

## SOLEDAD, ESA INESPERADA COMPAÑERA

Rafael Rivera  
Manuel Ramos

### Descripción:

La soledad es un estado que nos asalta con frecuencia. Y lo hace en cualquier etapa de nuestra vida (papá, no te vayas; mamá, deja la luz encendida). Con independencia de la edad, aparece detrás de este acontecimiento o aquel, y provoca reacciones de todo tipo. Hablamos de la soledad no deseada.

Esta sociedad de lo singular frente a lo plural, lo individual frente a lo colectivo, lo egoísta frente a lo solidario, tiene como consecuencia soledades no deseadas que generan aislamiento, temor, malestar, incluso desesperación. Y cuando nos invade esa sensación podemos no estar en condiciones de recuperar la compañía, o no tener posibilidades de encontrar el camino.

Dependemos y generamos dependencias. El problema no es aprender a estar en soledad, el problema es cómo aprenderlo. Cómo combinar los afectos con la autosuficiencia. Cómo conseguir tener compañía y mantener la independencia. Cómo ser feliz, compartir quereres, sin hipotecar nada. Cómo seguir con ilusión vital después de una relación acabada. Cómo encontrarnos cuando estamos aislados.

Eso nos obliga a redefinir el amor, la amistad, las relaciones familiares, las fobias y las tendencias, el trabajo en equipo, la manera de vivir, la manera de compartir, lo que es una injerencia. Redefinir el “te echo de menos” o la despedida. Y también nos exige cuestionar cualquier exclusión social que segrega al diferente.

Este seminario trata de debatir estos supuestos así, con las cartas boca arriba, sin escondrijos, escarbando juntos en la soledad, y esperando que su inquietud se disuelva un poco dentro de la reflexión compartida.

### Fechas:

Octubre: 16, 23, 30  
Noviembre: 6, 13, 20, 27  
Diciembre: 4, 11, 14, 18  
Enero: 15, 18, 25, 29

### Horario:

Viernes de 10:00 a 12:00 h.  
Lunes 25 de enero de 10:00 a 12:00 h.

**Idioma:** Castellano

**Curso presencial**

**Duración:** 30 horas

**Créditos Nau Gran:** 3

**Precio:** 92,4 €