

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Viatge a través dels sentits

Els éssers humans som viatgers de mena, ho portem de sèrie a la nostra neurologia. Abans de rentar-nos les dents a primera hora del matí ja hem realitzat un bon grapat d'excursions mentals. Són petites fugides en el temps que en alguns casos ens traslladen a esdeveniments passats i en d'altres a presuposicions futures. Una cançó, una olor, un vell gronxador o un simple comentari poden ser suficients per traslladar-nos a un instant de la nostra existència on vam poder escoltar, veure o sentir una experiència prou intensa dins nostre per deixar-nos un registre del moment viscut.

Quan escolto *Eye in the Sky* d'Alan Parsons Project no ho puc evitar, automàticament em trasllado a la meva adolescència, on el meu radiocasset era el meu amic inseparable i la primera cinta que vaig rebre tenia l'Ull d'Horus imprès sobre un fons verd. Escoltar qualsevol peça d'aquest àlbum m'activa un munt d'imatges, sons i sensacions que trenta-cinc anys de la meua vida no han aconseguit esborrar de la meua memòria. Ara, un arxiu Mp3 substitueix aquella vella cinta, però la màgia que transmet aquesta música dins meu m'envia instantàniament al moment en què la vaig escoltar per primera vegada.

La Programació Neurolingüística ens parla dels nostres sistemes representacionals. Ens diu que percebem les coses que ens envolten a través dels nostres sentits. Els uns potenciem més les imatges

que veiem; d'altres, els sons que escoltem, i un tercer grup, les sensacions que experimentem dins el nostre cos. D'alguna manera, la majoria de nosaltres tenim un d'aquests tres sistemes, el visual, l'auditiu o el cinestèsic, més desenvolupat que els altres dos. Per saber en què centrem més l'atenció i quina és la manera predilecta d'enregistrar les nostres experiències no cal anar amb cap especialista en la matèria, només cal que escoltem les paraules que fem servir. Si ens enfoquem cap al vocabulari que utilitzem quan expliquem alguna cosa ràpidament detectarem si predomina la paraula *veig*, la paraula *escolto* o la paraula *sento*.

Dedicant atenció a aquest simple mecanisme podem entendre per què uns determinats estímuls ens traslladen tan fàcilment. Com puc entendre si no que cada vegada que escolto *Eye in the Sky* em ve la imatge de la Collada de Toses; en canvi, cada vegada que baixo la Collada de Toses no em ve el record de la música. La música em connecta amb les imatges dels primers moments que la vaig escoltar el dia que la vaig anar a comprar a Andorra. Ara que soc conscient que tinc molta facilitat per la part visual només cal que activi un estímulo, tanqui els ulls i doni per vàlides totes les imatges que em puguin arribar. Durant la vida fem molts viatges imposats i que no ens porten massa enlloc. De tant en tant està bé triar la destinació i gaudir del trajecte. Bon viatge.



L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 09/04 al 15/04

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

No et deixaran fer la teua i això pot generar algun moment tens entre tu i els altres. Ja fa uns dies que has de lluitar més del normal per assolir els teus objectius.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

La relació amb el pare o figura d'autoritat masculina es pot posar tensa perquè teniu interessos diferents. Tingues paciència, sobretot si és una persona d'edat avançada.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

No tot són obligacions domèstiques o patrimonials, també gaudeixes de la família en general i especialment dels més petits. Pots rebre un premi, una alegria inesperada.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Els més passius reben un extra d'energia que permet encetar algun projecte laboral aparcats. La resta haurà d'aprendre a gestionar les emocions i les explosions de caràcter.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Si dones massa voltes al llit pot indicar que vius un període de canvis. Observa't i observa. Si pots veure't més objectivament, comprendràs on t'assenyala la inquietud.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Deixa sortir el costat romàntic i gaudeix de petites coses del dia a dia i de la relació de parella. Si no és el cas, la creativitat pot portar-te grans satisfaccions.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Si ets dels que et costa fer esport, tria'n un que no et resulti tan esgotador. Guanyaràs en salut i en bon ànim. Desplaçaments vinculats a una persona d'edat avançada.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Si no has tractat a algú correctament, en aquests dies pots trobar-te amb les conseqüències. Només cal acceptar la responsabilitat i treure profit a l'aprenentatge.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

S'activa el sector de l'amistat però no tot serà amable, pots trobar-te discutint per alguna cosa sense importància amb un amic, si no prens distància en alguns temes.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Tot i que potser tens parella, pots sentir atracció per algú altre. Practica la prudència perquè potser l'altre tampoc és lliure i podeu fer mal per un moment de plaer.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Tens projectes però et costa passar a l'acció. Que la por no et freni. El pitjor és no haver-ho intentat. Compte amb les despeses, darrerament sembla que tens la mà foradada.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Compte amb l'abús del menjar massa condimentat o de l'alcohol. Pot ser que trobis satisfacció en aquests plaers però no són recomanables. Si sents ansietat, ves al metge.