

INFORMACIÓ

Horari de Sopar: 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

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

www.ambitmariacorrals.org
info@ambitmariacorrals.org



251 Sopar Hora Europea

Dijous 24 d'octubre de 2024
a les 19.45 hores

L'alegria, font del bon humor

PONENTS:

Ignasi Batlle Molina

Col·laborador de la Universitat
Albertiana

Joan Pera

Actor

Angie Rosales

Fundadora i directora de Pallapupas

MODERADORA:

Teresa Algans Mas



L'alegria, font del bon humor

La joia, el goig i la felicitat estan lligades al bé per sentir-lo i transmetre'l. Els pensadors parlen del ben ser pel ben existir. Els clàssics grecs, com Sòcrates, Aristòtil, Plató i altres demanaven als ciutadans reconèixer la necessitat de fer el bé i cercar la veritat. I molts s'emparaven en les virtuts per crear concòrdia a la societat. El bé crida a fer el bé, convoca a ben ser i enriqueix l'esperit.

Aquestes qualitats és bo exercir-les per poder donar sentit a la vida i s'han d'aprendre de la família, de l'escola, de l'ambient, de les creences, de la societat, de la genètica... i del sentit de l'humor. Tot això va configurant la personalitat. Aquest procés implica la consciència que fa que no sigui tan idíl·lic com sembla perquè pel camí es troben obstacles greus com les guerres, odís, venjances, injustícies, malalties... que condueixen a actituds negatives.

Assolir l'alegria, diguem-ne 'interior' no és fàcil. Hem escollit per aquest Sopar el tema *l'alegria, font del bon humor*, és a dir, de l'alegria brolla el bon humor, com una actitud senzilla que aplanava els camins pel ben ser. L'alegria segurament és l'estat emocional més bell i més amagat, i que la majoria de persones són capaces de sentir. L'alegria està envoltada de misteri, com ho és l'amor i són difícils d'explicar racionalment. Alguns parlen d'un cert èxtasi, d'un sentir-se inundat de bé, d'un plaer inabastable, d'una mena de sensació de ferma esperança per superar entrebancs, per saber trobar la cara amable de cada moment, d'una capacitat per compartir i donar un tros del seu cor als demés...

L'alegria és com un tresor que traspua felicitat, pau i un dolç somriure que, a vegades, només se n'assabenten les persones sintòniques amb la felicitat. No és una poesia misteriosa, és una realitat capaç d'embolcallar les dificultats, les misèries i els problemes, amb la pau d'esperit per asserenar el cor.

Les persones que fan bon humor saben apropar-se suaument als altres, potser amb un somriure o amb gestos de confiança, amb tendresa i amb actituds nobles. El bon humor és convincent, es fica per les esclertes dels sentiments per fer esclatar un somriure, o per sotraguejar el cervell que s'ha aturat davant d'una dificultat, d'un problema o d'un desamor. ¿Qui es resisteix davant d'un somriure o d'una mirada dolça o d'una rialla neta? Els humoristes saben posar-se al costat de moltes persones per dir-los «vine, no tinguis por, jo tinc una 'especial força' que és l'humor i junts podrem riure i espolsarem les puces de la tristor».

Tothom està capacitat, en un moment o altre de la vida, per mostrar un cert humor, ja sigui positiu o negatiu, qui més qui menys ha pogut somriure i fer somriure o, si més no, explicar algun acudit per donar una empenta a l'estat d'ànim. És clar, hi ha el risc de frivolitzar i el pitjor de voler fer riure, a vegades, no sentén. Ser graciós és un risc perquè s'ha de ser capaç d'entendre què li passa a l'altre i saber com se sent i saber veure què puc fer perquè millori el seu ànim.

Que no s'aturi el goig i la pau d'esperit, encara que no siguin masses els qui ho exerceixin, però no dubtem que l'alegria i el bon humor seran una bona llavor per sentir-se bé davant la realitat.