

INFORMACIÓ

Àmbit Maria Corral

Casp 34, pral. 2a desp. 2-3

08010 Barcelona

Tel. 93 272 29 50

649 706 464

www.ambitmariacorral.org

info@ambitmariacorral.org

Horari: 19.45h - 22.30h

Lloc sopar col·loqui

Restaurant La Lluna

Carrer Santa Anna, 20

(cantonada carreró Sant Bonaventura)

Barcelona

Aportació: 30 euros

Cal fer prèvia transferència

al compte Caixa Bank

ES47 2100 3317 1122 0006 6494

Àmbit Maria Corral



248 Sopar Hora Europea

Dijous 15 de febrer de 2024

a les 19.45 hores

La soledat viscuda amb sentit

PONENTS:

Jaume Aymar Ragolta

Doctor en Història de l'Art

Josep Maria Esquirol Calaf

Professor de Filosofia

de la Universitat de Barcelona

Assumpció Salat

Directora del centre de psicologia

i formació humana Àgape de Barcelona

MODERADOR:

Javier Bustamante Enriquez

La soledat viscuda amb sentit

Sovint patim les conseqüències d'una soledat no desitjada que genera incertesa i un sentiment de por. Per exemple, les persones grans que viuen soles sense cap companyia o gent sense sostre, o adolescents i joves que se senten sols a causa de la incomprensió. Persones que creuen que han fracassat i pensen que el món els ha girat l'esquena. Hi ha altres tipus de soledats imposades que habitualment no permeten gaudir, com estar en una presó, patir una malaltia greu, estar confinat... Aquestes formes de reclusió i altres formen part de l'escenari real que la sociologia observa i analitza aquestes situacions que poden portar a resultats frustrants i decebedors, tot i que, en alguns casos, la reclusió forçada pot ser font de creativitat.

En aquest Sopar Hora Europea volem reflexionar sobre un altre tipus de soledat, aquella que és desitjada i buscada. No cal ser un eremita que porta una vida ascètica o que viu sol en un lloc desert, qualsevol persona pot fer temporalment l'experiència de la soledat triada. Els psicòlegs en descriuen grans beneficis: la possibilitat d'aturar-se enmig d'un ritme accelerat i estressant amb un excés d'informació que satura i esgota per preguntar-se, un cop més o per primera vegada, *qui soc jo?* en un entorn que sovint es viu de manera superficial, on els valors tradicionals semblen deshumanitzar-se.

Aquest exercici humà de la cerca de *solitud viscuda amb sentit* permet una obertura al misteri que no ha de ser ni cap fugida ni tancament. Tampoc ha de ser un excés que porta a un narcisisme i un ego exagerat. Ben al contrari, la soledat volguda, és a dir, la desitjada, és un espai privilegiat que

permet escoltar des del silenci el propi ésser i el batec del cor deixant de banda els sorolls externs. Permet donar resposta a molts tipus de preguntes i inquietuds des de l'autèntic jo per prendre decisions. Des del que soc es pot prendre consciència de l'autoconeixement, de l'autoconfiança, és la descoberta de conèixer els pensaments, els sentiments i les emocions, els límits, les capacitats, els punts forts i dèbils. És el camí personal que va evolucionant des d'un realisme per avançar de forma humil i coherent. La soledat triada porta a conèixer-se a un mateix i a una mirada respectuosa envers els altres.

Practicar la solitud demana un espai propici i unes actituds concretes de comportament. Alguns autors diuen que l'originalitat de la persona comença per la interioritat, considerada com una dimensió humana que podem desenvolupar. Des de la interioritat es pot mirar cap endins, cap al propi món interior que podem explorar. Aquest món interior, únic i fràgil, té diferents connotacions segons el context, és anomenat pou interior, recinte, laberint i també misteri.

Preguntem als ponents:

Com ensenyar a explorar la dimensió humana de la interioritat?

Com viure una soledat triada que permet recollir-nos per endinsar-nos al laberint de la pròpia interioritat?

La soledat i el silenci ens ajuden a ser més autèntics i també més transcendents?

Com podem viure aquesta experiència de soledat per sortir cap als altres i beneficiar l'entorn?

Assumpta Sendra Mestre