-se trobar i poder crear aquesta comunitat, aquest viure-ho junts, aquest compartir-ho junts. I crec que és superinteressant. I en aquest sentit, jo crec que ja per acabar l'entrevista, a mi m'agradaria que em diguessis, o sigui, tu, si a una persona que no ha anat mai a un recés, sigui el que sigui, sigui els que vas fer quan eres més jove, Hakuna, o el recés puntual com pot ser Effetá, o sigui, què li diries a algú de... A quines inquietuds respon aquest tipus d'experiència? I per què creus que són importants que la gent els pugui viure? Siguí una cosa més puntual, sigui una cosa més, doncs, no tant per què ser cristià o per què creure en

Déu, això no és la meva pregunta, és més en plan, quina potencialitat creus que tenen aquestes experiències i per què creus que són importants que la gent pugui arribar-les a fer?

IGNACIO: Jo crec que a nivell personal és molt positiu pel que he dit abans d'un tema de parar, o sigui, de parar i fer anàlisis, o sigui, un espai on tothom està, o sigui, un espai que no és tancat a l'habitació, o sigui, és ara un jo, quan tothom va una mica al mateix, val? I que crec que, o sigui, un aspecte molt positiu crec que és el de parar, el silenci, que això de guanyar com a vida interior, o sigui, escoltar-te, veure què hi ha a dins, conèixer-te més, o sigui, crec que això són els, jo diria que una persona a nivell humà, un recés que li pot ajudar molt per això, perquè pots guanyar molt en quant a vida interior, en quant a conèixer-te més, en quant a enfocar la teva vida, en quant a parar de tot el soroll de la vida quotidiana, tornar a l'arrel. Perquè a vegades el que estàs fent a la teva vida i el que hi ha al teu cor i el que vols no estan connectats, perquè si no hi ha com connexió entre el cor i el cap és molt difícil (7.1.1). Llavors crec que aquest espai t'ajuda molt. Crec que a nivell humà, també, un cap de setmana de parar, d'estar obert, l'actitud d'obertura crec que també és bo. Jo crec que sempre les decisions de la teva vida són molt bones, estar obert, i després ja veus si sí o si no, però crec que sense obertura no coneixes res més. Llavors crec que aquest sentit d'obertura crec que també és positiu, o sigui, també per obrir-te a altres coses, a experiències, en general, a conèixer algú, o sigui, crec que l'obertura crec que és una bona cosa per conèixer, (5.1.1) et dóna la llibertat de conèixer més, i després, això ja, clar, crec que també, en aquest sentit, crec que conèixer Déu, almenys a la meva vida, ha sigut el millor regal, i ha sigut el més positiu que m'ha passat a la vida. Llavors per això també crec que conèixer Déu és, o sigui, crec que té un aspecte, té un això positiu (5.1.2), o sigui, crec que és...

ANNA: Sí, que al final és una cosa bona, no?

IGNACIO: Sí, crec que és una cosa bona, exacte, i t'ajuda molt.

ANNA: Eh... escolta, jo crec que ho podem deixar... Bueno, creus que hi ha alguna cosa que no hàgim comentat que vulguis comentar?

IGNACIO: Crec que no, no sé si tu... Bueno, podria dir que jo crec que les vivències, i els neguits, i les preguntes, i els dubtes, que tu potser els focalitzes, o els dones, en aquest cas, com has dit abans, en mans de Déu, que jo us puc donar d'altres maneres, però el sentit i com la voluntat ha acabat sent la mateixa, al final, molts cops, no? Per això et dic, si és que la majoria dels meus amics, no sé si la majoria, però a la meva vida no tothom és cristià, i a mi m'encanta, sí, perquè crec que el més important és les persones, llavors crec que sí, o sigui, que tothom busca el mateix, i que potser tu ho enfoques d'aquesta forma jo la mateixa, però el que estem vivint és el mateix, llavors això t'ajuda molt a... És que tenir conversacions i parlar de coses, és super interessant i és super enriquidor.

ANNA: Escolta, realment, o sigui, reitero, eh? Moltíssimes gràcies per accedir, un, per accedir, perquè t'acabo de robar una hora del teu temps, entenc que estàs cansat i que... Bueno, espero que hagi estat còmode a la...

IGNACIO: Sí, súper, súper. No, no, súper. I espero haver-te ajudat.

ANNA: Moltíssim.

IGNACIO: I si tens algun dubte de qualsevol cosa, o sigui, bueno, vamos.

ANNA: Moltes gràcies per les respostes i pel teu temps en compartir-ho, ha estat un plaer escoltar-te i estem en contacte.

IGNACIO: A tu, bona nit!

Entrevista individual 3: David - Transcripció

Data de l'entrevista: 9/04/2025 a les 17.15h.

Ubicació i format: Bar de la Plaça Cívica de la UAB (Bellaterra)

Duració de l'entrevista: 51: 06 minuts

Participants: David López, 28 anys, Barcelona (Entrevistat). Figurarà com DAVID. Anna Berthet, 22 anys, Barcelona (Entrevistador). Figurarà com ANNA

ANNA: Aleshores, res, vale, comencem. A mi m'agradaria, primer de tot, que et fessis una presentació inicial, això de qui ets, quants anys tens, si treballes, estudies, i, aleshores, després, si vols, entrem més en l'àmbit familiar i en relació amb la religió, en aquest cas.

DAVID: Vale, o sigui, una presentació informal o...?

ANNA: Això, informal, informal.

DAVID: Res, mira, jo sóc una persona d'aquí, de Rubí. Vaig ser a Rubí més d'un temps i ara estic a Vacarisses. Em dic David, no sé si també s'ha de dir, i tinc 28 anys. La meua experiència ha estat més al món de l'esport, natura i tal, però sempre m'ha agradat el món del bomber, i per això conec una mica aquest entorn. I, bueno, no sé, ves preguntant per si m'he oblidat.

ANNA: Vale, perfecte.

DAVID: De la presentació, eh, que no sé...

ANNA: Súper. Aleshores, com has dit abans, com descriuries la teua relació amb la religió, en aquest cas? Et ve de família?

DAVID: Sí, em ve de família i de temps, no? La part paterna com la part materna sempre han sigut religiosos, no? I en aquest àmbit és on he crescut i és el que has vist. Però, bueno, en el meu sector, on he crescut, a part del que seria religiós, anar al catequèsi i tot això, també he crescut en un entorn on m'ha permès viure l'espiritualitat no tan religiosa, podem dir. Que ha sigut el cau, no sé si saps què és el cau, però vaja el món de l'escoltisme i tot això (1.1.1). Llavors vinculava una mica també el que seria espiritualitat i natura en aquest entorn, no? Llavors, és un entorn que m'ha fet créixer, doncs, anar veient el que a mi m'interessa, doncs, a nivell religiós o a nivell més laic.

ANNA: I, per tant, actualment, com definiries la teva pràctica tan religiosa com espiritual? Si la separem, o si la teva pràctica espiritual, ara mateix, quina dimensió ocupa la teva vida?

DAVID: Que xuli, la pregunta. Per mi és important, o sigui, la tinc molt en compte al dia a dia. L'únic que, quan la poses en pràctica o la tens aquí al davant o en l'entorn social, no la notes tant, no? Perquè, doncs, és molt de fantasia. Llavors, jo al dia a dia sí que m'agrada meditar, no? El que seria als matins, sobretot quan m'aixeco molt d'hora, jo necessito meditar i preparar el dia com, diguéssim, respirar. És una de les coses, respirar, que et connecta molt amb la persona, no? I això és una cosa que a mi em fascina, el fet de poder meditar perquè et connecta amb tu mateix i, al cap i a la fi, jo crec que l'espiritualitat és connectar amb un mateix i poder estar en el present i en el que és la teva essència **(1.2.1)**.

ANNA: D'acord, d'acord, d'acord.

DAVID: No ho sé, si ho dic bé...

ANNA: Ja et dic, no hi ha respostes ni bones ni correctes.

DAVID: Sí, sí, sí.

ANNA: Ja et dic, l'únic que m'interessa és el teu testimoni i, per tant, res del que diguis estarà malament.

DAVID: No, i tant, no sé si fer-ho així a entrevistes és una mica estrany, no ho sé.

ANNA: És una mica estrany, bé, més que fem converses, si vols més.

DAVID: Sí, sí.

ANNA: Això, aleshores, a mi m'interessa també una mica saber com et vas endinsar en aquest món de l'espiritualitat. És a dir, qui et va dir, mira, això pot molar. O bé, com va ser aquest procés de connexió espiritual i després hi entrarem més en com van ser els teus primers espais de recessos i aquestes coses.

DAVID: Bueno, com he dit, va ser familiar i va ser més la vinculació amb ma mare, el que va ser la part que més espiritualitat m'ha donat, m'ha ensenyat i he tingut també curiositat. Ella creia tant en el que seria el Crist, en el cristianisme, i jo perquè vaig estar vinculat amb això **(1.1.1)**. També he tingut moltes preguntes, dubtes i crec que és això el bo de dubtar i de veure si creus i sobretot si penses en una espiritualitat. **(1.2.2)**

ANNA: És una cosa que tu creus que ha anat canviant, no?

DAVID: Sí, sí.

ANNA: I que va evolucionant, potser?

DAVID: Sí, sí, perquè des de petit tenies com un concepte molt de rei mag o una cosa així de demanar i a veure si succeeix. Al final és una cosa que tu hi poses proves i de manera espiritual hi trobes un entorn on t'hi poses a prova i llavors és com conceptes que has d'anar millorant tu mateix i coneixent-te com a persona i com a connexió que tens en aquest planeta, entorn i que has d'anar desenvolupant. **(1.2.2)**

ANNA: I per tant, tu com definiries l'espiritualitat per tu? Sé que no hi ha definicions concretes, eh?

DAVID: Com la segueixo, no? O sigui, jo crec que hi ha una divinitat però no en si pot ser la que denomini el cristianisme o l'islam, sinó les trobo molt interessants conèixer-les totes perquè al final són parts espirituals que porten un camí i tal, no? Llavors l'espiritualitat a mi és saber poder estar amb tu mateix i connexió amb tu mateix, amb el teu entorn digue-li, doncs, campo cuántico digue-li, doncs, vibracions i tot això perquè són més els quàntics que a mi també m'agrada molt relacionar-ho també amb la ciència, amb el que seria, no? **(1.2.1)** Perquè al final, bé, he llegit que molts creients al final són molt científics, són científics no per ser científic no has de deixar de creure, no? i pel que hem llegit, gent que és molt científica diuen que al final creuen molt en Déu, en una divinitat, no? Llavors a mi no m'agrada creure només en un Déu sinó crec que hi ha una divinitat i respecte a això hi ha una connexió amb altres persones que ens connecta a nivell de vibracions, a nivell quàntic o alguna cosa així, no?**(1.2.1)**

ANNA: Quan et refereixes a nivell quàntic et refereixes a aquest sentit d'energies, potser?

DAVID: Sí, sí, sí, que tot són energies al final, l'energia és moviment i moviment és una vibració i tot està en aquest entorn, no? Llavors al final vulguis o no com és una persona, l'actitud que demostra doncs tot això també afecta el teu entorn i com el llegeixes, com el vius i crec que això espiritualment, doncs si tu fas un moment de calma fas la respiració i tornes a l'aquí i a l'ara i així, doncs és una cosa que fa que connectis amb tu mateix **(1.2.1)**

ANNA: Mhm, d'acord d'acord, llavors entenc com això, com els teus inicis d'espiritualitat venen connectats per la teva mare per la relació amb la religió i tot això i llavors tu en quin moment decideixes participar del teu primer retir espiritual perquè entenc que n'has fet diversos

DAVID: A veure, quan dic retir...

ANNA: Quan dic retir, clar, també m'agradaria saber tu com ho entens, fas retir espiritual quina és la formulació d'això.

DAVID: Sí, això per mi és important perquè, clar, aquest l'anomenem retir, no? Perquè poder... Hi ha gent que és anar a caminar a la muntanya i ja n'hi ha prou que pot ser un retir, no? Hi ha diferents maneres de sentir-lo i jo el que veig és una manera de el que he dit fins ara és connectar amb tu mateix, no? I jo crec que he fet com dos. També inconscientment ara repassant el que he fet, no sé si en el grup aquest que he hagut al matí han comentat alguna cosa de Taizé un lloc espiritual, molt religiós però que no és tancat només religiós sinó que és molt obert a altres cultures. **(2.3.1)**

ANNA: Taizé, com s'escriu?

DAVID: T-A-I-Z-É Llavors és un lloc que quan jo vaig estar al CAU bueno, eren uns objectius abans de ser monitor que ens vam proposar que era com treballar amb nosaltres l'espiritualitat com a centre laic sense creure en divinitat . Sinó volíem com esbrinar quina era l'espiritualitat llavors un dels sectors que vam anar a veure és el Taizé a part de nosaltres fer les nostres activitats espirituals, emocionals de millora personal de què pensa un de qui millora un altre i tot això és el que treballàvem més o menys allà al CAU i abans de ser monitor. En aquest sentit podria dir que vaig veure la part aquesta d'una mica de cristianisme que és una espiritualitat de retir però tot i que hi ha molta gent són joves i al final també hi ha diferents activitats. **(2.3.1)** Allà també hi havia com un bosc de silenci que això també es relaciona molt amb els retirs tenir un espai de silenci **(4.1.2)**

ANNA: Al final era quan et referim més a retirs una retirada voluntària de la societat de la vida per destinar-la, per focalitzar-la en això, en una recerca personal en una connexió supramundana jo entenc que quan et refereixes a això eren espais. Això, quan tu vas fer aquest retir amb Teizá també te'n vas anar com uns dies fora i tal...

