

INFORMACIÓ

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

Aportació: 32 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



254 Sopar Hora Europea

Dijous 27 de març de 2025
a les 19.45 hores

Les pors i les angoixes porten al desànim

PONENTS:

Xavier Altarriba Mercader

Dr. en Neurociències i Dr. en Sociologia

Enric Álvarez Martínez

Doctor en Psiquiatria

Montse Pujol Cortés

Terapeuta en Psicologia Gestalt

MODERADORA:

Assumpta Sendra Mestre



Les pors i les angoixes porten al desànim

Sovint, les pors i les angoixes envaeixen l'estat emocional, tant en la persona com en els grups socials. Hi ha molts tipus de pors que fan trontollar l'estabilitat emocional i que provoquen diferents angoixes que condicionen les conductes humanes.

La por és una pertorbació angioxant de l'estat d'ànim. Hi ha pors que són fonamentades com la mort, la fam, el desamor, la venjança, els enemics, el fracàs, les pèrdues... Les pors porten a un cert pessimisme que a la vegada comporta tristor i és difícil de superar i resoldre de forma racional per manca d'optimisme i de fortalesa humana.

No es pot negar que les creences religioses influeixen en l'ésser humà des d'una dimensió transcendent, però habitualment un mateix, sense ajuda, és incapaç de sortir d'aquest 'clot' que fa vulnerable la persona. Tal vegada, potser no s'ha ensenyat a entendre que moltes situacions adverses es poden dialogar amb altres que ho han experimentat i han aconseguit sortir-ne.

Es constata que les pors psicològicament condueixen a una angoixa personal que també gairebé sempre és justificable. La por paralitza i fa trontollar la vida i no permet gaudir-la, altera i destrossa la vida emocional, desgavella el nord personal que impedeix assaborir l'existència.

Davant l'angoixa també és necessari el diàleg perquè els experts sàpiguen tractar-la. Cal fiar-se d'allò que aconsellen per recuperar l'autoestima i un ordre mental per sortir d'un estat de confusió. Ben cert que l'estat d'angoixa és una situació

psicològica que no s'esgota en si mateixa, afecta moltes dimensions de la personalitat i de la conducta: depressió, neurosi, paranoia... Fins i tot, arriba a emmalaltir el més profund de l'ésser humà que condueix a un buit existencial de greus conseqüències com és menysvalorar la pròpia vida i la dels altres.

Les pors aboquen al desànim i no deixen vèncer els obstacles que la causen. El desànim influeix en altres elements com la desconfiança, la menysvaloració dels altres, la manca de solidaritat, es cau en actituds totalitàries i dominadores, com la manipulació... I és notable el retrocés que es produeix en el món científic, cultural, religiós, polític, econòmic...

Aquest panorama real de la societat demana repensar un present, encarar cap un futur, amb uns referents per recuperar actituds socials positives que portin a una estabilitat emocional equilibrada i a una confiança sòlida.

Ens preguntem: Com gestionar les pors i les angoixes? Com animar davant el desànim? Com superar situacions difícils que generen tanta inseguretat? Com ajudar a obrir escletxes d'esperança davant la desesperança?

En aquest Sopar demanem als experts aprofundir en unes actituds personals per tal de cercar respostes davant tants interrogants, sense caure en utopies. És molt fàcil caure en fantasies com la d'un 'regne de Xauxa', que proclamava el Quixot en el discurs als cabrers. Qualsevol canvi comporta riscos, però són necessaris per avançar i millorar personalment i socialment, malgrat la fragilitat humana.

Josep M. Forcada Casanovas