

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler

Assumir responsabilitats

A qui no li agraden els enigmes? A la ment l’encanta resoldre problemes i aclarir misteris. Quan era un nen recordo que el primer que feia quan la meva mare portava el diari a casa era omplir els mots encreuats. Ara, els reptes mentals m’arriben d’una altra manera, però la tècnica continua sent la mateixa: cercar patrons i anar descartant els factors que ja estan comprovats. Aquesta funció, tan pròpia de l’hemisferi cerebral esquerre, m’atrapa tot sovint però també m’ajuda a desencallar situacions mundanes i a descobrir coses molt interessants.

De fet, Richard Bandler i John Grinder, fundadors de la Programació Neuro-lingüística, van començar la seva feina de modeladors trobant patrons i recollint les millors eines comunicatives. Tota la seva

feina va servir per identificar més fàcilment tots aquells factors que es repetien cada vegada que una cosa funcionava o deixava de funcionar. És com si vull esbrinar què provoca el meu mal de panxa i dedueixo que aquest apareix cada vegada que ingereixo aliments amb gluten. La relació entre el causant i el símptoma em facilita trobar la solució al problema i arreglar una situació que m’està perjudicant. Només és qüestió de parar-hi atenció.

Una d’aquestes relacions reiterades i molt present en la majoria de converses on el meu interlocutor confessa alguna de les seves incomoditats més agudes em porta a deduir que sempre vinculem els nostres problemes amb un responsable exterior. Poques són les vegades que ens entreguem a nosaltres mateixos com els causants de les nostres pròpies penúries. Quan plantejo que la responsabilitat sobre molts dels mals que patim és nostre em trobo amb moltes resistències i és normal, encara no estem preparats per assumir un paper que ens assenyalaria com a culpables de ves a saber què.

Salvant totes les distàncies, si una persona ens tracta malament nosaltres no en som culpables de cap de les maneres, només faltaria, però si decidim seguir aguantant el seu mal tracte, no fem res per impedir-ho i comencem a adoptar un paper de víctima ens podem veure atrapats la resta de la nostra vida. Quan ens adonem que fa molt temps que estem arrossegant una pesantor que no ens pertoca i que ens genera una angouxa diària podem triar entre dues opcions. La primera és la de la justificació, la resignació o l’acceptació i se sol centrar a assenyalar a algun factor extern com a causant de la mateixa. La segona és la de passar a l’acció, a la renúncia, al desaferrament i en molts casos la de prendre decisions difícils però necessàries on el nostre grau de responsabilitat hi és molt present. És com si haguéssim de decidir si estem disposats a trencar les cadenes que ens esclavitzen a canvi de patir alguna ferida més o menys dolorosa o quedar-nos on som. La decisió, però, sempre és nostre i només nostre.



L’HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 05/03 al 11/03

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Si sents el teu to vital una mica baix, revisa si descansas prou. Les estones en solitud et poden ajudar a trobar-te i a relaxar-te. Si ho aprofites, en sortiràs renovat.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Tenies al cap un viatge que potser s’ha desmuntat. No descartis una sortida propera per desfogar-te una mica. Vindran altres oportunitats. Aprofita el bon moment laboral.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Prendre decisions no sempre és fàcil però potser hauràs de definir-te en algun assumpte sentimental. Vols millorar alguns hàbits de salut i ara és moment d’enfocar-s’hi.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Algú et pot estar vigilant des del silenci. Sembla que aixeques passions i et pots trobar dient que no a algú amb pretensions. Aprofita per posar límits a qui ho necessiti.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

El contacte amb la terra et pot asserenar els ànims, sobretot si et sents un xic més neguitós del que és normal. Passejar pel bosc, el camp o les muntanyes t’anirà molt bé.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

La paraula del moment és: organització. Si aconseguixes posar fil a l’agulla i estructurar millor el teu temps lliure, veuràs com en poc temps les coses es posen a lloc.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Les qüestions relatives als fills es posen de manifest. El que estava a mitges pot demanar que s’hi posi solució. Interès en el joc i l’esbarjo. No tot és treballar.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

El ressentiment no és bon company. Treu el costat més amigable per apropar posicions i si no pots, opta per l’altre vessant, deixa fluir i posa energia en altres coses.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

Si vols canvis profunds, hauràs de posar-t’hi. Pots haver patit alguna decepció en el terreny de l’amistat i ara et costa més confiar. És lògic, però no tothom és igual.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Pots rebre alguna alegria dins l’àmbit familiar. Sempre és bon moment per agrair als qui t’han ajudat i ara en tindràs més d’una oportunitat. Algunes celebracions o festes.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Pots veure’t plantejant-te si estàs en el camí adequat, si no hauries de fer un canvi de rumb. Valora el que tens i el que has de deixar enrere si vols un nou començament.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Inspiració i idees genials poden venir a la teva ment ara. Però compte a separar el que et convé i el que no. Et projectes en clau de futur i deixes algunes pors enrere.