DAVID: Sí, aquest retir va ser com més en grup que ja coneixia després vaig fer un altre que vaig anar més sol però amb més gent i llavors aquest retir va ser això veure l'objectiu que teníem nosaltres és veure com els altres grups que sí que eren religiosos com connectaven això amb l'espiritualitat quan nosaltres no ho érem i volíem treballar l'espiritualitat. Llavors aquí va ser com la decisió meva de dir ostres, és veritat amb les religions es practica l'espiritualitat però també fora d'això està guai i va ser un treball interessant en el fet que tot i que uns creguin, d'altres no si pots treballar i pots arribar als mateixos camins de connexió amb un mateix (2.1.1).

ANNA: I per exemple d'aquest exemple en concret què vas poder aprendre de quines formes treballava l'espiritualitat que us poguéssiu emportar o adquirir per al cap en aquest sentit

DAVID: Doncs que poder la gent que era religiosa enfocava com molt el que seria una divinitat un déu a creure i enfocava en això i nosaltres ho enfocaven com el focus en nosaltres mateixos i el fet que podem millorar com a persona i tenir els objectius i millores que creiem que podíem tenir (2.3.1). Al final un amic amb el que faig d'espiritualitat a Amèrica em guia una mica des del meu psicòleg un cop em va dir que Déu en hebreu que en llatí és Dio que al final és jo de una paraula de Dios de parlar una divinitat si agafes la seva arrel agafes fins a arribar a ser tu i això em va molar molt (2.1.1) La connexió sempre havia pensat que havia una divinitat però al final la connexió és allò que dèiem fora també està dins meu llavors aquesta connexió em va molar i vaig connectar com més tot allò espiritual, energètic també la tinc jo i podem connectar amb l'entorn (2.3.1)

ANNA: Super interessant, i en aquest sentit com descriuries aquest va ser el primer retir que vas fer i després tu dius que vas anar a un altre tot i que fos col·lectivament perquè els retirs s'acostumen a ser col·lectius vas anar-hi sol sense un grup aquest segon retir em podries explicar on era com va ser?

DAVID: Aquest retir va ser experimentar el fet de quin era un retir així com paraules que li posàvem a un retir jo vaig anar a Taizé però tampoc li vaig posar com a retir. La gent fa molts retirs allà però nosaltres no anàvem amb la idea que fos un retir anàvem amb la idea de conèixer aquell entorn i de com treballen l'espiritualitat però aquesta segona que vaig anar sí que era com un adjectiu de veure què és un retir o què li diuen a això i quines activitats fan això el que vam fer amb el psicòleg que feia ioga em va oferir un cap de setmana (2.2.2).

ANNA: Entenc que tenia un cost?

DAVID: Sí, tenia un cost l'altre, per exemple tenia cost però era molt menys barat fins i tot si no podies pagar-ho podies anar aquí ja tenia un cost jo ja tenia ganes de fer-ho però has de fer un estalvi per poder fer-ho tot i que ja ho fan bastant econòmic.

ANNA: Però és una quantitat de diners

DAVID: Són diners i per tres dies no tothom s'ho pot pagar és una mica qui els té pot anar-hi (9.1.1). Era una masia i llavors sí que estava molt més programat i hi havia una mica més d'horari tot i que després a l'hora d'aplicar era bastant flexible era més aviat com fluïa

(3.1.1) . Una de les coses que em va sorprendre és que i es veu que passa sovint que en aquests entorns de la figura masculina hi ha poca com no diria a vegades gens . En aquell espiritual va ser l'únic noi que hi era que no passa res són persones i tal però tant com els organitzadors com els que participaven també trobava a faltar la part així més masculina perquè només un representant no diguéssim entre cometes i a més era algú que es nota que la part més femenina treballa més el que és emocional, espiritual que la part masculina i llavors això (3.1.2) Crida l'atenció però és també molt evident així qui m'ha ensenyat una mica l'espiritualitat és ma mare i llavors jo m'he enganxat en aquest sector i m'ha agradat i comparteixo també coses amb ma mare i això és el que se m'ha quedat també bueno, el d'allà no? (1.1.1)

ANNA: No, no, super, no, no i llavors això també, en quines activitats es centrava aquest retir? deies abans ioga, meditació una mica com quin era el planning?

DAVID: Fa temps que ho vaig fer però més o menys tinc la idea . O sigui clar les activitats que podies fer d'allà les podries haver fet en entorns de ioga individualment però allà les centralitzes i les fas un cap de setmana amb totes aquelles persones i cada cop les vas coneixent més . Llavors és com que a l'inici de les activitats que fem és com algo ostres no ens coneixem ostres que tenso o hi ha qui porta sis retirs sobrat de la vida això és a l'inici jo clar, era el meu primer i havies d'anar tantejant on vull expressar Perquè només la primera activitat que vam fer va ser dansa lliure que és en un entorn que li ficava una mica d'ambient amb llums així tènues i una mica d'incenso i coses així llavors des de terra començaves una respiració espiritual de calma i tal però després segons la música que vagis sentint doncs vés expressant el que tu sentis i la veritat és havies de deixar anar el teu cos però clar, si no coneixes ningú fa més coses (6.2.1).

Llavors és com permetre's tots aquests moments quan no coneixes algú connectar amb tu i deixar de banda totes les crítiques totes les coses que puguis dir perquè al final tothom està fent el mateix (5.2.2). S'està obrint la seva tonterietat o la seva expressió tot està vàlid i era una cosa fascinant perquè jo sento això i clar, indirectament vas mirant no vols fer-ho i llavors has de focalitzar molt la teva mirada en tu mateix i això és una passada perquè al final cada cop vas confiant més en aquests espais que després ho pots d'aquí, ho pots expressar en altres entorns que no et molesten tant . Al final és treure la teva essència i no tenir vergonya llavors són com moltes activitats de tractar totes aquestes parts emocionals que estan tan cohibides o enturbulades i que ens fa por transmetre. (5.2.2) allà un sector de practicar-ho en un entorn segur perquè tant fan que sigui segur i la gent que hi va també notes que és segur però has d'anar veient com ho sentim i això és una cosa que només començar a fer això i molava.(5.2.1)

ANNA: A mi això és el més interessant el fet que la col·lectivitat et juga un paper important en tenir un espai segur, de confiança però alhora també et fa replantejar-te tu mateix coses . La meua pregunta és com d'important creus que és fer aquestes pràctiques que en un primer moment semblen com més individuals com pot ser meditar o pot ser fer ioga o pots ballar per exemple com d'important és que al final ho fas amb altra gent creus que té un paper important o si no ho sembla com vius que aquests espais siguin compartits amb altres persones que estan en la mateixa posició que tu i això

DAVID: Com ho visc com a individu, individual quan ho comparteixo?

ANNA: I també com vius com vius com a individu el fet de compartir-ho amb els altres i com ho vius des de fora? creus que es crea com un sentiment de comunitat o com no de germanor però com d'això que estem tots units com en un mateix projecte

DAVID: Sí perquè una mica sí però clar jo després dic, si em preguntessis tens alguns amics del mateix curs i jo et diria que no. Perquè en aquell moment sí que connectes i després en algun altre taller que fas en la mateixa empresa o local (5.1.1)

ANNA: Sí, el centre

DAVID: Sí que el vas trobant i llavors ja el coneixes més però quan no hi vas sempre a vegades ve un de Catalunya, d'una altra banda i ens concentrem tots allà allà sí que es crea el vincle durant el cap de setmana i és una cosa que t'emportes. Però sí que el vincle el genera amb l'altra persona perquè si veus actes que potser ara no t'influeixen que potser va bé escoltar-los com a la llarga puguin venir i que puguin aprofitar i pensar, ostres, doncs alguna cosa que tenia connexió aquesta persona, doncs ara m'està passant a mi en un altre sector que potser hauria de treballar o que tinc més no tan madur (5.1.1). Llavors una de les coses que vam fer al principi va ser com un objecte que per aquell cap de setmana significant i que ens donés com la porta a noves a noves entrades sobre el que volíem treballar després d'aquell retir que havíem fet.

Jo vaig portar una clau d'amunt d'un candau on ara estic vivint que en aquell moment no vivia i va ser com la porta a iniciar després d'aquest retir on visc ara, que és a la Baquerisses, és un entorn de masia que entre el meu amic i jo diem que és un retir ja permanent perquè estem allà en un entorn natural i tal i va ser com la porta d'inici a una nova etapa. Llavors en aquell entorn també veies molta gent exposant la seva part d'objectes i espirituals que volen donar-li aquella energia d'aquell cap de setmana en aquell objecte perquè quan la veiessis o quan la tinguessis a sobre et transmetés l'energia aquella que havies volgut agafar. Ho vam posar en un temple llavors feia com que a part que ens veien espiritualment també teníem un entorn comú on tothom estava carregant i això ho recordo molt. això era xulo el cristianisme fa un temple on tothom està allà adorant fent la part pràctica i llavors nosaltres vam posar-ho allà com anar carregant aquella energia que volíem en aquell objecte. (6.2.2)

ANNA: Em sembla molt interessant el que has dit abans que potser no són amistats com fonamentades en el sentit que no són persones que tens tu en el teu dia a dia però has comentat abans que eren vincles com això potser potents o profunds?

DAVID: En un espai temps...

ANNA: En un espai temps molt concret?

DAVID: Sí, que a mi m'encantaria trobar-me'ls i tornar a fer un altre però en aquell espai va ser com l'energia que cadascú aportava necessària perquè després d'aquell retir tingués la força per poder transmetre hi ha més activitat... (5.2.1)

ANNA: Explica, explica...

DAVID: Així recordant... a vegades pot semblar paranoia no sembla que m'està explicant però una que em va semblar molt xula va ser que vam anar al bosc i llavors amb una activitat que havíem de fer va ser... Havíem de passejar i veure com l'energia que transmetíem nosaltres clar dius quina energia transmetíem? Llavors has de en aquests moments en focalitzar una mica i posar també tu la teva part en el teu entorn ara em diu que he de mirar una energia que transmet l'altra no? Diràs que estem bojos... Llavors t'has de posar com una mica estic en un entorn natural que hi ha energies que hi ha una pau i en aquest entorn has de mirar entre diferents persones veure com una petita pel·lícula entre aquí si veien com unes ondes mirant-ho amb detall amb detalladament i paciència com unes ones (6.1.1).

Era com una connexió que cada cop estaven com lluny i ens anaven connectant més sobre nosaltres i feien com una mica de dansa i balls una mica d'unió (6.2.1) . Al final es relaciona una mica amb el joc de confiança que pots preparar per infants o per un equip de futbol o un equip de castellers Has d'agafar confiança i a partir d'una mirada que ens deien mireu l'energia que transmetem i després l'anem transmetent i com l'anem passant és com una manera de a part de deixar-se emportar-se les energies i fluir en allò no quedar-se amb tant material i tant que fos físic i de contacte que també la part que no veiem també l'hem de sentir l'hem de formar part si hi ha matèria també hi ha no matèria.

ANNA: I en aquest sentit m'interessa perquè també has estat comentant al llarg de la conversa com la natura com una cosa important com en aquestes experiències de retir la natura ha estat molt present i m'agradaria saber com creus que l'entorn físic i espacial la necessitat d'espai influeix a l'hora d'arribar a fer aquesta connexió . I això m'agradaria saber quina és la teva perspectiva en aquest sentit

DAVID: Jo amb la natura em connecto molt amb tranquil·litat amb pau el color també emet una vibració i el verd és esperança això connecta molt amb tot el que és espiritualitat. Perquè tenir esperança en alguna cosa donar forces en seguir allò que vols fer en la connexió que vols tenir i llavors aquesta vibració perquè al final cada cosa transmet una vibració i llavors en la natura, la vibració que tenen és de molta calma i de connexió amb el teu entorn . I energèticament aporta i llavors sempre que es vulgui fer alguna cosa sempre prefereixo l'entorn natural passejar, moviment perquè s'hi pot connectar més . I tens éssers vius en el teu entorn i que al final tenen una comunicació entre ells que és més tènue i tu connectes també amb això em sembla un poc hippie tot això? (Riu) (5.1.3)

ANNA: I en aquest sentit a part de la natura creus que el fet que hi hagi espais de silenci com aquest bosc del silenci creus que el silenci també pot ser un propulsor d'aquests espais o potser a vegades més val la comunicació? com per tu el silenci quin paper juga en aquests tipus d'experiències

DAVID: A mi el silenci sobretot a la natura em connecta molt al present i el fet que estem aquí i que no hem d'anar a pensar tan enllà ni tan en darrere i connectar amb el que som ara i la perfecció que som (5.1.3). Una de les coses que m'agrada molt d'aquest retir és que tal com som, som perfectes i ens ho hem de dir perquè al final també tenim una veu interior que ens matxaca molt i el que es critica més és un mateix llavors es practica molt això el fet de que estar en silenci aportí a que estàs aquí i tu amb la respiració (7.1.1)

ANNA: Entenc que el silenci també és un mecanisme per poder connectar a través de la meditació del yoga o del que sigui per poder connectar amb aquesta veu interior amb aquest jo interior.

DAVID: I estar aquí i que no et moriràs ni estàs malalt ni sinó que estàs tu tranquil i les coses aniran bé. És una manera de dir tinc molta feina tinc molt d'això i és com tornar al teu punt de tranquil·litat . Jo ho veig a vegades com un gos el gos quan s'ho passa bé i tal després torna a estar al seu punt de tranquil·litat torna a estar calma, o quan està enrabiat, s'enrabi i sempre el veus feliç, tot i que s'hagi enfadat una estona abans, després el veus allà al sol, tranquil, no sé què, i dius, hòstia, és que és això al final, no? Tenir com aquell punt de calma en tu mateix i el silenci connectat jo crec que molt amb la respiració, i és una de les coses que faig més, és connectar amb la respiració que és el que em fa estar, em fa sentir com estic, no? (4.1.2) I arrelar amb el que seria amb la terra i tot això, hi ha experiments en la part electromagnètica, també descarregues amb la terra i per això és molt més...

