

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler

La finestra de Johari

Sabem de sobres que en aquesta vida tot té una contrapartida. Si volem rebre, també hem de saber donar. De petit, com la majoria de nens, m'agradaven les col·leccions de cromos, però per molts Bucaneros i Tigretons que comprés la meva mare reconec que era realment difícil acabar d'omplir els àlbums. Suposo que en aquella etapa, amb els canvis de cromos, ja vaig entendre la importància que tenia el fet d'interactuar amb els meus companys i poder oferir el que jo tenia per tal d'obtenir el que em mancava.

Ara ja no col·lecciono cromos, però sí que continuo interactuant amb molts grups de persones tant a la vida professional com personal. Tinc comprovat que la qualitat de les relacions interpersonals amb els meus companys, veïns, amics o família millora positivament si soc capaç d'obrir-me, compartir, crear un clima de confiança i demanar sempre el parer dels meus interlocutors aplicant l'escolta activa.

La finestra de Johari és un model creat per Joseph Luft i Harry Ingham que ens pot ajudar molt en aquest sentit. És una eina que ens permet agafar consciència del que sabem els uns dels altres en qualsevol comunicació on intervenim un grup de persones. El mètode que s'aplica consisteix a agrupar els coneixements en quatre àrees. En la primera, que s'anomena àrea lliure, hi posem tot el que sabem de nosaltres mateixos i que la resta del grup també coneix. En la segona, que identifiquem com a àrea cega, hi posem tot el que els altres saben de nosaltres i que no coneixem. A continuació hi ha l'àrea oculta, que és l'encarregada de guardar totes aquelles informacions que no volem compartir i que poden ser els nostres secrets i intimitats. Per últim, queda l'àrea desconeguda, aquí s'hi posa tot el que desconeixem de nosaltres mateixos i que els



altres tampoc coneixen.

És evident que tot el que hi ha a l'àrea desconeguda i a l'àrea cega no està al nostre abast i no podem quantificar-ho, però sí que hem de tenir molt present que és informació que ens cal si volem progressar. El nostre treball radica precisament a engrandir l'àrea lliure guanyant el màxim de terreny a la resta d'àrees que no ens permeten accedir a la informació sobre nosaltres mateixos. Quina estratègia?, molt senzilla, la mateixa que utilitzàvem amb el canvi de cromos. Jo dono informació sobre mi, genero confiança en el grup compartint coneixements i a canvi el grup m'ajuda a saber coses de mi i d'ells que em permeten avançar. La gràcia del joc és que siguem generosos oferint però també que sapiguem escoltar i crear *feedback*. La principal riquesa que hem d'obtenir és la del coneixement sobre tot allò que nosaltres no podem veure des del nostre mapa o punt de vista particular. El més important no és omplir l'àlbum, és que no quedïn cromos per canviar perduts en un calaix.

L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 21/03 al 20/04

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Les possibles tensions amb la família política et poden trastocar el son i pertorbar el descans necessari. O ho acceptes o bé fas alguna cosa per millorar les relacions.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Ningú més ha de decidir cap on ha d'anar el teu camí. Si segueixes una orientació vocacional i et critiquen, potser és perquè fas el que els altres no s'han atrevit a fer.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Saps que tard o d'hora hauràs de posar ordre i practiques certa procrastinació per tal de no enfrontar el moment. Però si ho comences a fer ara, després serà menys feixuc.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Pot ser que en l'àmbit familiar hagis de fer front als requeriments d'algú que necessita una mica més d'atenció. Ets prou intel·ligent per saber com gestionar-ho.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Si et sents penedit per alguna cosa passada, pots aprendre de l'experiència i també, si cal, mostrar-ho a qui calgui. Vols vivificar la teva vida sexual i cerques la forma.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Tens algun tema judicial a mitges, no el deixis. Estigues pendent, mou fitxa i, si cal, demana més opinions. Pren-te seriosament el que t'agrada fer, desenvolupa el talent.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Relativa tranquil·litat al teu entorn immediat i bon moment per fer plans. Pots trobar-te projectant un viatge pròxim amb força il·lusió. Correspondència que es fa esperar.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Augment de les expectatives i de la visió de futur més immediata. Tens fe en alguns projectes, sobre tot pel que fa al sector laboral. Però hauràs d'estructurar l'economia.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

Algun assumpte secret o misteriós suscita el teu interès i la curiositat et porta a voler saber-ne més. Si tens una relació de sexe i amistat, esbrina si sentiu el mateix.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

No facis com si res si et sents atret per algú. Escolta el que et diu el teu cor. Potser no és tot de color de rosa però experimentar amor i atracció serà com un bàlsam.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Semblava que sorties del silenci dels darrers temps i fas un pas enrere per quedar-te on ets. Encara no és l'hora. Et sents inspirat i gaudeixes d'activitats tranquil·les.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

La formació pot fer-se necessària per impulsar la teva professió o els reptes que et proposis. No sempre és possible posar-se d'acord. Simplement, segueix el teu camí.