

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

‘Feedback’

Hi ha moltes formes d’escoltar i també hi ha moltes maneres de dir les coses. Quan ens renyen o ens diuen quelcom que no ens agrada sentir tenim la tendència a tancar-nos, a oferir resistències o a justificar la nostra postura per molt injustificable que aquesta sigui. Per altra banda, quan volem aportar el nostre punt de vista o donar la nostra opinió podem acabar imposant el nostre mapa sense adonar-nos que la nostra interpretació dels fets pot ser tan vàlida o errònia com qualsevol altra.

Comunicar és un art, escoltar una virtut, i no tot-hom és conscient de la importància que té aquesta interacció en les nostres vides i en el nostre creixement. Un dels principis de la programació neurolingüística ens recorda que l’èxit de la nostra comunicació depèn de com el nostre interlocutor rep i entén el nostre missatge, no pas de la nostra intenció. Això ens fa responsables del que diem i com ho diem. Cal substituir el “M’entens?” pel

“M’explico?”, i assumir que hem de canviar el nostre plantejament si observem que el nostre interlocutor comença a posar cara de pòquer i enfoca una mirada perduda cap a l’infinit.

Quan expliquem un projecte, una idea o un temari és bo acabar amb una ronda de *feedback*. Aquest acte de donar la paraula als nostres oients és una mostra de respecte cap a ells i ens permetrà retroalimentar-nos d’informació molt valuosa encara que en alguns casos es contradigui amb el que pensem o sentim. Cal escoltar sense interrupcions, sense peròs i prendre nota de tot el que arribi fins al final. En alguns casos és bo pair les opinions dels altres abans d’acabar-les posant a la casella que els hi assignem.

Si els interpel·lats som nosaltres i se’ns atribueix la responsabilitat de donar *feedback* cal que siguem conscients de la importància que té aquesta oportunitat que acabem de rebre. Pot estar bé

començar recapitulant totes les coses favorables que hem escoltat per tal de donar valor al propòsit de la comunicació i aflluïxar tensions. També ens pot ajudar el fet d’acabar la nostra resposta amb una relació dels aspectes que cal millorar, deixant clar que és simplement el nostre punt de vista i que ha de servir per sumar, no pas per reemplaçar.

La combinació de donar valor a la informació rebuda amb les coses noves que es puguin afegir o corregir facilita que el receptor del *feedback* estigui obert i no malinterpreti les noves aportacions com una qüestió personal o com una crítica. Aquest fet sol comportar una actitud de reacció-justificació que impedeix agafar noves perspectives i limita negativament la capacitat d’escolta.

Dit això només puc afegir: Què us sembla? Com ho sentiu? Us ressona?



L’HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 10/12 al 16/12

ÀRIES (21/3 al 20/4)

La conjunció actual de Mart amb Neptú i en un aspecte de tensió amb el Sol, indica que pots viure dubtes que et faran postergar alguna cosa que estaves a punt d’iniciar.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Pots viure alguns desacords interns respecte a la manera de gestionar l’economia. Per una banda sents que fas el que has de fer i per l’altra tens dubtes de tipus ètic.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Temes sanitaris ocupen part del teu temps amb la conjunció Mart/Neptú transitant per la teva Casa VI. La salut demana posar-se al dia i potser iniciar algun tractament.

CAPRICORN (Del 22/12 i el 20/1)

Amb Saturn ben recolzat per Venus i Mart/Neptú, reps força energia per emprendre. Confia en les teves possibilitats i aposta al teu estil, sense pressa però sense pausa.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Els altres, i la parella en particular, volen apostar per alguna cosa que tu no veus tan clara. Caldria reconsiderar punts de vista i formular-se preguntes per avançar.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Evita que fantasmes del passat et pertorbin la tranquil·litat o la recerca de l’equilibri que cerques. Pot ser que sentis la necessitat d’ajudar una persona amb problemes.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

En aquest moment pots estar més pendent de la teva imatge. Et ve de gust un canvi i fer algunes compres. En el sector laboral reps unes tasques que creies finalitzades.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

El passat et ve a buscar. Encara no és el moment de començar alguna cosa que semblava enllestida. Venus al Mig Cel, dona opcions al sector laboral amb les quals no comptaves.

BESSONS (21/5 al 21/6)

Abans que Mercuri deixi Escorpí pots aprofitar el plus de profunditat que aporta aquesta posició del teu regent, posant la vista en petits detalls que cal considerar.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Ja queda menys per assolir un altre estat des del qual percebre les coses. Ara potser estàs encara una mica encaparrat però aviat començaràs a veure millors opcions.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Hi ha alguna cosa que calles per prudència. En el passat potser ja hauries parlat però optes per la cautela i esperar. Al sector laboral hi ha coses que vols millorar.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Estàs més combatiu, fruit de la conjunció Mart/Neptú i et pots sentir més actiu o parlant sense gens de vergonya. Aprofita per començar algun projecte que tenies en espera.