ANNA: Com si fos un intercanvi quasi, no?

DAVID: Sí, sí, totalment, ara mateix també.

ANNA: Ara m'agradaria saber una mica més tots aquests aprenentatges o connexions o reconeixement que pots fer en aquest tipus de retirs o d'espais, experiències, el que sigui, com els integres o t'impacten després d'acabar-los? És a dir, com és per tu el post-retir? Quan tornes d'aquest cap de setmana de tres dies molt intensos i tal, com és com la ressaca potser emocional que et pot donar? I a part de com és aquesta ressaca, com fas tu per integrar aprenentatges que has pogut fer durant aquest espai a la teva vida quotidiana? Potser anem per parts, no? Com és el David quan torna d'un d'aquests espais?

DAVID: Bé, sobretot jo el que noto és com he pujat molt de serotonina, no? No tant de dopamina, no?, de l'instant aquest de felicitat només en un moment, sinó més com una vibració ja més calmada i més equilibrada, no? **(5.3.1)** És com un equilibri i amb ganes d'afrontar els teus somnis, els teus desitjos, els teus interessos, d'una manera doncs calmada i sent enfortit amb el que sóc jo, no? I una de les coses, mira, vaig tenir la clau que la vaig carregar i això em va connectar amb el fet de, ostres, he d'anar a aquesta masia a viure, no? I era una cosa que potser molta gent m'ho deia, no sé què, però clar, per molt que t'ho diguin, jo necessitava integrar-me amb mi, no? I fer aquest retir em va donar com les forces de, vale, perquè hem fet el retir al maig, doncs a l'estiu ja em vaig anar a viure i potser no tenia feina i vaig dir, va, ja trobaré feina i amb aquesta actitud que tenia d'aquest retir, doncs va sorgir una feina i fins ara estic vivint allà i és un nou entorn on està més idoni amb el que sóc jo i el que m'agradaria fer d'aquí en endavant, no? I com contribuir amb el que seria l'entorn natural i espiritual amb mi, no? **(8.1.1)** Llavors, això és el que...

ANNA: O sigui, veus com una continuïtat, no?

DAVID: Sí, sí, sí.

ANNA: Allò que treballes al retir no es queda només en aquests espais, sinó que tu mateix deies abans, no?, que cada dia com medites... Sí. O sigui, que tu intentes com traslladar aquestes coses que potser es concentren més al teu dia a dia.

DAVID: Sí, de fet, és que inconscientment a vegades te n'oblides, perquè al final la meditació és constància i és posar-s'hi a sobre i tenir-la present. Però si no la tens en compte, després vas com arrossegant energies que sobrepassen o no acabes de tractar-les. **(8.3.1)** Llavors, el fet de parar i dir ara respiro i em calmo, no?, doncs és una cosa molt sana per mi i de tornar com una mica al punt d'inici, que mai tornes on voldries tornar amb la teva essència, però almenys és un... Està tot anant molt ràpid o estàs angoixat o tot això, a mi em serveix molt d'estar aquí ara i allò que et costa d'estudiar o d'anar a treballar, doncs poder donar-li la fortalesa de duresa i endavant, no? **(6.2.2)**

ANNA: D'acord.

DAVID: Jo us relaciono molt, perquè dic molt de respirar, però m'agrada molt amb moviments. **(6.2.2)**

ANNA: D'acord.

DAVID: Llavors jo ara estic en un moment que us relaciono molt amb una espècie de ioga que es relaciona molt amb el que és respiració, mirada i moviment. **(6.2.2)**

ANNA: Com es diu aquest ioga?

DAVID: Es diu estanga.

ANNA: D'acord.

DAVID: No és que vagis amb tanga i... Però sí que és una manera de respirar i de fer moviments que connecto perquè noto que fas força, que això m'interessa, perquè al capdavant es va fent gran i jo trobo molt sa tenir moviment, no? **(6.2.2)** Jo veig els meus pares o així que no puguin ajupir-se o coses així, doncs no tenir moviment és com una cosa que no em connecta amb mi tampoc, no? Ostres, no puc fer alguna cosa perquè no he treballat, doncs això, treballar això, l'espiritualitat, la meditació i moviment, per mi és molt sa perquè al final també ho expresses amb el teu cos, el que practiques, no? I és una mica, doncs estar concentrat i sobretot la ment no la tens tan distreta, no? Perquè si tu comences a meditar un, doncs és normalíssim que se te'n vagi el cap a tot arreu. Ara ho he de fer allò, ara no sé què... I al final has d'acceptar que hi ha aquests debats dintre teu, però van passant, llavors és una manera també més fàcil d'estar amb tu, amb les connexions i alhora aprofites perquè estàs fent un esport.. **(6.2.2)**

ANNA: O sigui, superinteressant, tu creus que... Com t'ha afectat o com t'ha transformat la percepció que tens de tu mateix, per exemple, aquestes pràctiques que has anat dient espirituals o el propi retir que vas fer? Creus que t'ha canviat la percepció de com et tens de tu mateix o t'has pogut comparar des d'un altre punt de vista? O t'has quedat igual?

DAVID: Bé, jo crec que m'ha donat més com a autoconcepte i més autoestima. **(7.1.1)**

ANNA: D'acord, interessant.

DAVID: En un mateix sobre el que ets i sobre el que pots transmetre i donar i rebre el que els altres et poden donar a tu. **(8.1.2)** O sigui que ara, per exemple, ara que hem fet l'entrevista i m'has anat preguntant, sí que tinc ganes ara de fer un altre retir. **(8.3.1)**

ANNA: És el que t'anaves just a preguntar, en plan de...

DAVID: Sí que el vull fer perquè diu, ostres, fa com dos o tres anys que no n'he fet un i sí que m'agradaria tornar, noto com el fet que he de fer un altre pas i sí que m'agradaria dir, d'acord, necessito com una connexió màxima amb mi mateix i veure en detall què és el que vull tirar endavant.. **(8.3.1)**

ANNA: Súper, de fet era el que et volia preguntar, si tenies la intenció de participar-hi.

DAVID: I com ho fan ells m'agrada molt.

ANNA: A veure, amb quina empresa?

DAVID: Bé, és una parella, un és terapeuta i l'altre és expert en ioga i tal. Llavors es combinen ells dos i fan aquests retirs. Es diu Indar, ara ha canviat el nom i es diu Sibana i el nom té el seu significat, allà a la web ja ho posa i tot. I ells fan aquests retirs, els fan normalment en els moments de canvi d'estació. Perquè t'hi ha de veure algú. **(2.3.1)** Sí, perquè el solstici i l'equinoxi sempre els coincideixen perquè és un moment de canvi d'energies i ho relacionen molt amb tot aquest canvi. Perquè és una cosa que energèticament sí que es nota en l'entorn natural. I amb els horòscops i tot això, al final és una identificació de què expressa la naturalesa a nivell energètic. Llavors, normalment,

sempre, només fan quatre l'any i són els canvis d'estació.(3.1.1) Depèn de la gent s'hi apunta o no, es fan o no. Llavors això és el més rotllo, perquè si no tens un capital... (9.1.1)

ANNA: De fet, és just el que et volia preguntar ara.

DAVID: M'avanço.

ANNA: Sí, no t'avances, t'avances. Ho has pensat abans, que crec que és interessant reconèixer que al final poder participar en aquests retirs significa que tens unes condicions socioeconòmiques potser més estables.

DAVID: De fet, no he pogut participar fins que no has tingut una feina, una mica que et pots tenir algú d'estalvis i dius, va, participa. Però si em dius, no sé, amb 18 anys... Amb 18 anys diries, no puc fer-ho. O sigui, has de demanar als teus pares i llavors clar, dius, no sé si volen o això, que probablement sí. O has de buscar altres opcions, que al final altres opcions també és el més religiós perquè és molt més barat.(9.1.1)

ANNA: Clar.

DAVID: També vaig mirar algunes opcions. Vaig mirar una opció que era un retir, però que feien religiosos, però que feien només nois i això no em molava.(2.3.2)

ANNA: D'acord.

DAVID: Sí, per això vaig comptar també decidir l'altra banda.

ANNA: D'acord.

DAVID: Perquè considerava que per l'entorn que havia crescut també del cau i de l'escoltisme...

ANNA: Se't feia estrany més...

DAVID: Sí, més nois, aviam.

ANNA: Ja tens raó.

DAVID: Tots som persones, som humans i formem part d'aquesta energia i tal. I llavors vaig anar allà, que resulta que després eren només noies.

ANNA: Ja no era com que hi hagués un tancament.

DAVID: Sí, sí, no era tancat. I això m'alliberava més el fet de com volia fer-ho.

ANNA: I jo crec que relacionat amb això, creus que hi ha actualment com una deriva comercialitzada d'aquest tipus de espiritualitat? O sigui, és a dir, crec que actualment entrem en un moment en què el ioga, la meditació està molt en boca de tothom, evidentment de tothom en un context molt concret socioeconòmic, però també són pràctiques que molts estudis comencen a investigar que s'estan comercialitzant, és a dir, que s'estan esdevenint com més un producte que no tant un fi en si mateix.

DAVID: Sí, sí, sí.

ANNA: I tu què opines d'això? Creus que això, no sé...

DAVID: A veure, jo veig que ho volen comercialitzar bastant, però és l'entorn on vivim, no? Quan una cosa té públic, hi posen tota una infraestructura perquè hi treguin més profit, no? Perquè al final la gent l'hi veu. (9.1.1) Però jo intento aïllar-me també d'això i saber com vols participar. Jo vaig anar a aquest local, a aquest centre, perquè els vaig conèixer, feien ioga i llavors m'interessava. A partir d'aquí, ells, dintre del que és una bona manera de viure, vaig anar participant en les activitats que ells feien i fins que van fer l'opció de retir, van fer-ho de seguida. (2.3.1) Saben que és una cosa econòmicament difícil i fan ajudes i tal, però al final ells viuen d'això i ho tenen així. I són molt curosos amb els temes diners i ajusten al màxim i penso que està bé, però si costa, no? I a més de... també com ho parlen, a més de dir que costa tant, és més com una donació, no? I no tant com per venir has de venir sol, sinó que si pots dona això, no? I llavors a vegades no et dona tant el fet de... valer tant, no? Dona això i pots dir més una mica de... Ostres, si no puc, puc baixar-ho i llavors poden fer una mica d'ajust, però com ho fan els altres? Ara quan algú fa ioga i tal així, veu que fent un retir té una cosa més econòmica, més a tenir en el seu local. I al final és un moviment que té èxit, però si pot servir per altres persones, està bé, però sempre ha de donar vessant de no aprofitar-se, no? I llavors per mi és molt important no apuntar-se a totes les que vegis o de primera, sinó tenir una connexió amb aquell centre o el que vulguis o el que veus de la seva web o el que vulguis transmetre, que pugui com aplicar. No fer un retir per fer un retir, sinó trobar-li el significat que li vol fer el retir, quina és una millora o aquell aspecte que vols estar amb aquell centre, perquè si no és consumir per consumir. (9.1.1)

ANNA: No és superinteressant això que dius de la connexió prèvia, de poder conèixer com abans la feina o el que es desenvolupa en aquest espai. I ja com a reflexió final, a mi m'agradaria també, com a persona que també ha estat vinculada a una institució religiosa o per la teva família i tal, creus que els espais de retir espirituals suposen com una alternativa una mica? Jo crec que abans ho comentaves, no? Que viure l'espiritualitat de manera no religiosa suposa com una alternativa que potser és més beneficiós, o sigui, no per fer gradacions, però per què creus que els retirs, com els estàs plantejant tu, com els planteja el lloc on has anat, són importants en aquest cas? O es diferencien d'estructures, institucions, com molt més tradicionals, arraigades, com poden ser això? Sí que són preguntes una mica d'això, anem desgranant. El que vull dir és que al final els retirs espirituals o sigui, de retirs religiosos n'hi ha hagut sempre, i de retirs espirituals sí que és el que potser la forma ja ha estat sempre, però el fet de denominar-los com a retir espiritual doncs és potser alguna cosa més del segle, finals del segle XX, això. I a mi m'agradaria saber si tu creus que aquests espais, digue-li retirs, digue-li com sigui, espirituals, són espais que suposen com una, que són una alternativa potser més interessant o menys, però que es diferencien d'aquests espais?

DAVID: Sí, del que seria pràctica el dia a dia l'espiritualitat respecte a treballar a un retir, no?

ANNA: Sí.

DAVID: Aviam, tot depèn de la profunditat que vulguis tenir, no? No tothom té el mateix interès de treballar-ho, a l'espiritualitat. Llavors el fet d'anar a un retir és que vols treballar molt ja per una part tu mateix i amb la gent que t'hi puguis trobar. (5.2.2) Llavors has d'estar disposat a veure aquesta part. Com comença la gent com jo a conèixer a la gent que té interès? Doncs és fent petits tallers. Va, doncs no, m'he apuntat a ioga. Potser en aquell ioga només fan moviment, però potser un dia fan alguna cosa més així, més espiritual, més de meditació i tal, que li crida l'atenció. Llavors en aquest moment, si d'aquesta petita cosa que ha provat li mola, doncs pot anar com seguint l'escarabat. I llavors fins que ell diu, l'individu diu fins aquí o vol seguir a nivell espiritual més i tenir més interès. Llavors crec que això sí

que pot influir en alguna persona com vol connectar, com vol tenir salut mental, espiritual i tot això en el fet de fer un retir, no? (2.1.1) Jo ara fa tres anys que no en faig i voldria fer-ho jo un altre. Per connectar un altre cop més amb la part espiritual que el dia a dia no pots tenir i que també necessites veure com altres ho practiquen. Per dir, ostres, mira... (8.3.1)

ANNA: Clar, que hi ha una part com de mirar-se a tu, però també de veure els altres fent-ho també t'anima a tu com a...

