

INFORMACIÓ

Horari del 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.ambitmariacorral.org
info@ambitmariacorral.org



255 Sopar Hora Europea

Dijous 15 de maig de 2025
a les 19.45 hores

La vellesa amb sentit

PONENTS:

Maria Gandia Muñoz

Directora de la Residència Vila Vallldoreix
de Sant Cugat del Vallès

Salvador Vidal Raméntol

Coordinador del Campus de l'Experiència
Universitat Internacional de Catalunya

Miquel Vilardell Tarrés

Metge. Catedràtic Emèrit de Medicina
Interna

MODERADORA:

Teresa Algans Mas



La vellesa amb sentit

Tal vegada es podria titular 'viure la vida amb sentit'. No es tracta de fer un muntatge intel·lectual, com es fa sovint per justificar realitats que poden ser absurdes com el cas de la violència o la guerra.

L'ancianitat és una etapa de la vida que es pot viure de moltes maneres: amb salut o sense salut, amb diners o sense diners, amb solitud volguda o no volguda, des la viudetat o amb parella, en una comunitat gratificant o incòmoda..., és a dir, de moltes maneres diferents.

L'any 1984, l'Àmbit Maria Corral va organitzar les IV Jornades Interdisciplinàries sobre *L'ancianitat, nova etapa creadora*, perquè la creativitat és una resposta del propi coneixement i del creixement humà, en bé propi i de la societat. Una creativitat innovadora davant de les idees que queden antiquades demana certa originalitat generadora de noves formes de ser i d'entendre la vida.

L'anomenada vellesa és un temps vital dins la vida humana considerada aquesta com un *continuum*, és a dir, un reguitzell d'instants lligats al fet de viure. Aquesta obvietat està governada per com un és capaç de prendre's cada moment de l'existència: bons records, mals records, nostàlgies, ressentiments, somnis no realitzats, fracassos, èxits...

És greu no assolir la història passada sense donar-se un vot d'aprovació a la pròpia història per poder acceptar-la sense manies i amb maduresa, i podríem afegir amb goig, perquè si el propi passat no hagués estat tal com va succeir, no existiria el present, que és un fet evidentment real. Fer un mal ús de la pròpia història desdibuixa i, fins i tot, destrueix el propi present, és a

dir, la felicitat. Cada moment de la vida demana aturar-se per pensar-se i llençar-se a una creativitat vital per poder seguir creixent humanament.

El vell i la vella, més que ningú, han de ser capaços de fer compatible les tradicionals formes per omplir el temps de la vida: fent d'avis (que és una bona cosa si es fa en mesura), viatjant, jugant a la petanca, fent exercici físic, treballant, fent de voluntaris... La vida de cada persona jubilada, ja que té menys obligacions i frueix de més edat, se li demana que no perdi el temps repensant el passat i especialment les coses amargues que ofeguen.

Sembla que no hi ha tanta por a la mort perquè ningú se n'escapa (la pandèmia viscuda), el sofriment i el dolor són més ben tractats, tampoc espanta tant el futur transcendent (molts no hi creuen). En canvi es demana poder assaborir la pròpia vida amb llibertat, encara que hi hagi entrebancs i dificultats.

El temps de l'ancianitat hauria de ser un temps de silencis per poder perdonar desenganys, fins i tot, injustícies per entendre més les persones del teu voltant des de la tolerància. El repte que cal aconseguir és la pròpia pau, encara que l'entorn no sigui favorable. Aquesta postura no és un egoisme, és aprendre a trobar-se bé sense estar tan pendent dels altres. És el temps de tenir cura del propi jo, és a dir, aquella salut mental de saber ser un mateix amb naturalitat i llibertat. Des d'aquesta fita un és capaç, fins i tot, de somriure perquè encara s'està viu.

Josep M. Forcada Casanovas