

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Hora d'escoltar

Reconec que és un gran privilegi disposar d'un espai on poder compartir les coses que veig, que escolto i sobretot les que sento. A diferència del nàufreg que envia un missatge d'auxili dins una ampolla amb l'esperança que la seva petició arribi a bon port, el fet de tenir una audiència garantida és francament gratificant i enriquidor.

Quan estic parlant amb algú i aquest mostra un interès real pel que jo pugui estar dient em pregunto què té més mèrit, saber captar l'atenció del meu interlocutor o saber escoltar atentament sense

desviar l'atenció cap al soroll mental que m'inunda permanentment. Tendim a admirar els grans oradors i ens oblidem dels grans escoltadors. Ser un bon comunicador pot ser un do, el fruit d'un treball disciplinat o la suma de les dues vies anteriors, però en canvi l'acte d'escoltar només requereix respecte, empatia i una certa dosi de consciència. Dit això, i entenent que no tenim cap impediment per ser uns grans escoltadors, com justifiquem la nostra mirada distreta davant d'algú que ens està parlant?

Envejo les persones que escolten sense mirades evasives. Que mostren un interès sincer i que saben acompanyar en el diàleg més que no pas interrompre'l. Aquestes persones, amb la seva mostra d'escolta activa, estan donant valor a la comunicació verbal a través de la seva comunicació no verbal. És probable que amb els seus silencis i el seu respecte siguin elles les vertaderes mestres en moltes de les converses quotidianes que encetem en el nostre dia a dia.

La forma com escoltem ens defineix i diu molt de nosaltres. No s'hi val a fer veure que escoltem tot assentint amb el cap mentre cerquem la porta més propera per fugir corrents. Tampoc és vàlid escoltar per cortesia o educació. No cal mostrar interès, cal estar interessat de debò i treure el màxim profit de l'experiència. Si no podem mantenir l'atenció que requereix el nostre interlocutor és millor disculpar-se i quedar en un altre moment però en cap cas cedir a la temptació de perdre'ns en els nostres pensaments o distraccions mentals.

Arribat a aquest punt només em resta recordar que estaré encantat d'atendre a tothom que vulgui adreçar-se a mi a través del correu electrònic [<jordi@alegriainterior.com>](mailto:jordi@alegriainterior.com) o de l'apartat de comentaris que ofereix la versió digital. Interactuar és una manera de dignificar. Agraïxo per endavant qualsevol aportació o reflexió que pugui arribar a través d'aquest canal i tant de bo les paraules escrites es puguin convertir en parlades en ocasions futures. Gràcies també per la vostra escolta.

L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 23/04 al 29/04

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)
Extraus aprenentatge de persones d'edat. Observa i escolta. Diàleg amb germans, fins i tot en casos que hi havia distància. Es pot donar l'apropament per raons de pes.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)
En el teu món, practiques l'autoengany. Està bé, però si t'evadeixes en excés, després et costarà més tornar a la realitat. Si tens una edat, sents nostàlgia de la joventut.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)
Si hi havia un problema sense resoldre amb la mare, es poden donar les circumstàncies adients per aproximar posicions i parlar-ne. La parella pot rebre una millora salarial.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)
Pots penedir-te d'alguna cosa que has dit darrement, perquè ja has canviat d'opinió. No pots tornar enrere, però rectificar és de savis. Si has de demanar perdó, fes-ho.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)
Felicitats. Renoves energies amb el suport de Mart, Saturn i Plutó, que empenten les teves iniciatives i t'ajuden a moure fitxa. Sorprendràs a més d'una persona.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)
Novetats en el sector professional. Les pautes canvien i per moments no saps qui té l'autoritat. T'enfrontes a persones erràtiques. Pren paciència i segueix el teu camí.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)
Pots sentir-te enamorat o més proper a la teva parella. Desitges comunicar el que sents i no dubtaràs a fer-ho. Necessites expressar-te i sentir la intensitat de l'amor.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)
En l'àmbit laboral t'anirà bé posar una mica més de fe en el que fas o si treballes per un altre aspirar a millorar les condicions i lluitar pels teus drets bàsics.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)
Possible malentès amb una persona jove. Mira de ser més clar en la comunicació, t'estalviaràs problemes. Si tens parella, potser necessiteu una dosi extra de suport.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)
Algunes persones poden estar sentint que cal guardar silenci sobre un assumpte sentimental. Potser han entès que en el silenci hi trobaran un bon amic que ajuda a comprendre.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)
Pots fer-te enrere en un assumpte domèstic, sigui una reforma o un canvi de residència. Entens que no és el moment i ho posposes. No defalleixis i segueix els teus somnis.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)
Les qüestions tecnològiques o informàtiques poden fer-te anar una mica de bòlit. No és que sigui la rebel·lió de les màquines, potser només cal posar-se una mica al dia.