DAVID: Sí, bé, com ho veuen i com la senten. I està bé poder trobar altres entorns que puguin practicar això. N'he fet també, per exemple, d'altres de poder, no sé si dir-li retir, però d'un dia.

ANNA: Ja.

DAVID: Tampoc sé què és un retir en un dia, no?

ANNA: Ja, ja.

DAVID: Jo el que bàsic és aquella activitat que connectes amb tu mateix i pots connectar amb els altres en el teu entorn, no? Llavors vaig fer una que va ser allà al meu poble que va ser de connectar amb la natura, però a través de valls molt tradicionals d'emocionals i que eren molt antics. Llavors feies amb un temple una mica de pedres i coses que hi posaves per entorns més emocionals. (6.2.1) I també, o sigui, hi havia com dues parts, més com connectar amb les flors de bac, que és una mena de flors que pots connectar i que cada flor transmet una espiritualitat o una expressió i llavors depèn de quina flor havies escollit era com la que hi ha necessitat o que necessitaràs treballar, no? Llavors vaig fer una cosa així. És com diferents maneres de connectar amb diferents coses perquè t'han criad l'atenció aquesta flor i no una altra, no? Molts treballs o activitats són així, no? (5.1.3) De com poder expressar. Llavors a partir d'aquí treballes el que vulguis i el que vulguis anar bé, no? I això, no sé...

ANNA: Doncs molt bé, em sembla... No, no, us diré que és molt interessant el teu testimoni perquè això, en plan, com... Crec que hi ha coses similars que m'han pogut anar comentant els altres però al final jo crec que potser una cosa que es caracteritza del que comentaves és que hi ha una part molt introspectiva, no? En plan de ser tu la persona que és capaç de connectar amb tants energies, amb tants sensacions i que és com aquesta regulació, no? Que et permet anar més enllà, no?

DAVID: Sí, sí, és el... Hi ha molts... O sigui, a mi m'agraden molts exercicis que és de... que pots connectar amb tu i alhora amb l'altre que vaig fer amb ells, que és amb la mirada. Llavors va haver-hi un exercici que només havies de mirar i està connectat de mans i eren com tres persones, llavors havies com de mirar i... Clar, en un entorn que ja portes tot un cap de setmana junts l'última activitat que és així mola un muntó i dius, uau, el que has fet és la mirada i com reflexa el que ets. A mi això em molava com mirar les persones que et tocaven fixament, no? I com connectar doncs parts així que a vegades fem reiki algun cop així havíem fet no tant al nivell del retir sinó activitats que he anat seguint durant l'any per connectar també a vegades i donar-me aquí espai, calma com connectar amb l'altra persona a nivell d'energètic, no? El reiki és una cosa on escalfes les mans i llavors has d'anar notant el teu entorn on creus que tens una energia més o menys negativa o llavors li dones aquí hi ha calor, aquí hi ha vibració què li vols donar? Després la poses en parella i és com que fas així, transmetes amb una i l'altra i molava molt perquè transmeties, notaves el

flux d'energètic que anava i venia de l'altra que sembla molt així Jo crec que hi ha una part també (6.2.1)

ANNA: Que quan ho vius ho tens com més clar potser com a vegades d'escriure-ho costa més al final

DAVID: Entre cometes és com creure-hi

ANNA: Ja, total, sí, sí

DAVID: Però a vegades a mi creure no m'agrada dir-li així, sinó com pensar-hi i practicar-ho el fet que hi creus en aquest entorn d'energètic i poder, sí, que s'assembla en aquest aspecte a divinitat creure en allò que flueix entre dues persones i això (7.2.1)

ANNA: Doncs molt bé Jo crec, si vols afegir alguna cosa

DAVID: No sé Si t'ha servit

ANNA: Moltíssim

CODIFICACIÓ DELS GRUPS DE DISCUSSIÓ

Grup de discussió 1: Carla, Ana i Kim - CODIFICACIÓ

Data del grup de discussió: 8/04/2025 a les 17.00h.

Ubicació i format: Sala cedida de la Parròquia de Sant Vicenç de Sarrià (Barcelona).
Format presencial i en castellà.

Duració del grup de discussió: 1h 07.02 minuts

Participants:

- Participant 1 / **CARLA:** Carla Claramunt, 23 anys, Vilassar de Mar.
- Participant 2 / **ANA:** Ana Lynch, 20 anys, Barcelona.
- Participant 3 / **KIM:** Kim Sanahuja, 24 anys, Barcelona.
- Moderadora / **ANNA*:** Anna Berthet, 22 anys, Barcelona.

ANNA*: Vale, bueno, pues ya os he hecho un poco la presentación. Entonces, a mí me gustaría ahora para empezar que hiciéramos como una ronda en plan de nombres, de que os presentéis un poco en plan edad, estudios, quienes sois un poco, súper chill, y así nos conocemos un poco entre nosotras.

CARLA: Yo, vale. Bueno, pues yo me llamo Carla, tengo 23 años y estudio el máster de Ingeniería Informática y también estoy haciendo prácticas, y nada, pues vivo en Vilas, además, y no sé qué más contar.

ANNA*: Perfecto, súper.

KIM: Un hobby.

CARLA: Me encantan los conciertos y los viajes.

ANNA*: Perfecto, súper.

ANA: Vale, yo me llamo Ana y, bueno, vivo en Barcelona, estudio Ingeniería y Diseño Industrial. Tengo 20 años. Vale. y, no sé, veraneo en Llaneras, tengo hobby, pues siempre, desde pequeña, he bailado. y, no sé, me gusta mucho cantar.

KIM: ¿Qué tipo de baile, qué tipo de baile?

ANA: Uf, es una conversación muy larga. Lírico, contemporáneo.

ANNA*: Muy bien.

KIM: Bueno, yo soy Kim, estudio sexto de medicina, tengo 24 años, y hobby, pues también me encanta viajar, la verdad.

ANNA*: Vale.

CARLA: Viaja mucho, Kim.

ANA: Sí, la verdad, este año hemos conocido varias culturas.

ANNA*: Qué bien, pues qué guay.

KIM: y el viernes nos vamos con Carla a Estados Unidos. Bueno, ya es un mes.

ANNA*: Ah, sí? ¡Guau! Vale, o sea, para daros contexto, sois todos como amigos de... Sí.

KIM: Bueno, nos conocimos en Hakuna (8.3.2). Sí. Claro, Carla y yo estamos en Hakuna, Ana también, pero también va el JAS, ¿no? y Effetá, ¿o no?

ANA: Sí.

ANNA*: A ver, vale, si queréis, hacemos uno por uno, en plan, ¿a qué tipo de espacios estáis ahora mismo? y también, ¿qué retiros habéis hecho?

CARLA: Pues yo estoy en Hakuna, básicamente, también hice Effetá, pero sí que es verdad que no lo he continuado, entonces fue solo como el retiro como tal, el fin de semana, y la verdad es que en Hakuna estoy muy feliz, o sea, he encontrado como mi sitio para vivir la fe, y nada, poco más (1.2.1). Y de retiros, pues aparte de Effetá, pues los que va proponiendo Hakuna, bueno, que tienen unos nombres un poco curiosos, pero sí, hay como varias propuestas, algunos más cortos y otros un poco más largos, pero muy guay.

ANA: Yo, bueno, estoy en Hakuna, pero sí, básicamente porque voy viviendo las adoraciones y estoy comprometida, pero bueno, no, o sea, lo considero como,

básicamente, sí, como mi práctica de fe, pero no he dado el paso para cómo vivirla ahí al 100% (1.2.1). Entonces he hecho Effetá este año, y básicamente como para, bueno, porque lo habían hecho bastantes amigas mías, había escuchado que iba muy bien, y a mí todo lo que es como reflexionar y tal (2.1.2), por el JAS, que luego explico, ya lo había hecho mucho y pues me parecía que como 100% enfocada en la fe, pues como que lo necesitaba. Entonces hice Effetá, y entonces caminé, y bueno, pues por varias cosas, como que me fue muy bien el retiro, pero dije, tengo que servir, tengo que volverlo a hacer. No porque dijera, bueno, este es mi sitio, pero porque quería volverlo a hacer. Entonces he servido este fin de semana, y me ha gustado mucho. Me ha gustado mucho, o sea, tampoco me voy a comprometer 100%, no sé, o sea, creo que es como muy complicado, bueno, a mí me cuesta como decir, bueno, 100% aquí, entonces yo estoy bien. Me refiero tampoco es como que vea que tenga que comprometerme al 100%, vale, claro, un movimiento, entonces, bueno, lo que sea, entonces yo voy yendo a Effetá, y pues eso. También, porque cuando sirves, conoces a la gente que camina, y entonces también trata un poco como de apoyar a esta gente que camina, que acaba de conocer a Dios quizá. Entonces también un poco por eso pues voy a seguir yendo, porque me gusta (8.3.2).

Por último, esto del JAS es un esplai al que he ido desde pequeña, y es cristiano, es verdad que no, o sea, no es el centro, centro, centro, Dios, de este esplai, pero sí que se hace, todas las actividades que se hacen, pues se hacen un poco en torno a un valor. Bueno son cristianos, hacen plegarias y tal, y entonces ahí también es donde yo empecé, pues hacer actividades movidas, también de reflexión, y entonces hablábamos de Dios y tal (1.1.2).

KIM: Muy bien, y yo pues fui a un colegio de l'Opus Dei, que es básicamente toda la formación que tengo parte de ahí, y estuve así hasta la carrera, hasta primero de carrera, yendo a retiros también de l'Opus Dei y tal (1.1.2). Lo único que luego descubrí Hakuna, y vi que pues que era más mi sitio y que Dios me pedía estar ahí. Era como más mi llamada ahí, y entonces pues ya así, desde hace cuatro años, cinco, ya me comprometí a full, y ahí estamos (1.2.1).

ANNA*: Vale, súper. Entonces, como en vuestros primeros espacios religiosos, tú has dicho que fue por la escolarización, en plan por la escuela, ¿no?

KIM: Sí, bueno, por la familia y tal.

ANNA*: Vale, en este caso también, en contexto familiar también, venís de una familia, en este caso cristiana.

(Tots): Sí. (1.1.1)

ANNA*: Vale, súper. Vale, entonces ahora ya como, ya de charlar entre vosotros a ver qué opináis un poco, pero ¿cómo definiríais vosotros un retiro? Entiendo que claro, habéis vivido distintos, y que cada uno tiene sus peculiaridades y sus características, pero como tal, para vosotras, ¿qué significa un retiro?

KIM: Algo súper necesario. (9.2.4)

CARLA: Total.

ANA: Para empezar..

KIM: Claro, aquí hay que hablar de Dios o no, ¿sabes?

ANNA*: ¡Claro, claro! Es decir, aquí podéis hablar de lo que queráis, y evidentemente vuestros retiros tienen una involucración con Dios, entonces como, si Dios para ti tiene sentido en la definición de retiro, adelante.

KIM: Pues para mí un retiro es la leche, porque al final los católicos lo que queremos, o sea la vida que queremos llevar, es una vida en la que Dios esté en el centro, ¿no? Entonces en un retiro es súper fácil que Dios esté en el centro más que nada, porque haces un retiro (2.2.1). O sea que sí, te acompañan mucha gente con la que vas, pero sobre todo si es un retiro de silencio. De hecho Effetá no es tanto un retiro de silencio, pero muchos retiros son de silencio, ¿no? y la clave es que tú quieras parar unos días e irte de todo el ruido que te envuelve, todo el estrés, todo el trabajo y tal, para estar más cerca de Dios y centrarte con Él y hacer un parón de tu vida. Bueno, no es parón de tu vida, porque eso sigue siendo tu vida, ¿no? pero como que quieres parar de todo lo que es secundario a tu vida y centrarte en Dios, en tu relación con Dios (4.1.2). Porque al final con Dios tienes una relación íntima. Entonces eso es un retiro, ¿no? Un retiro al final es irte un tiempo, X días, porque pueden ser 4 días, 3, 2, y estar a solas con Dios. O sea, estar a solas como más cercano de tú a tú. Luego te puede rodear gente y muy bien, pero lo importante ahí es estar como de tú a tú con Dios.

O sea, al final vas porque quieres, ¿no? y porque quieres como una forma como de tratar a Dios, de querer cuidar tu relación, ¿no? Como si fuese la relación con un amigo, pues estás de fin de semana con amigos, pues lo mismo. Solo que ahí pues es de tú a tú y pues eso. Y es algo súper necesario, ¿no? Porque para un católico, si quiere que el eje de su vida sea Dios, pues hay que cuidar esa relación, ¿no? No vale con... No sé, es que... Para un católico que realmente quiere que su estilo de vida refleje que sí a Cristo, no puede ir solo a misa los domingos. Porque de 7 días de la semana... o sea, es que es insuficiente verlo o estar con él una hora y entre que te despiertas o llegas tarde, o sea, es como... pues es una forma de cuidarle y especialmente dedicarle un fin de semana. Que en todo el año, o sea, ojalá puedan ser más. pero como mínimo eso, es algo súper necesario. Como para dedicarle ese tiempo. (2.2.1)

ANNA*: Muy interesante.

