

Nota de Premsa 15.07.14

UNIVERSITAT D'ESTIU RAMON LLULL PUIGCERDÀ
14-19 juliol 2014

La recerca de la felicitat omple la inauguració de la Universitat d'Estiu Ramon Llull Puigcerdà

El psicòleg clínic i sexòleg Antoni Bolinches apunta a saber gestionar la pròpia vida com la clau per ser feliç

La setmana universitària signa un conveni amb el Departament d'Agricultura per acollir cursos sobre medi ambient

Ple de gom a gom al Museu Cerdà per a la inauguració, aquest dilluns a la nit, de la Universitat d'Estiu Ramon Llull Puigcerdà 2014. A la lliçó inaugural, el psicòleg clínic i sexòleg barceloní **Antoni Bolinches** va parlar sobre la recerca de la felicitat personal, una temàtica que va deixar petita la capacitat de la sala de convencions, amb públic dempeus als passadissos.

Bolinches va agrair la bona rebuda de l'acte, que va atribuir tant a la consolidació dels cursos d'estiu de Puigcerdà com al fet que **"la felicitat personal és la gran aspiració de l'ésser humà"**. Des d'una perspectiva humanista, el professor de la UB va assenyalar que aquesta depèn de tres grans **"facilitadors"**: congruència interna, realització personal i amor harmònic. Aquests factors, però, topen sovint amb els seus **"antagònics"**: sentiment de culpa, buit afectiu i sentiment d'inferioritat.

Antoni Bolinches admet que **"la immadura pot donar felicitat"**, però hi afegeix que aquest tipus de satisfacció **"és hipotecada, perquè es desmunta fàcilment quan alguna cosa no va bé"**. En canvi, **"la felicitat que dura és la de la persona que madura, tot valorant els propis defectes i virtuts"**. Quatre vies fonamentals d'aquesta felicitat duradora han de ser: autoestima, autoimatge, autoconcepte i competència sexual. I les tres eines per desenvolupar-la són el diàleg intern (resoldre les pròpies contradiccions), l'autoafirmació i el patiment productiu. En aquest procés cal compaginar l'instint (simbolitzat en el nen que portem a dins) i l'adaptació social (representada en la figura del pare). En resum, la clau és saber gestionar la pròpia vida, en comptes que la gestionin els altres.

En el torn de conversa amb el públic, el ponent hi va afegir que l'enveja sempre és un enemic de la felicitat personal i que la solució és canviar aquesta enveja per admiració, cosa que ajuda a millorar.

Model consolidat

La inauguració va comptar amb les intervencions de l'alcalde de Puigcerdà, **Albert Piñeira**; la secretària general de la Universitat Ramon Llull, **Anna**

Berga, i el president de l'Associació Universitària de Cerdanya, **Francesc Armengol**. En els parlaments es va destacar el manteniment de les xifres de participants i d'una graella de cursos equilibrada.

La Universitat d'Estiu de Puigcerdà segueix apostant per treballar amb gent del territori. En aquest sentit, aquest dilluns s'ha anunciat la signatura d'un conveni amb el **Departament d'Agricultura de la Generalitat de Catalunya** per tal que els propers anys la Universitat d'Estiu incorpori cursos específics dedicats al món ramader i al medi ambient. Això referma l'aposta per la celebració, a la Cerdanya de jornades temàtiques anuals d'àmbit nacional, tal com ja es fa des de fa uns anys amb col·lectius com ara el món mèdic, la infermeria i la psiquiatria.

Sobre Antoni Bolinches

Antoni Bolinches (Barcelona 1947) és Llicenciat en Filosofia i Ciències de l'Educació, amb grau de Llicenciat en Psicologia i Màster en sexualitat humana. És un dels introductors de la psicologia humanista a Espanya i des d'aquest enfoc **s'ha especialitzat en el tractament dels conflictes de parella**, les disfuncions sexuals i les teràpies de creixement personal.

L'any 1994 va fundar l'IPAB i l'any 2004 va crear la **Teràpia Vital**, una metodologia terapèutica per afavorir la realització personal. Les seves teories sobre l'autoajuda estan àmpliament desenvolupades en els seus llibres d'autoajuda. És professor i coordinador del Màster en Sexologia Clínica i Salut Sexual de la Facultat de Medicina de la UB i professor-col·laborador del *Màster en Educació Emocional* de la Facultat de Pedagogia de la mateixa Universitat. És també professor convidat d'altres universitats i institucions acadèmiques.

AUCer-Comunicació

Facebook: <http://www.facebook.com/aucercerdanya>

campus@aucer.org

www.aucer.org www.puigcerda.cat

Twitter: @aucercerdanya

Francesc Armengol (President): 609 31 46 70

Regina R. Sirvent 669 87 37 07

J. Ignasi Cervera 609 27 83 15