

## ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

### Les nou personalitats

Quan naixem tenim set anys per crear la nostra personalitat. Durant aquest període som esponges de tot el que succeeix al nostre entorn i per tant totes les experiències viscudes deixen marques en la nostra manera de ser i de fer. A partir d'aquesta edat és fàcil que l'únic que acabem canviant sigui la grandària del nostre ego, ja que tot allò que fa referència a la nostra manera de ser es mantindrà en estat d'hibernació si no és que decidim fer un viatge d'exploració interior.

En aquest cas, si som prou valents per encarar tots aquells aspectes nostres que s'han anat descentrant amb el pas dels anys, comptem amb una eina molt poderosa, l'enneagrama.

Aquesta eina ha estat capaç d'agrupar totes les personalitats existents en nou grups o enneatipus i el seu propòsit principal és ajudar-nos a conèixer amb quin d'ells ressonem millor o hi tenim més característiques comunes.

A mesura que anem coneixent aquestes nou maneres de ser és molt possible que ens neguem a identificar-

nos amb cap d'elles, o, al contrari, que trobem que moltes tenen alguna característica nostra. Això és normal, al principi és possible que apareguin resistències a veure el que no ens agrada de nosaltres o simplement que hem dedicat poc temps a posar-nos davant el mirall de l'ànima. Si som pacients i abaixem el volum del soroll mental que ens acompanya la major part del temps és molt probable que un dels nou enneatipus acabi agafant més protagonisme i ens acabi encaixant. No vol dir que hi estiguem d'acord en tots els aspectes però sí amb la majoria.

No hi ha una personalitat millor que una altra, totes són bones en essència, però poden decantar-se cap a un extrem tòxic si deixem que l'ego prengui el control i ens tregui del nostre centre.

Si ens referenciem en l'obra *La sabiduria del eneagrama*, dels autors Richard Riso i Russ Hudson, trobarem la relació dels nou enneatipus identificats de la següent manera: 1. El reformador; 2. L'ajudador; 3. El triomfador; 4. L'individualista; 5. L'investigador; 6. El lleial; 7. L'entusiasta; 8. El desafiador, i 9. El pacificador. També hi trobarem les nou passions, o, dit d'una altra manera, les nou maneres principals de perdre el nostre centre. Set d'elles coincideixen amb els set pecats capitals. Són: 1. La ira; 2. La supèrbia; 3. La falsedat; 4. L'enveja; 5. L'avarícia; 6. La covardia; 7. La gola; 8. La luxúria, i 9. La mandra.

Per ajudar a situar-nos partim del supòsit que ens identifiquem amb l'enneatipus 2, o sigui l'ajudador. En aquest cas, si estem en el nostre centre i des de la humilitat més gran ens reconeixem com una persona amorosa, empàtica, generosa, altruista, servicial o humanitària, però per altra banda també cal que siguem honestos amb nosaltres mateixos i aprenguem a detectar quan estem dominats per l'ego. Si és així pot predominar el fet que siguem uns orgullosos, dependents, aduladors, xantatgistes emocionals, tafaners o que simplement ens sentim uns salvadors de la humanitat.

Sigui quin sigui el resultat d'aquest autoretrat, cal posar-hi una mirada positiva, ja que a l'adonar-nos del que som i d'on ens trobem ens fa lliures per decidir on volem anar i el que volem ser.



## SI SOU SERVITS

Francesc Murgadas / AMIC

### L'any dels canelons

Aquest Nadal, tal com estan anant les coses, sembla que haurem de prescindir de les grans trobades casolanes amb visita ritual al pessebre pairal i, per tant, els àpats nadalencs es veuran atomitzats, amb cada nucli familiar fent l'àpat a casa seva. Una pena.

Però potser podríem buscar alguna manera de fer aquesta mancança més suportable. I no només emprant la tecnologia per reunir-nos virtualment davant de les pantalles per desitjar-nos bones festes. La cuina també pot ajudar.

Jo us proposo que el responsable del dinar de Sant Esteve faci hores extres preparant safates de canelons adaptades a cada una de les unitats familiars que estarà confinada. I que els hi faci arribar la vigília, junt amb una ampolla de cava, per garantir que l'àpat nadalenc del dia 25 on, pel que intueixo, el capó o l'indiot no s'ajustarien al nombre de comensals, no acabi essent una pizza. Així, quan cada *bombolla de convivència* seguei a taula el dia de Nadal i brindi, podrà recordar amb bombo-

lles les altres *bombolles* i, un cop enllestits els canelons, fer-se una trucada.

Però això ho trobo encara poc imaginatiu. Cal buscar elements afegits que facin més festiu el ritual. Per això, proposo que el responsable de preparar els canelons incorpori a una de les safates una fava seca (o la figureta del tortell de Reis de l'any passat) perquè aquell grup que la trobi hagi de fer-se càrrec de pagar la caixa de cava que s'ha repartit, o preparar, pel mateix sistema, l'àpat de la nit de Cap d'Any.

Naturalment, la fava o la figura no han d'anar dins d'un dels canelons sinó immersos en la beixamel. No es tracta que, volent fer la festa més divertida, algú hi deixi un queixal o mitja pròtesi.

Per als més ortodoxos, si volen mantenir la presència de la bèstia de ploma a la taula nadalenca, podríem buscar algun ritual que impliqui les croquetes. Però sincerament, penso que, a un any excepcional com aquest, hem de respondre-hi amb una festa diferent, però identificable. Protagonitzada pels actors secundaris de cada any. Sense artistes convidats. Els canelons s'ho mereixen.