CARLA: Justamente eso es lo que dice Kim, que al final es como una relación, ¿no? y como cualquier relación le tienes que dedicar un tiempo, pero también un tiempo como de calidad de... Vale, o sea, este tiempo te lo dedico solo a ti, ¿no? Que en el día a día, pues muchas veces es difícil... pero al final también pasa con los amigos un poco. Que en el día a día a veces quedas, pero quedas para tomar un café corto. Pues aquí igual, quizá te vas un ratito a la capilla, pero entre que llegas te concentras. Tienes un mensaje en el móvil, tal... pues quizá cuesta más dedicarle el tiempo exclusivamente a él. (2.2.1) Al final es como un amigo, cuando te vas de viaje o pasas más tiempo, un tiempo un poco más largo, es cuando las relaciones también como que los lazos se estrechan más y puedes conocer más a tu amigo, o en este caso puedes conocer más a Dios. También creo un poco que en la línea de lo que decía Kim, que al final nosotros... o sea, es como que la vida la recibimos de Dios para después poder darla al resto. Entonces al final necesitamos este contacto directo con él, como para recibir esta vida, y después podernos entregar al resto y poder... pues lo que sea, ¿no? Como al final se resume en el tiempo de calidad, ¿no? (5.1.2)

ANA: Sí, yo... lo mismo. O sea, estoy súper de acuerdo. Lo único que, claro, yo lo que he vivido... o sea, yo no he vivido un retiro de silencio. No sé por qué. Porque no me gustaría.

pero como he vivido de Effetá y es un poco distinto... o sea, bueno, básicamente no es el silencio.

KIM: ¿Solo has hecho Effetá? ¿de retiro?

ANA: Sí, sí. Quiero hacer ya... pero...

KIM: ¿Y por qué?

ANA: Mira, Godstops no lo he hecho porque literalmente... No lo sé, o sea, me coincidían con exámenes o cosas.

ANNA*: Godstops, perdonad, a ver, me contais...?

ANA: Godstops es lo que ha dicho la Carla, que tenían nombres curiosos.

CARLA: Sí, es de Hakuna y es como un fin de semana y cada año gira en torno a un tema. Entonces...

ANNA*: Ah, me contó Ignacio.

CARLA: Sí, y pues así... y se hacen muchos durante el año para que tengas la posibilidad de ir que no te coincida con otras cosas.

KIM: Es que son temas que están en plan... Épicos, o sea, en plan que este año es la kénosis de Dios, ¿no? El misterio del pecado, y te habla sobre los siete pecados capitales y los desarrollos. (2.3.1) Y también es un fin de semana, son dos días. Llegas de viernes por la noche hasta el domingo por la tarde. Vale, vale. (3.1.1)

ANA: Igual que Effetá, bueno. Y entonces lo que estaba diciendo es que... Vale, Effetá no es de silencio, entonces al final, bueno, es confidencial todo lo que pasa en el retiro (3.2.2), pero... Se sabe que vive más con gente y se vive un poco más la fe como... o sea, lo que invita a Effetá es como a ver a Dios, cómo actúa Dios en la vida de las personas también y cómo en las historias de las personas, en la vida de las personas, cómo ha actuado. Entonces, en Effetá lo que pasa más, normalmente, es que tú ves en la vida de esta persona y todo lo que le ha pasado en tal cómo ha actuado Dios (5.1.1). Bueno, a ver en el resto de cosas es parecido a los otros retiros, pero es más... También tratas tu relación con Dios porque hay muchos momentos de silencio y bueno, y al final también conociendo a otras personas y al final estás tratando todo el rato el tema de Dios, claro, estás tratando tu relación con Dios y cuidándola, pero es como desde tu enfoque. (5.1.2)

KIM: Yo también diría que lo clave de un retiro, o sea, porque al final, en esta relación que tú tienes con Dios, como decía Carla, pues que a diario intentas visitar al Señor, ¿no? Allá donde estés pues tal, para saludarle y tal, no sé qué. Pero... Lo clave es que la oración, que al final es como tu relación con Dios, ¿no? La forma que tienes de hablar con Dios y de escucharle y tal, porque es recíproca. En el día a día es muy complicado muchas veces tener esa conversación como bien, ¿no? De hecho es como cuando intentas hacerla pues es mejor hacer 30 minutos, bueno, yo creo, y mucha gente como que me lo ha dicho bastante y tal, pero que es mejor hacer como 30 minutos que no 15 y 15, ¿no? Porque en 30 minutos seguidos tienes esa capacidad de... (2.2.1) Porque al ser humano somos un poco "paquetes" y normalmente pues nosotros al principio empezamos pues pidiendo nuestras cosas y pensando en nosotros y pues oye, tal, esto, tal, este examen o este amigo, tal, o esto que me preocupa tal, o esta chica que me gusta o tal, está no sé qué, tal, pam y tú y ahí

te estás perdiendo y solo estás hablando tú y no estás escuchando, ¿no? Entonces cuando van pasando los minutos es como que ahí pues va calando un poco más y te vas bajando o no bajando, no sé si bajando o subiendo pero vas llegando como a las a las profundidades como de tu corazón o más como a tu yo más íntimo.

Eso es lo que te permite hablar y escuchar directamente a Dios entonces en un retiro, como estás varias horas, porque al final un retiro o sea, da igual las dinámicas que se utilicen pero habrá ratos de oración personal y de pues habrán charlas, habrán dinámicas lo que sea. Es súper importante que hayas ese rato de oración personal porque es en el momento en el que bajas o subes o como quieras llamar pero como que tu corazón se expone directamente a hablar con Dios, ¿no? y esa es la clave (5.1.2).

ANNA*: Entonces en este sentido, ¿qué momentos en vuestra recolección de experiencias en retiros sean las que hayan sido os han impactado más a nivel personal? Sin entrar evidentemente en actividades que hayáis podido hacer, ¿eh? Pero, ¿cómo ha habido vivencias durante estos espacios de retiros que os hayan removido emocionalmente o que os hayan hecho cuestionaros como cosas en que, como decías tú antes, que en otros contextos no habíais tenido momento de cuestionaros?

KIM: Yo diría que siempre, ¿no? Porque saca igual alguna dinámica pues de Effetá muchas veces desde gente que está muy alejada o que no acaba de... o gente que practica su fe y por lo que ha dicho Ana que por sus amigas quiere probarlo y otros que no conocen nada o que conocen poco o se acaban de convertir y eso es una experiencia muy heavy porque realmente notan la presencia de Cristo ahí y lo notan ahí como muy vivo ¿no?(5.1.2) pero... o sea, todos los retiros tienen su qué, ya sea por el tema porque te acaba tocando por ejemplo el de este año en Hakuna de los pecados, ¿no? Pues yo me acuerdo y se puede contar y pues analizaba cada pecado y veías cómo se desglosaba el pecado entonces tú ahí te sientes identificado y te das cuenta de que pecas en cierto modo que nunca lo habías pensado, ¿no?(7.1.1)

O en otros temas y tal y al final o sea, un amigo mío que estuvo de misión en Corea decía una frase que era el fuego no puede no quemar, estar con Dios es estar como cerca del fuego, entonces estar cerca de Dios siempre te quema un poco. En el buen sentido y o sea, siempre que llegues a ese punto de... o sea, Dios es el que más nos llena, entonces siempre que llegues a estar tan cerca de Él, no vas a salir indiferente, nadie que esté cerca de Dios va a salir indiferente, entonces eso que dices de que te remueve y tal, o sea siempre te acaba removiendo si tú le dejas, y si vas con esa disposición incluso aunque no vayas, lo va a hacer ¿no?(5.1.2)

ANNA*: Vosotras, ¿qué opináis un poco de esto?

CARLA: Claro, justo, a mí también lo que me pasa muchas veces, bueno, siempre en los retiros o en, también en verano nos vamos con Hakuna un mes como de escapada o sea, como fuera y como este contacto con Dios también, cómo te sientes tan querido y es como que experimentas este amor tan de cerca, que también es como que te rebosa el corazón, ¿no? Un poco de heavy lo querida que me siento, ¿no? Y como yo creo que esto, pues después se va como desarrollando y va como sí, como canalizándose en diferentes cosas que vas sintiendo. Mi punto común en todo es como eso, tío, que te rebosa el corazón y dices que fuerte cuanto amor hay aquí, ¿no?(5.1.2) También en línea lo que decía Kim aparte del misterio del pecado también se hablaba un poco de la kénosis de Dios, que es como que veías como lo bueno que es Dios y como todo no sé, cómo todo esto te acompaña. Cómo te sientes súper querido y al final esto es lo que intentas tú buscar en tu

día a día para llevarlo a la gente que te rodea y así. Bueno, me he explicado un poco mal, pero (8.1.1)

ANA: No, súper, se ha entendido

KIM: Más que te sientes, porque lo de sentimiento pues...

CARLA: Ya, es una mala palabra

ANA: Es una mala palabra

KIM: Es que te sabes querida.

CARLA I ANA: Sí.

KIM: El sentimiento siempre se relaciona con algo súper... Tú querías decir eso o sea, que el sentimiento muchas veces se va como algo súper o que va y viene.

ANA: Igual que te enamoras...

CARLA: El sentimiento como algo más...

ANNA*: Temporal ?

KIM: Sí, como algo temporal. Lo de saberse también puede ser temporal. Yo creo que es un poco la mezcla de los dos.

CARLA: Sí, sí.

KIM: Como que te aflora de piel y lo sientes pero realmente te sabes querida por Dios. Vale o sea, es una cosa que eres consciente pues que esta mesa está hecha de madera, lo sé y la siento pues fría pues eso sería en plan, me sé querido por Dios y me siento querido por Dios. (5.1.2)

CARLA: Y pasa como una cosa muy heavy a veces. Hay veces que hay como misterios que no podemos entender pero que cuando tú vives algo así, es como que se te abre como un poco una ventana y dices, vale, como que no lo acabo de entender pero he vivido algo que me abre un poco más la ventana. Es que lo explicaba muy bien Sonia Ortega, que es como en la peli del Hakuna, han sacado hace poco una peli y lo explicaba, que cuando lo explicaba digo es que literal, ¿no? Este amor de Dios, pues es como un misterio muy grande que tú no puedes comprender pero tú vives algo que es como que te abre un poco más a esta comprensión y a este como "saberse querido". Es como a través de la experiencia pero como que se acompaña ¿No? (6.1.1)

ANA: A mí me pasa mucho esto de no entender. Yo he tenido muchas dudas en la fe y se resume en que soy cabezota y que quiero entenderlo. Hubo un día que dije: Vale, pues da igual o sea, fluye. Yo no dejé creer pero dije cómo fluye y mira realmente, o sea, vas a ver el amor de Dios porque lo has visto toda tu vida, vas a ver el amor de Dios en tu vida. Entonces hubo una época que fue muy heavy que era como, ¿por qué estoy yendo a misa un miércoles? ¿Sabes? O sea, me acuerdo de escribir un día hay algo que me está empujando y no sé qué es. Ahí fue como el punto de reflexión de decir, creo que realmente creo pero no lo sé, ¿sabes? Entonces como que a mí me pasó mucho esto del sentimiento. Yo de pequeña también fui a un cole de la obra y decidí formarme muy pequeña en mi casa

también y me pasó mucho esto de durante una época sentirme como muy querida. Como muy esto de tratar a Jesús como mi mejor amigo y todo esto, muy como dentro de mí. Luego como, no se como fue pero bueno, bachillerato tal o sea, bueno, no sé, estreses tal, te olvidas un poco y como que el sentimiento se me fue ahí. Y fue como un agobio, ¿Sabes? Pero después vino ese punto de reflexión que he dicho de repente de sentirme como muy empujada y como muy automáticamente y naturalmente como llevándome a ir a misa a hablar de Dios en la uní, ¿sabes? Como que me di cuenta y bueno también a través de Effetá aprendí a exteriorizarlo. (1.2.2)

Me ha ayudado mucho a darme cuenta y veo también los retiros, bueno, claro, los retiros de silencio no, pero bueno, sí también, porque al final exteriorizar quizá también es dar ese espacio en tu cabeza a pensarlo y reflexionarlo bien. Al final lo que ha dicho Kim, los 15 minutos, no, los 30, ¿sabes? Reflexionar hasta el final y darte cuenta pero bueno. En Effetá también no es todo el rato un retiro de silencio y me ha ayudado. Cuando lo exteriorizas y lo compartes con gente te das cuenta, y es una chorrada, pero verbalizarlo, pero te das cuenta, y es como cuando le vas a contar tus rayadas a un amigo, pues lo mismo. (5.2.2)

KIM: Lo haces real.

ANA: Exacto.

ANNA*: Y en este sentido ¿Cómo definiríais la atmósfera que se respiran en un tipo de retiro de estos? En plan, ¿creéis que tiene que haber como unos condicionantes de que las personas que van al retiro pues tienen que estar dispuestas a abrirse a darse este espacio, puedes ir allí como muy bloqueado... ¿Creéis que hay algún tipo de sentimiento, no, perdón, pero como de cosa que defina como la atmósfera que se da? Una pregunta un poco complicada perdón, eh. No sé si se me ha entendido...

CARLA: Yo creo que lo chulo es que cada uno llega como muy diferente, entonces hay el que llega súper bloqueado, el que llega como súper a tope, o no, pero como que se mezcla todo un poco. Pero que se nota un montón que detrás está Dios y el Espíritu Santo, entonces como todo gira mucho en torno a la oración y tal, yo creo que hay como un vínculo muy especial, porque al final es como que lo que une es un amor muy grande. Entonces, en todos estos retiros yo siempre siento que Jolín, que todo el mundo se quiere un montón y no les conoces de nada, o sea, quizás hace 24 horas que les conoces. Y es fuerte porque después te encuentras a alguien que quizás no es de tu ciudad o lo que sea y Jolín, le ves con un cariño que es fruto de un amor muy grande, porque si no, no tiene ningún sentido que en 24 horas pues exista esta relación, ¿no? Nada, yo creo que esto es el fruto de que al final son como relaciones de tres cuando estás con otro, porque Dios está como en medio. Aunque quizás seas más o menos consciente pues sí, yo creo que son sitios, pues no sé ¿No?

ANA: Es una pregunta complicada pero sí, no sé mucho más que decir.

KIM: Yo diría que al final la clave es que todo lo que envuelve ese sitio sea verdad.

CARLA Y ANA: Sí, eso.

