

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Saber enfocar

Encara recordo el dia que el meu germà gran es va comprar la seva primera càmera fotogràfica amb objectius intercanviables. Jo rondava els 13 anys però ja vaig poder comprovar com es veia el món a través d’una càmera rèflex, i si he de ser sincer diré que el vaig veure borrós, petit i amb poca llum.

Des d’aquella feta van passar uns quants anys fins que jo no vaig tenir la meva pròpia càmera i em vaig atrevir a deixar d’utilitzar el programa automàtic. Treballar amb la profunditat de camp em va permetre entendre la importància que pot adquirir un objecte quan sabem enfocar-lo bé per tal de separar-lo del seu entorn. Obtenir la imatge nítida i detallada d’una margarida amb l’abella que la ronda i un prat verdós diluït al fons podia esdevenir tota una proesa per a un fotògraf amateur com jo.

D’alguna manera, la fotografia, encara que sigui com a simple aficionat, m’ha servit per entendre que aconseguir desenfocar el que no

és rellevant és gairebé tan important com centrar l’atenció en el que realment sí que importa. Quan dirigeixo la meva atenció a una sensació o a una part del meu cos puc aconseguir despertar-la, activar-la i sentir-la. Si buido la ment de totes les interferències possibles i em centro totalment en una situació que em preocupa puc experimentar la sensació que es va despertant en alguna part del meu organisme. D’aquesta sensació, Eugene Gendlin, impulsor del Focusing, en va anomenar la “sensació sentida”, i és a través de donar forma a aquesta sensació que podia arribar molt més enllà en els treballs de psicoteràpia que realitzava amb els seus pacients.

Un treball d’enfocament ens pot ajudar a prendre més consciència del nostre cos i el podem aplicar de moltes maneres. Podem posar l’atenció en la nostra mandíbula i afliuixar-la si la sentim pressionada, o podem observar la posició de la nostra esquena i adreçar-la si la sentim corbada. Cada vegada que estem enfadats, insegurs o incòmodes podem posar l’atenció en el que ens diu el nostre cos. Potser sentirem una bola de foc sota el nostre plexe solar, o papallones que volen pel nostre estómac, tant se val la forma de descriure la sensació, el que importa és que en prenguem consciència i que el que anomenem tingui sentit per nosaltres.

En els treballs més profunds saber enfocar la sensació i desenfocar la situació pot obrir una mirada més àmplia que ens mostri l’origen d’un problema. A la ment li encanta analitzar situacions, però aquesta gran capacitat analítica de vegades pot ser un gran impediment. En canvi, les sensacions en el cos no ens mentiran mai, no les podem crear a voluntat, simplement apareixen, es mostren, i si les sabem acollir adequadament poden esdevenir el nostre millor mestre. Només cal tenir la nostra òptica interna neta i preparada.



L’HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 11/02 al 17/02

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)
Sents que ja és hora de posar energia en el futur. D’invertir esforços en el que vols aconseguir en els mesos vinents. El sector dels amics conté novetats interessants.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)
Amb la Lluna a Àries, transitant pel sector professional, entres en una etapa de canvis i et demana que siguis tu qui posi condicions i que lluitis de manera individual.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)
Venus transitant per Capricorn i apropant-se a Saturn, t’exposa a una situació on pots sentir el pes de la responsabilitat, especialment pel que fa a qüestions familiars.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)
Mostres interès a millorar la teva imatge i saps que això implica moure’t i elaborar estratègies. En termes generals, si segueixes fent el mateix de sempre res canviarà.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)
Amb Venus transitant per Capricorn, t’enfoques a conservar o a millorar el que ja tens. I si es tracta d’una relació, apostes per una més gran implicació i compromís.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)
Si tens parella, amb el Sol transitant pel sector VII, entreu en una altra fase. Pots sentir que l’altra persona et mostra aspectes del seu caràcter que desconeixes.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)
Molta energia per usar en el sector laboral, però compte amb com la utilitzes, la quadratura Mart-Plutó pot afavorir un ús inadequat d’aquesta energia i resultar violenta.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)
Compte amb el llenguatge, la conjunció de Mart amb Urà pot proporcionar-te una gran habilitat en aquests dies per resoldre problemes, però caldrà mesurar les paraules.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)
Si les coses s’havien aturat una mica, entres en una fase de moviment. Amb Mercuri amb bon aspecte amb Mart i Urà, poses energia en lluitar pel que realment t’importa.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)
Moment de renovar, d’ampliar coneixements i d’obrir-te a noves oportunitats. És essencial perquè tot plegat es doni acceptant l’entrada de noves amistats a la teva vida.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)
Cerques maneres alternatives de relaxar-te i d’elaborar una millor vida interior. Et preocupa el futur i saps que només pots canviar-lo des del present. Gran obertura mental.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)
Amb el trànsit del Sol pel teu sector XII, es posen en relleu qüestions que tenies tancades amb un cademat. Sembla que toca moure fitxa per controlar tu les circumstàncies.