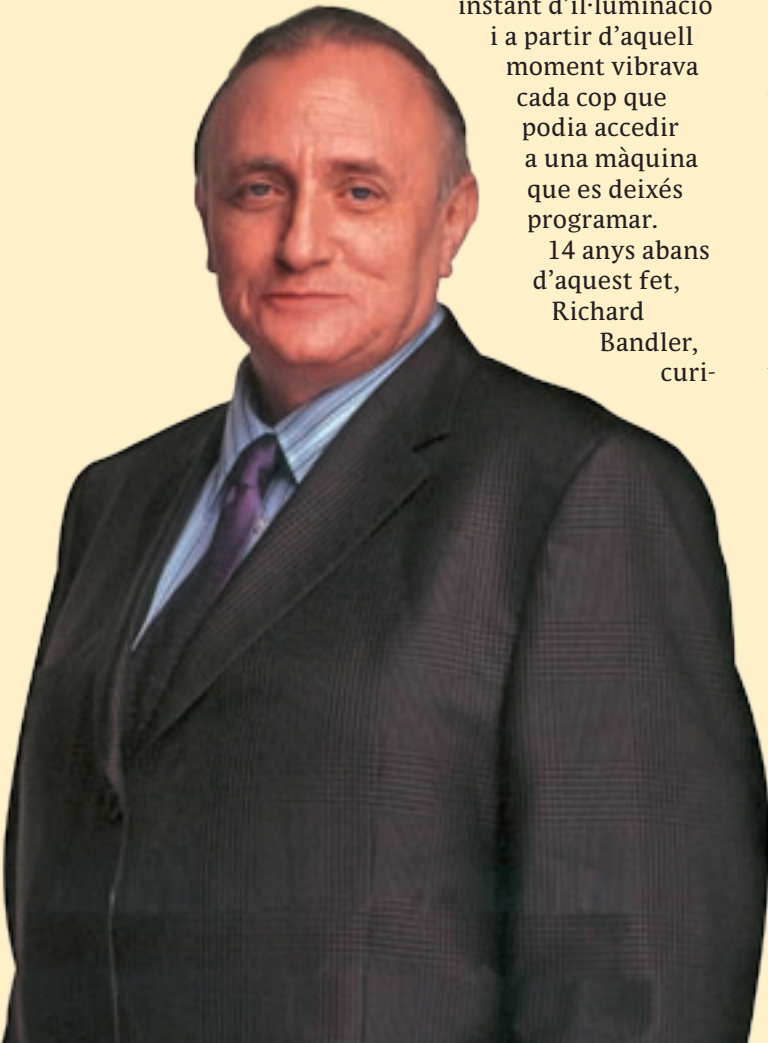


ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler

PNL: Richard Bandler



Entre altres, una de les passions de la meva vida sempre ha estat la informàtica. Encara recordo el dia i el moment en què vaig establir un breu diàleg intern i em vaig dir a mi mateix que calia dedicar atenció a les noves tecnologies. Això passava l'any 1984 i els meus primers programes amb Basic els havia

d'imprimir o guardar en una cinta de casset. Va ser un instant d'il·luminació i a partir d'aquell moment vibrava cada cop que podia accedir a una màquina que es deixés programar.

14 anys abans d'aquest fet, Richard Bandler, curi-

osament amb una base acadèmica basada en les matemàtiques i el llenguatge computacional, va rebre un encàrrec que li canviaria la vida. Aquest jove nord-americà de 20 anys que començava a tenir una creixent inquietud per la psicologia i la filosofia va tenir l'oportunitat de transcriure i catalogar tot el material audiovisual que havia deixat gravat com a llegat el creador de la teràpia Gestalt Fritz Perls. El propòsit d'aquest treball era l'elaboració d'un llibre, però el llenguatge i les tècniques que utilitzava Perls van captivar Bandler de tal manera que aquest últim va començar a imitar-lo en els aspectes que veia més rellevants. Saber observar i modelar tant el llenguatge verbal com el no verbal li va permetre descobrir moltes més coses que no pas les simples paraules utilitzades per l'exitós terapeuta. Em puc creure que en el moment que Bandler va començar a reproduir els primers patrons i va obtenir els primers resultats positius per part dels seus pacients experimentals, aquest va plantar la primera llavor del que avui coneixem com a Programació Neurolingüística.

De la mateixa manera que ara estem immersos en l'era del *big data*, on la quantitat ingent de dades ens obliga a saber destriar molt bé el gra de la palla per no quedar esclafats amb tanta informació, a principis dels anys 70 Richard Bandler amb l'ajuda del lingüista John Grinder van poder començar a sistematitzar els patrons del llenguatge verbal i no verbal. Aquest modelatge de les millors pràctiques que duïen a terme els millors terapeutes va permetre l'evolució en la comunicació interpersonal i la simplificació de processos i tècniques que abans només estaven a l'abast dels més experts i privilegiats.

En aquest punt m'atreveria a dir que Bandler no va substituir les matemàtiques i els ordinadors per la psicologia, el que va fer va ser combinar-les amb el propòsit d'aconseguir accedir a la millor tecnologia a què pot accedir l'ésser humà, que és sens dubte la nostra pròpia neurologia.

L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 12/02 al 18/02

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Entre poc i massa. Darrerament pots passar de l'esgotament per excés d'activitat a l'intent de desconnexió i necessitat d'aïllament. Trobar un terme mitjà seria millor.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Ple d'energia però compte amb les presses o l'excés de feina, no cal arribar al límit. És important que asseguris el descans en aquest moment de tanta intensitat física.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Cansat de fer sempre el mateix, vols renovar el teu temps d'oci. Descobreixes activitats interessants, probablement en companyia de la parella. Sorpreses en l'àmbit sexual.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Si has de posar ordre a la teva vida, ara ho faràs sense problemes. Adoptes una actitud més activa i, si cal, optaràs per usar la via judicial en algun assumpte personal.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Necessitat de renovació en l'àmbit laboral, però perquè les coses es moguin tu hauràs de posar-te al dia. Enfoca't en els teus objectius, que ara poden tenir alguna ajuda.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Tens oportunitat de fer les coses d'una altra manera en tema de parella. Reflexiona sobre el que fas i el que evites. De ben segur que t'adonaràs de què cal millorar.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Si no baixes el ritme mental, el cos pot demanar-te ajut. Descansar i evitar pensaments repetitius que no porten enlloc serà el millor. No pots amb tot, també ets humà.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Bon moment pel que fa a relacions i vida social en general. Si ho aprofites, aquests contactes donaran el seu fruit, però això sí, t'hauràs de desprendre d'algunes idees.

BESSONS (21/5 al 21/6)

Pots veure't fent plans interessants amb la parella o un grup de persones amigues. Viatges, sortides i certa activitat lúdica on es poden donar els afers i les conquestes.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

T'ha costat i has trigat temps però finalment ets més conscient del que pots esperar de certes persones. Ara que ho saps, situa't al teu terreny de joc i gaudeix-ne.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

No t'enverinis amb idees tòxiques. Si notes que et poses trist perquè la ment s'omple de problemes inexistents, mou-te i canvia d'activitat. Moment d'especials reflexions.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Potser ets conscient que has d'adoptar una vida més activa però no et resulta gaire fàcil canviar d'hàbits. Si t'organitzes, podràs començar a fer coses interessants.