KIM: La clave de un retiro es que el sacerdote no va para comerte el coco de que seas sacerdote, o seas monja, o cualquier cosa. El sacerdote te acompaña o los, quien sea que acompañe el retiro, ¿no? Pues un numerario, o quien sea Eh... Lo importante es que todo sea verdad y que lo que se busque en ese sitio es que cada hijo conecte con su padre.

(3.1.2) Eso es lo más importante y la atmósfera que se respira, pues es de paz, ¿no? Es de que haya alguien ahí, ¿no?(6.1.1) y que Dios es el centro o sea, más que, bueno, se respira, se siente y se palpa.(5.1.2) Por cómo está dispuesta la gente, porque al final la gente pues que lo prepara o que está detrás, en Effetá están los servidores y pues en Hakuna pues están los pringados ¿No? Que van ahí, pues, o sea, se encargan de que la mesa esté puesta, que la decoración esté puesta, que se haga la comida, que estén las camas hechas, o cualquier cosa de estas ¿No? Toda esta gente que está detrás, o sea, está ahí porque quiere libremente, igual que todos los que vienen y rezan y se preparan para ello.(3.1.2) Es un ambiente, pues, eso de que todo es verdad, que no se busca ningún fin, simplemente te dan un espacio para que tú estés con tu padre(6.1.1)

ANA: Vale, también o sea, como ha dicho Kim, de que la gente que lo prepara libremente quiere y eso también, bueno, en Effetá se refleja mucho en el detalle o sea, está todo muy cuidado. No lo puedo decir, pero son chorradas que dices, es que, o sea, han estado preparando todo lo que hemos hecho esta tarde y encima, ahora, esta chorrada para que lo leamos y para que, yo qué sé. Cualquier detalle que, o sea, parecen tonterías pero, o sea, te demuestran que esa persona, que estos servidores o pringados, realmente lo han hecho con todo el cariño del mundo, ¿sabes? (3.1.2)

CARLA: Sí, como si te quieren en lo pequeño, en lo grande sale solo. También es como que existe todo esto, en plan que todo es verdad y tal. Las dinámicas que se respiran son muy muy fuera de como lo que vives en tu día a día, ¿no? Por ejemplo, las niñas, que tiramos mucho al juzgar, a la crítica... Como son sitios que todo es súper verdad y cada uno vive según lo que es él, entonces no hay espacio a todas estas dinámicas que en nuestro día a día quizás estás más acostumbrado a convivir con ellas, ¿no? (5.2.1)

ANNA*: Sí. Me parece súper interesante esto de que vivís también de manera diferente la relación que tenéis con los otros que comparten ese mismo espacio, por el mismo hecho de que el espacio ya te es como que tiene que ser así, ¿no? De verdad y todo eso y en ese sentido, eso, me gustaría saber ¿Habéis creado vínculos? Tú decías, ¿no? Que en 24 horas, con el cariño, con el amor que sientes como que creas vínculos súper profundos y me gustaría como que hablásemos un poco más de qué vínculos habéis creado en estos espacios de retiro y cómo han sido. Han sido distintos de los que podéis crear un día pues en la escuela o lo que sea? Eso, en plan hablemos más de la dimensión relacional de estos retiros, si queréis.

ANA: Pues de vínculos yo te puedo decir, o sea que sí pero lo que me pasa es que ahora que decías que son distintos estos vínculos de los que podías crear en el cole o lo que fuera, ahora si nos vieras aquí yo hablar con mi amiga a la que te refiero, pues dirías no, ¿no? Pero yo creo que en el fondo sí que más que nada, comparando el tiempo con el que he estado con ella es muy distinto como el vínculo que puedo crear con una persona en un retiro o también a raíz de un retiro con otra amiga que no. Es distinto porque en el fondo pues las dos hemos vivido lo mismo o estamos ahí por lo que estamos ¿Sabes? Y no sé, y tampoco porque nos hayamos contado nuestra vida entera y ya nos conozcamos de pe a pa pero no sé, porque no sé...

KIM: Yo diría más que es por el tipo de experiencia que se vive, porque llega a tales profundidades de tu corazón lo que vives ahí que con quien lo vives pues eso te crea un vínculo lo quieras o no, ¿no? Pues lo que decía Carla de las escapadas que tenemos en verano y tal, que al final sales y has estado con 140 personas (5.1.1)

ANNA*: Sí, hay tanta gente?

KIM: Sí, si. Bueno, una escapada es en plan pues no sé, nos vamos a ahora a Estados Unidos, o a Brasil o cualquier sitio de estos y pues tiene varias cosas. Tiene el “compartiriado”, que es el voluntariado. El “compartiriado” es porque compartes tu tiempo con el prójimo, además que vas a dar algo, ¿no? Después, pues hay muchísimas actividades pero lo importante es ¿por qué sales de ahí y dices, tú, aquí me llevo a gente que es como si fuese mi hermano, o como si lo conociese de toda la vida? Pues porque al final pues yo qué sé, en los “compartiridos” o en el retiro, en los momentos de adoración o de rezar y donde Cristo está en el centro, o sea, tu corazón ahí se abre, bueno, no es que se abra sino que llega a vivir tanto una profundidad tan íntima y tan profunda de tu ser que la compartes con otro que, o sea, has llegado a compartir una cosa tan profunda y con quien la compartes, o sea, es que habéis vivido lo mismo y sólo los que lo habéis vivido lo mismo lo podréis explicar, ¿no? Porque pues sí, yo te puedo conocer ahora y podemos estar viéndonos un mes y conocernos, pero si no compartimos algo tan íntimo y tan tal, pues no, o sea, no llegaremos al mismo punto, ¿no? Igual pues tardamos cinco años en conseguirlo, pues porque nos vemos igual una vez al mes o cada dos meses o tal y es muy rápido, que es distinto si yo durante un mes lo vivo intensamente o durante un fin de semana o durante tres horas, ¿no? (5.1.1)

Porque yo qué sé, ahora que nos vamos a Washington, a New York y Boston a estar con los grupos de Hakuna, ¿no? Y dices tú, o cuando vamos a Argentina y estamos cada día en una ciudad, pero dices tú, ¿qué vas a hacer un día en una ciudad? O sea, ¿eso qué vas a hacer? Y dices, bueno, primero tú no haces nada, es el Espíritu Santo que actúa a través de ti, ¿no? Y que a través de ti, pues, y a través de muchísimas personas toca el corazón de cada uno con los que estás, ¿no? Y compartís ciertas cosas que con Cristo en el centro, pues crean un vínculo que al final, pues, no sé si suena así, tal, pero como que lo crea Cristo también, ¿no? Porque está ahí, es partícipe de él, ¿no?

ANNA*: Como lo que decías un poco de esta relación de tres, ¿no?

CARLA: Claro, justo. Al final te das cuenta también de que tú eres súper limitado, pero en cuanto Dios es del centro, se sirve, se sirve de ti con muy poco, ¿no? Pues una sonrisa, de repente, como ves que una sonrisa o un abrazo, como que llega muchísimo el otro y al final tú tampoco sabes muy bien por qué, pero es por eso, ¿no? Pues porque está, está Cristo en medio. Y sí, es como que también disfrutás de la vida muy parecida, y bueno, como que sí. Kim lo ha clavado, y Ana también. (5.1.1)

ANNA*: No, no, no, los tres, los tres, súper interesante. Y en este sentido, es que ya lo habéis ido explicando un poco, pero aparte de esto, de esta relación como de tú a tú, ¿creéis que la colectividad también juega un papel importante? En plan, el hecho de que seáis muchos, tanto eso que decíais del verano, como en los retiros, o sea, ¿qué papel creéis que tiene que seáis muchas personas, que os reunís para hacer esto, para retiraros de...?

CARLA: Pues es bastante épico. Yo recuerdo mi primera escapada, que es esto de un mes, que claro, un mes también como da para mucha vida, ¿no? Y éramos 160 en una isla en Filipinas, que dices, joder, pues que en un día, no has hecho nada especial, o sea, porque, no sé, has estado con niños por la mañana, después has comido, misa, horas santa, pero la felicidad es muy real, y con tanta gente, pues como que al final se conectan como muchos corazones a la vez, entonces cualquier cosa es súper divertida. (5.1.1) O sea, literal, estás limpiando platos para 160 personas y es el mayor planazo, y suena en plan, esta que se ha fumado, ¿no? Pero, o sea, es que de verdad, y al final es porque en todo, como Cristo está en el medio, en todo ves amor, ¿no? (5.1.1) Entonces tú no estás limpiando, quizá en casa,

cuando pones un plato en el lavaplatos, como en tu día a día, pues cuesta más tener a Dios en medio de tu día como centro, entonces tú estás poniendo ese plato como, pues no piensas más allá, ¿no? Pero pues quizás estás en Filipinas y dices, ostras, qué chulo, pues yo con este plato no estoy limpiando un plato, sino, joder, aquí mañana va a comer, pues mi amigo, ¿no? Pues qué gusto poder servirle a través de lo pequeño, ¿no? Y yo creo que sí, aparte que es súper divertido, o sea, 160 personas pasándoselo bien, o sea, los momentos de, ¿no? De diversión también son muy divertidos.

KIM: Yo creo que es más por la clave del ser católico y de la vida católica, ¿no? O sea, y de la fe, que la fe se vive en comunidad. O sea, es da igual que sean 100, que 20, que 5. Lo importante es vivirla en comunidad, más que nada, porque los que te rodean son tus hermanos en la fe y también son hijos de Dios.(1.3.1) Entonces yo creo que eso, bueno, no me acuerdo muy bien cómo era la pregunta, pero... No, eso que...

ANNA*: Mira, de hecho, la siguiente es eso. En plan, ¿cómo se genera ese sentimiento de comunidad? Pero que ya lo estáis respondiendo al final.

KIM: O sea, viviéndolo. Y compartiendo eso. Y eso, que la fe se vive en comunidad. O sea, no sé, que Cristo te pida, pues bueno, no te pida si no te veas que tienes que ser un ermitaño, pero... Pero sí. O sea, incluso las monjas que se meten a clausura, ¿no? También lo viven en comunidad y dicen, lo más importante es nuestra comunidad, porque es como nuestra familia, ¿no? La comunidad es la familia eucarística, por así decirlo. Porque al final... Ay, perdón, di(1.3.1)

ANA: Bueno, yo lo que quería decir antes es que me gusta mucho lo que has dicho de los vínculos. O sea, imagínate tú, si con una amiga ya te sientes muy cercana porque vais a las mismas clases o porque tenéis el mismo gusto, pues imagínate la comunidad que se crea con toda esa gente. Pueden ser 140 o pueden ser 40. En un fin de semana o en un mes, con toda esa gente que creéis lo mismo o estáis viviendo lo mismo. Pues es...

KIM: Bueno, que te toca lo más importante de tu vida, que es Dios.

CARLA: Claro. Justo.

KIM: Entonces, si ya de por sí te cae bien tu amiga porque compartís el mismo gusto de ropa en los conciertos, imagínate que compartes...

ANA: Claro, eso es a lo que me refiero. O sea, es infinito.

CARLA: Sí, sí, claro.

ANNA*: Es que es súper interesante, la verdad. Claro, porque también me parece súper interesante que eso también yo creo que es una cosa que está funcionando a nivel de estos espacios juveniles, religiosos. Y es que hay como un espacio lúdico también al final. O unas actividades que aparte de la adoración, que no estoy diciendo que la adoración no, pero en plan que aparte de la adoración, de las misas, de todo eso, también tenéis como un espacio como que mediante actividades que pueden parecer más lúdicas, más divertidas, también como se inculca este...

CARLA: Claro, al final vivimos juntos, o sea, compartimos la vida. Entonces, pues la vida tiene todo, ¿no? En plan momentos como de más diversión, de fiesta, pero también momentos de servicio, o momentos de más sacrificio, o momentos de recogimiento. Y lo vivimos todo juntos, ¿no?

KIM: Es que es vida. (1.3.1)

CARLA: Sí. Es la definición, ¿no?

ANA: Claro.

KIM: Así que es verdad que ahí pues tú, o sea, es de locos. Si lo miras en plan sin ver a Dios, te vas con 140 personas, todas de la misma edad, a otra punta del mundo, en la que haces voluntariado. Hay días que tienes fiestas y son la leche, porque son temáticas, súper sanas, nadie se coge una cogerza, y es todo súper sano, se trata a la gente de puta madre. Y incluso pues haces un poco de turismo, ¿sabes? O sea, y encima ya si le metes a Dios y tal, bueno, es que es la leche, ¿no? Pero es que eso es la vida. Y la vida, o sea, hay una cosa que no sé dónde lo hablábamos, y no sé quién lo decía, creo que era José, pero sí, pero lo decía tú, o sea, hay dos formas de vivir. Una que es sobrevivir, y otra que es vivir, pero vivir en plan, VIVIR en mayúsculas. O sea, sobrevivir, pues es ir pasando los días, pues es la vida, ¿no? Y pues ir yendo de una cosa a otra, pasando y tal. Y otra es vivir, y es que la vida es, y vivir significa estar en cada momento presente y vivirla. No es que no, es como repetitivo y reiterativo, pero es vivir, no sobrevivir, o sea, es vivir, es estar presente, ser consciente de cada instante, ¿no? Y es que es la leche.

ANA: Yo creo que también, como decías de no querer excluir la misa y las adoraciones, también es hacer el cambio de chip, de que Dios no está solo en las misas y en las adoraciones, y por eso existen todos estos momentos de diversión y momentos lúdicos que decías. Porque es, o sea, sí, es como el primer paso a decir, ah, está en mi vida, o sea, Dios está en tu vida, ¿sabes? (1.2.1)

CARLA: Yo creo que todos los, o sea, todos los que seguimos a Cristo en algún momento tenemos como un punto de conversión que, aunque tú hayas vivido la fe desde pequeño en tu casa o lo que sea, hay como un punto en el que yo creo que haces este click y ves que Dios está en tu vida. Porque cuando eres pequeño es como más una relación como infantil, ¿no? Que no significa que sea, o sea, en ese momento es la relación que tú tienes que tener con Dios, pero cuando vas madurando yo creo que hay un click que es cuando ves que Dios está en toda tu vida, ¿no? Y que cuando lo pones, o sea, y que tu objetivo como del día a día es ir poniéndolo en el centro. Entonces yo creo que en estos espacios es como cuando tú tienes este encuentro con Dios y cuando haces como este click, ¿no? (1.2.2)

KIM: Es que es lo que ha dicho Ana, es en plan tú, o sea, no es que las cosas lúdicas triunfen si las metes dentro de lo que es católico. Si no, o sea, quien triunfa es Dios o el ser consciente, bueno, obviamente triunfa uno y triunfa Dios tú porque está dicho ahí, pero lo que triunfa es tu relación con Dios al verla incluida en todos los apartados de tu vida. No solo cuando le tienes, por así decirlo, materialmente presente en la misa o en la adoración, sino porque triunfan? Porque son verdad y porque Cristo está ahí de verdad. Porque no, pues no, sí, o sea, es que está ahí de verdad y no se intenta camuflar pues llamándolo de distinta manera o no, no, no, o sea, se es consciente, se abre el telón y está ahí Cristo en cada actividad de tu vida. Porque al final, o para los católicos y para los que creemos, bueno, esto es para todos, pero los católicos lo creemos y sabemos que es así, pero, o sea, todo corazón del hombre tiene ese anhelo de Dios y cuando lo vive completamente y lo es consciente, pues se siente realizado, ¿no?

ANNA*: Volviendo un poco a los retiros, o sea, después de la experiencia.

KIM: Ya, ya, vamos a hablar de esto.

(Tots riuen)

CARLA: No, no, no, no. Qué barbaridad.

ANNA*: Pero la gracia, chicos, la gracia es esto, la gracia es que habléis, o sea, es que es súper interesante todo esto, pero o sea, solo como cogiéndolo un poco en plan eso, después de los espacios de retiros, ¿cómo es la vuelta? Porque claro, al final habéis dicho eso, que son espacios como muy intensos, que evidentemente que Dios no se separa de solo en estos espacios ni de estos momentos concretos. Pero entiendo que al volver, o no sé, acordaros de vuestra primera vez de que volvisteis a algún retiro, si fuese Effetá, pero cómo es la vuelta de, cómo casi como, mal dicho, como una resaca casi como emocional de, bueno, de pasar de esto? Y nada, como un poco saber vuestras experiencias.

ANA: Es una resaca emocional, tal cual. Es que además estos retiros son muy intensos y sí, o sea, vas un poco cansada por la vida, pero bueno. Luego es eso que tú dices de resaca emocional y como ser consciente y cómo integras como bien en tu cabeza y en tu corazón como todo lo que has vivido, ¿sabes? (8.2.1) Pero bueno, también, o sea, por ejemplo en el caso de Effetá, esta noche voy a ir a la adoración y voy a ver a todos otra vez, entonces también es un poco que después del retiro se intenta como seguir viviendo en tu vida y sí, es muy importante (8.3.1). Y bueno, pero personalmente eso es, yo cuando caminé, pues, es que para, bueno, es como un poco, sobre todo en Effetá, es como un poco, flipas un poco al retiro. O sea, es todo muy, no tienes ni idea, es tan confidencial todo, todo te pillaba un poco por sorpresa y entonces también hay la intensidad de todo. Y entonces lo vas cómo procesando poco a poco, también en los momentos de la adoración lo vas procesando y al final de todo, pues, sigues ese proceso de integrarlo todo, pero es eso, también como que ves más el amor de Dios, al menos esa semana yo estaba en las nubes. (7.2.1)

CARLA: Yo también he tenido vueltas, o sea, es como un poco, bueno, como la vida, ¿no? Como que en cada punto que estás, pues, es diferente cómo lo vives. Pero yo también la primera vuelta después de un mes fuera viendo muchas cosas, descubriendo muchas cosas, la vuelta a veces también es difícil porque vuelves, aquí es verano, te vas con tu grupo de verano, hay muchas cosas que ves que de repente como te chocan o que dices yo no quiero vivir esto o qué pena que, que hay gente que lo viva y no se ve cuenta. (8.2.1) Pero tú tampoco puedes cambiar la manera en que la gente vive las cosas, ¿no? Como que antes tú ya eras consciente de que tú eso no lo querías vivir así, pero como que quizá no te chocaba tanto o no te dolía tanto que hubiera gente que lo viviera de esa manera, ¿no? Entonces, también a veces es difícil la vuelta o justo a mí también me pasó un poco que a veces agosto, jolín, pues vuelves de un mes donde Dios está súper en el centro y agosto a veces cuesta más. Porque quizá estás en un sitio de veraneo que en tu día a día pues no puedes ir a misa, entonces, pues quizá otro verano no te costaba tanto, pues ibas los domingos y, bueno, ya te parecía que, ¿no?, que era suficiente. Bueno, que es la falta de, joder, que llevas un mes donde Dios es en el centro y de repente das cuenta que quizá pues no lo estás sabiendo poner tan en el centro, entonces yo creo que es un proceso y después ya cuando vuelves otra vez, ¿no? Pues ya sabes cómo canalizar este amor a tu día a día, ¿no? A que eso sea como un fruto que tú puedas, bueno, no sé, cómo vivir tu día a día, no sé, sí. Y como que esa felicidad con la que vuelves, que sí que es verdad que jolín vuelves con un subidón y es una realidad, ¿no?, pues sabes canalizar hacia tu relación con Dios y con el resto de personas (8.1.1). Pero la primera vez cuesta, es como estar en una nube y dices, vale, yo no quiero bajar de aquí, pero sé que bajaré, ¿no? Bueno, no sé, yo creo que cada uno también es muy diferente. (8.2.1)

KIM: Sí, yo creo que aparte de lo que decíamos de que, pues lo que decíamos del sentimiento y el saber, ¿no? Pues, o sea, obviamente tú cuando vives una cosa de estas, pues, sentimiento tienes, más o menos, ¿no? Y lo que decía Ana de, pues, va a ser una resaca emocional seguro. Y sí que es verdad que es un choque de realidad, bueno, sí, un choque, o incluso un choque de verdad. Porque tú en ese retiro, o en esa escapada, o lo que sea, tú has vivido una cosa que es verdad, ¿no? Y que has conocido más profundamente porque todo el ambiente lo envolvía, ¿no? Pues era muchísimo más fácil rezar porque era el centro del día. O sea, lo importante cada día, los días cambian, pero lo que habrá siempre es que, pues, una misa y una resaca, por ejemplo, en Hakuna, ¿no?, y eso es lo que va a ser el eje angular del día, ¿no? Entonces, tú vuelves a tu vida y que ese sea el eje angular de tu vida es más complicado, pues, por lo que decía Carla de, pues, yo qué sé tú, no sé si voy a poder tener misa todos los domingos, o sea, todos los días, porque igual no, no la tengo, igual no hay en mi pueblo, o no puedo llegar, o pues también tengo que estar con mi familia, y, pues, es ser católico en medio del mundo, ¿no? Pues que siempre no se va a poder, y tú has sido consciente de esta verdad, de lo que te quiere Dios, de lo a gusto que estás con Dios, y vuelves a lo que es tu día a día, por así decirlo, ¿no? **(8.2.1)**

Entonces, pues es un choque, y claro, pues el sentimiento te puede ayudar, pero se va a ir apagando un poco, porque, pues, o sea, como humanos, pues el sentimiento es ondulante, sube, baja, sube, baja, ¿no? Y, pues, es complicado, pero ahí entra, pues, lo importante de todo, que es tu relación con Dios, entonces, tú realmente, si quieres eso, pues te lo tendrás que currar, como en todo en la vida. Pero, sí, o sea, resaca ahí, pero como en todo, igual que cuando te vas a un fin de económicos, pues te lo pasas de locos, vuelves **(8.1.1)**. Yo qué sé tú, ayer estaba viendo unas fotos de cuando estuve a escapar en Argentina hace tres años, y dije, tío, la canción de Malmö lo define de locos, tú, qué felices éramos sin saberlo.

CARLA: No, literal, literal.

(Tots riuen)

KIM: No, en realidad, tú lo ves y dices, joder.

CARLA: No, no, es que ves las fotos y dices, es una felicidad súper plena, entonces, pues, sí. **(8.3.1)**

KIM: Ves las fotos, ves las caras de la peña. O sea, estaba en Argentina, que hacía un frío de pelotas, pero estaba súper feliz con dos de mis mejores amigos, tú, y estábamos en medio de los Andes, ¿sabes?

CARLA: Ya, vi la foto qué envidia. Es que nosotros no fuimos.

ANA: Tío, tío. Qué guay.

KIM: Pero es eso. Pero lo mejor es que la vida va en crescendo. Sí. Con Dios siempre va en crescendo.

CARLA: Justo.

KIM: Porque te vas conociendo cada día más. Y Dios, y tu relación con Dios cada día va creciendo. O sea, estoy completamente seguro que cualquiera de los que está aquí se mira tres años, tres años antes, o un año antes y dice, tú, o al menos yo veo mi relación con Dios y dices, tú, qué gozada, que me ha pasado todo lo que me ha pasado. Gracias a Dios me ha pasado todo lo que me ha pasado, sea bueno o malo, pero dices, joder. **(7.2.1)**

CARLA: Lo que dice don José P. de *"morenos de Cristo"* es como cuando te pones moreno que no te das cuenta, o sea, tú estás tomando el sol y no te das cuenta que en ese momento te estás poniendo moreno, ¿no? Pero después te miras en el espejo y dices, eh, estoy un poco más morena. Pues es como que pasa lo mismo, ¿no? Que miras atrás y después de todas estas experiencias dices, pues sí, sí que estoy más cerca de Dios, ¿no? Entonces, pues mira, pues me estoy dejando, él va creando como este camino, yo me voy dejando hacer, pero sí que veo que me voy acercando a él, ¿no? Que al final pues esto es como, ¿no? **(7.2.1)** El objetivo, no sé si es una palabra muy...

ANNA*: No, y que también que, o sea, no son experiencias aisladas, sino que tenéis, es lo que decías tú antes, ¿no? Que hay un seguimiento y que esta integración se desarrolla a partir de, pues que seguís vinculados, porque es parte, o sea, es vuestra vida al final, como decíais, ¿no? Al final que Hakuna, lo que sea, pues está en vuestro día a día y como aquello que aprendéis, este subidón, pues lo podéis cómo integrar, entiendo, cómo en estos espacios, ¿no?

Y a mí lo que me parece como también como súper interesante es como que al final estas experiencias también cuando volvéis de estos retiros, de estas escapadas, todo lo que sea, como os también, el hecho de que lo hayáis vivido como en grupo, también os ayuda a eso, a poder como, o sea, vuelvo a formular, ¿cómo es de importante para vosotros que vuestro entorno os podáis sentir cómodos a la hora de hablar de vuestra relación con Dios? Porque, en plan, es una parte importante de vuestras amistades? Quiero decir, en el sentido de, es que me estoy explicando fatal, me liado yo misma, ¿eh? Pero, en plan, como que vosotros al final también, si vivís la vida por y para Dios, en el final la gente que es de vuestro entorno también tiene que poderlo entender o que vosotros podéis sentir cómodos para explicarlo o es algo que no tiene que ver?

ANA: Yo te diría que tiene que ver, pero, o sea, no es como un examen de, vale, te acabo de conocer, ¿no? Si me siento cómoda y entonces te hablo de Dios, no es así. Bueno, en mi caso, un ejemplo, es que de repente con una amiga me preguntó ella, o crees en Dios o no sé qué fue, y me empezó a contar ella, pues que de pequeña iba con su abuela y tal, y ahí sin saberlo ya estábamos hablando de Dios. O sea, yo creo que también como que pone las situaciones y pone las conversaciones en tu vida y sale solo o, ¿sabes? Como que de alguna manera no tiene, o sea, es algo importante, entiendo lo que dices, pero no es algo que yo descarto en una amistad por esa razón, al revés, o sea, Dios en algún momento te va a dar la valentía para hablar de él y te va a dar la confianza para hablar de él. O sea, no es como determinante, ¿sabes?

CARLA: Claro, al final es lo que te hace feliz en tu vida, ¿no? Entonces, a la gente que tú quieres, lo que quieres compartir con ellos es lo que te hace feliz, y que ellos también sean partícipes de tu felicidad. Entonces, en la medida de lo posible, pues cuentas lo que has vivido al final, y si lo que has vivido tiene como centro Dios, pues lo cuentas con toda la naturalidad de lo que tú has vivido, ¿no? **(8.1.2)**

ANNA*: Y ¿no os habéis sentido nunca juzgados o que no se os entiende? Porque, al final, alguien que no ha vivido, no tiene esta relación con Dios o no vive de esta manera la vida, le puede costar entenderlo. Además, yo también creo que hay grupos que han estado más estigmatizados por redes sociales y tal. Entonces, ¿cómo vivís también eso? Ya como en ser jóvenes y ser católicos. Dentro de la norma, que no quiero hablar de normas ni de estándares, pero no es la idea que se te viene primero a la cabeza cuando piensas en un joven de 20, 25, lo que sea. Entonces, ¿cómo habéis vivido siendo jóvenes y siendo

católicos? Y si la habéis vivido con rechazo por parte de alguna gente, por discriminación, por... no sé.

KIM: Yo primero, con la otra pregunta, estaba pensando. No, no, no, pero es que estaba pensando. Porque yo creo lo que decía Carla, ¿no? Que si Dios es el centro de tu vida... O sea, yo tengo muchos amigos que no creen. En la uni es lo habitual, ¿no? Que la gente no crea. Pero sí que es verdad que mis amistades, amistades con mayúsculas o más capitales o más trascendentes, sí que son gente católica, más que nada porque está a la par de la vida que yo estoy. O sea, no que tenga el mismo estilo de vida, sino que ve la vida con los mismos ojos o con ojos bastante parecidos. Pensemos lo que pensemos, pero llegaremos a una profundidad de corazón que, claro, bueno, no sé, yo te lo pregunto a ti como atea, no sé si crees en una profundidad de corazón o no la crees, ¿sabes? Pero con un católico es muchísimo más fácil que, pues si enfocamos la vida, pues lo que estábamos contando de que no es nada fuera de lo normal. O sea, digo, lo que hemos hablado es de estar con amigos, de vivir, ¿no? Pero que con el enfoque puesto en Dios, pues cuando yo tenga alguna preocupación o dolor en mi corazón, alguien que cree me sabrá entender. Mejor que alguien que no cree porque para mí algo que es súper importante que es Dios, esta persona no lo concibe, entonces no va a entender muchas cosas. Puede entenderlas, pero yo creo que no, o sea, que es muy difícil. Bueno, no me lo imagino, la verdad, yo nunca he tenido un amigo, súper amigo que no crea en Dios, pero más que nada porque no ha surgido, ¿no? Es como, no sé, a mí alguna vez me han preguntado, bueno, ¿te casarías con alguien que no es católico? Y digo, pues sería muy complicado. **(1.3.1)**

CARLA: Al final tienes que ir traduciendo un poco, ¿sabes? O sea, como lo que tú vives, pues creo que sí. Pero yo sí que tengo buenas amigas que no son creyentes. Y al final, yo creo que sin ellas saberlo, es como que también está el Dios en el centro de nuestra amistad, ¿no? Y que quizás estas traducciones, pues no sé, pues sí que se pueden entender, o sea, en ningún momento. O sea, seguramente ellas, pues es lo que dice Kim, no pueden entender todo lo que yo vivo, pero bueno, lo acogen y, ¿sabes? O sea, sí, no sé. Quizás es lo que dice Kim, quizás pues alguna cosa, pues no la podré compartir con ellas, ¿no? Pero sí, yo creo que también es guay como hacerles partícipes, ¿no? Que nosotros somos muy conscientes de que vivimos como pedacitos de cielo en la tierra y es como que también es, a mí me gusta mucho, es muy guay como que ellas también puedan vivirlo, ¿no? Como a través de nosotros. **(8.1.2)**

KIM: Y lo de sentirse perseguidos, ¿no?

ANNA*: Bueno, perseguidos, a ver... Me refería más a juzgados. O sea, yo es más en plan, como creo que a veces como eso, puede parecer como algo más individual y como que lo puedes vivir más individual, pero que al final, al ser también una comunidad, pues eso, también hay una estigmatización, también hay un rechazo o incomprensión.

KIM: Yo te iba a decir eso. Es desconocimiento total y muchos miedos y muchos prejuicios

ANA: Sí, conocimiento de detalles que...

KIM: O lo que es noticia a la iglesia normalmente, es decir, de lo malo.

ANA: Exacto, conocimiento de lo malo

CARLA: Justo, que solo conoces la parte mala. Pero yo creo que también, cuando estás como súper enamorada de Dios y tal, pues es que esos comentarios seguro que los hemos

recibido y seguro que ha habido gente que nos ha criticado o lo que sea, pero es como que tampoco te importan porque es pues... Yo soy feliz así, entonces... Obviamente es gente que no son tus amigos, entonces si tú no quieres vivirlo, pues bueno, no pasa nada. O sea, no sé, rezaré por ti, en plan... Pero ya está.

KIM: O sea, al final, como es una religión, bueno, es una vida de amor, de puro amor. Entonces, no hay odio hacia el otro. (1.3.2)

CARLA: Justo.

KIM: O sea, yo al final, te quiero porque eres hijo de Dios. Según lo que yo creo, eres hijo de Dios, entonces te va a querer igual. Y cuando tú eres consciente de esa verdad y de saber que te he querido por Dios y que Dios existe, es que el resto del mundo te da igual. (8.1.2) ¿Por qué hay mártires? Pues porque les da igual morir por Dios. Y es que a un católico le tiene que dar igual morir por Dios. Al final es lo que más quiere y es el eje central de su vida, ¿no? O sea, es que no sé ponerte un símil... No, bueno, no sé, cuéntenos cuál es tu eje vital, ¿no? ¿Cuál es la cosa por la que morirías? Igual tu familia podrías decir, ¿no? O bueno, no lo sé, pero es como si criticara a tu familia, ¿no? O sea, pues... Bueno, no sé, no sé cómo decirlo, pero...

ANNA*: Ya, entiendo, entiendo.

KIM: Pero sí nos pueden perseguir, está mal visto... Pues sí, y hay veces que da pena, pues porque te ven mal, o sea, te arrodillas cuando estás ahí o te molestan ciertas conversaciones y eso te duele y te critican o te dicen, mira, ya está el curita de turno o cualquier cosa de estas. Pero esas son muchas veces, esas son respuestas del corazón. Primera, cosas que no conocen. Y estoy completamente seguro que esa persona se está haciendo preguntas por dentro (1.3.2). Porque ver a una persona que es joven, que disfruta de la vida y que sigue a Cristo, ¿sabes que te salen preguntas del corazón seguro? Porque dices tú, ¿qué cojones? ¿Por qué esa persona? Y lo decía justo al salir de Effetá uno que dio su testimonio y dijo, tú es que a la peña le brillan los ojos. Y ese brillo de ojos se ve. (5.3.1) Y tú cuando, o sea, y eso es lo que tiene que caracterizar a los cristianos, a los católicos que tienen un estilo de vida. O sea, que ese estilo de vida que sigue a Cristo se tiene que ver en su día a día. Y que la gente, que cuando vea a un tío que sigue a Cristo y pasa por la calle, diga, tú, a este pavo ¿qué le pasa?

CARLA: Claro, y pasa un poco en los retiros, que cuando hay alguien que está más alejado o que no cree, ve cómo disfrutan el resto y la manera en la que viven, la manera en la que se quieren y dicen, no sé por qué, pero yo quiero esto. O sea, no sé qué tienen, pero yo lo quiero. Entonces, pues en Filipinas pasó que un chico dijo, joe, es que cómo disfrutan de las fiestas, cómo se quieren, pues yo también quiero esto. Entonces, al final empiezan las preguntas, ¿no? Y quién es Cristo, cómo le sigo y cómo llego a esto, ¿no? (6.1.1)

ANA: Súper. Luego también hubo, a raíz de lo que decía Kim... que cuando Dios es el centro de tu vida y te critican o lo que sea o te sientes juzgada o hay conversaciones que, pues, oh, no, no te he dicho esto y que qué poco tacto, ¿no? Pues piensas, o sea, lo que decía Carla también, de, ojo, pues voy a rezar por ti, no es por un ay, es que estás perdida, no sabes, no crees, tal.

CARLA: Claro, claro. Cuando lo he acabado de decir, ha sonado en plan... (Riu)

ANA: No, no, pero... No te preocupes. Yo mismo he pensado pues antes, ¿no? En plan, mira la que chula que dice, voy a rezar por ti. Pues no. O sea, es lo contrario. Es como, tú sabes, tú lo ves todo ese amor que estás recibiendo y tienes esa certeza de que Dios está en tu vida y de que crees en Él. Tú también quieres lo mejor para tu amigo. Entonces, es básicamente eso. Voy a rezar por ti para que, pues ojalá encuentres a Dios y si no lo encuentras, al menos que sientas esa paz en tu corazón y que no tengas que criticar.

CARLA: Y obviamente somos humanos y a veces te dicen algo y te molesta. (1.3.2)

KIM: Un momento, pequeño paréntesis, pero cambiando muchísimo el tema, ¿podríamos hacer un podcast tú?

(Tots riuen)

ANNA*: Tenéis el potencial de tenerlo.

KIM: Yo estaba pensando y digo, pues nos lo pasaríamos de locos.

CARLA: Sí, sería bastante divertido.

KIM: Anna, ¿nos vas trayendo temas?

ANNA*: Yo os traigo temas.

ANA: Nunca hubiera pensado en eso.

ANNA*: O sea, yo os lo digo ya desde el propio interés, que yo creo que relacionado con la desinformación y con, en plan, yo creo que a veces eso hace falta como más conversaciones de... ¿sabéis? Yo reconozco que hace cuatro años cuando me hablaban de Hakuna o de Effetá, era plan... ¿Qué hacen? ¿También te dejas ver por eso, por ir por...? noticias, por TikTok y tal. Y después, creo que es a medida también que vas madurando y tal. Y también a medida, pues, como experiencias como estas, a mí me siento muy agradecida porque es como, me interesa muchísimo ver en qué manera vivís, aunque yo no lo comparta, pero es como, vale, pues, entiendo, entiendo entonces el porqué pues dedicáis tanto o toda vuestra vida a esto. Porque os vais a retirar tres días que no es el plan que tiene todo joven... No sé cómo decirlo, ¿eh?

CARLA: Sí, sí, desde fuera.

ANNA*: Entonces, como que eso... Por lo del podcast, ¿eh? Digo, en plan, creo que entre jóvenes a veces nos hace falta como un poco en plan eso, en plan de... En plan, yo creo que falta información. Evidentemente, después hay como este sensacionalismo de, en plan, de Effetá y sus aspectos confidenciales, ¿qué hacen? Pero no tanto... Por eso yo os he dicho desde el primer momento que a mí lo que se hace durante el retiro... No es que no me importe, evidentemente, en plan, pues me encantaría saberlo, pero es más en plan, pues me interesa mucho más como qué, o sea, qué es lo que rodea todo eso, ¿sabéis?

CARLA: Yo creo que también son amistades, o sea, a raíz de esto que decías, que los temas de conversación, ¿eh?, de conversación, como que son más profundos, porque como tu corazón llegas como a, jolín, como muy al interior, ¿no?, para hacerlo de alguna manera... Las conversaciones después, Jolín, te alimentan mucho más el corazón, que muchas veces después, con círculos de amigos que quizá no son tan católicos, a veces te das cuenta que los temas son más banales. Hablas más de otras personas que quizá no

están, ¿no? Y todos estos temas que, Jolín, que al final, como ser humano, también anhelas, a través de las conversaciones, esta conexión de hablar de temas más profundos o de cosas que te preocupan, ¿no? Cosas así. (5.1.1)

ANA: Yo siempre he pensado, lo que decías de, no sé cómo lo has dicho ahora, pero siempre he pensado que es verdad que hoy en día necesitamos un parón, o sea, no por parar, pero sí, jo, por reflexionar y pensar qué es lo que quiero, qué es lo que creo, qué es lo que siento incluso. (2.2.2) Porque yo, bueno, desde pequeña he querido este esplai, es una chorrada, pero... en campamentos, que nos íbamos 15 días a la montaña y hacíamos cualquier campamento que te puedas imaginar pero pues eso, actividades, movidas y tal de niños y luego por la tarde era muy común hacer es actividades como de reflexión. Que, pues, da igual, quizá la monitora te plantee cuatro preguntas, oye, ¿tú te conoces? o sea, ¿cómo soy? O, ¿cuáles son mis cuatro virtudes y cuatro defectos? Que es una chorrada, pero empiezas como a hacer este trabajo de introspección de tal, y luego a raíz de ahí pues llevas hablando más de Dios, y más de tus amistades, y cómo cuidas y tal, no sé qué y entonces yo creo que hoy en día se necesita muchísimo esto y entonces, claro. (7.1.1)

También por eso, a raíz de esto, hay mucha gente que se apunta a estos retiros, pues siendo atea o no. Y lo que quería decir es que yo he visto mucha gente que luego sale de estos retiros y solo por haber tenido estos momentos, estas conversaciones de un poco de nuestro interior, de lo que es nuestro corazón, de chorradas, de cómo ves tú la vida y cómo la vives, ya salen muy tocados. Y quizá no salen creyendo en Dios o ni hablando de él pero allá hay una semilla en su corazón como de que hay trabajo que hacer ¿sabes? Y yo creo que esos retiros también como este parón son muy necesarios. (7.2.1)

ANNA*: Y ya para hacer el cierre un poco ¿qué le diríais a alguien que, no el modo de convencer, entiendo, ¿eh? Pero, en plan, que, o sea, como la primera pregunta que os he hecho al principio, en plan, de cómo definiríais un retiro, en este caso, en plan, ¿por qué creéis que es importante participar de retiros? Sea lo que sea, evidentemente entiendo que retiro católico en este caso, ¿eh? Pero, eso, en plan, ¿qué le diríais a...? Sé que es un poco parecida a la primera, ¿eh? Pero como para hacer un poco de cierre.

KIM: Bueno, no sé, yo estaba pensando, es súper poco profundo, pero probablemente, querido oyente, (*Riuen tots*) si te recomiendan ir a un retiro, quien te lo recomiende será amigo tuyo. Si es amigo tuyo, confía en él. No tienes nada que perder y lo tienes todo a ganar. Igual no crees en Dios, igual sales sin creer en Dios. Pero imagínate, no sé qué filósofo lo hacía, pero imagínate que Dios existe y tienes la oportunidad de conocerle en este retiro. No tienes nada que perder. Si no existe, saldrás igual que entraste. Y si existe y te toca el corazón, pues habrás ganado la lotería. ¿No? ¿Es tu amigo? (2.1.2)

ANNA*: Me encanta como le hablas a la gente literal.

CARLA: Es que ya estamos en el podcast, Kim. No, no, es muy muy cierto.

ANNA*: Muy bien. Y nada, y solo, perdón, Cris, solo en plan, ¿qué os lleváis de esta conversación?

CARLA: Ha sido muy guay, me ha encantado.

ANA: sí. Muy guay.

ANNA*: Bueno, ya lo damos por finalizado. Y nada, muchas gracias por vuestro tiempo y testimonio. Ha sido un placer.