

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Creuar el llindar

El viatge de l'heroi, de Joseph Campbell, és una estructura narrativa que ha inspirat una gran part de les pel·lícules i novel·les de ficció que hàgim pogut consumir al llarg de la nostra vida. D'alguna manera, resumeix les fases més habituals en la majoria d'històries on el protagonista es troba en una situació difícil en la qual ha d'afrontar tot un reguitzell d'entrebancs i dificultats. El recorregut comença en el món ordinari, on percep la crida a l'aventura. La seva primera reacció és rebutjar la crida, però la trobada amb el mestre l'ànima a creuar el llindar cap a un món desconegut on l'esperen tot un seguit de proves i enemics que haurà de superar amb valentia i l'ajuda dels seus aliats. Al final torna a casa totalment renovat.

De tots els punts d'aquest viatge fictici el que em crida més l'atenció és el que obliga el nostre heroi a decidir si es queda en la seva situació anterior o decideix creuar el llindar abandonant l'àrea de confort per endinsar-se en un món nou i desconegut on no sap què trobarà. Per mi aquest és un dels primers i més grans actes de valentia, ja que s'entén com un punt de no retorn.

Durant el nostre recorregut vital és fàcil que hàgim de travessar molts llindars i és bo que aprenguem a reconèixer que el nostre principal enemic sol ser la por al canvi. El nostre instint més primitiu ens vol protegir i per fer-ho ha de defugir de totes aquelles situacions que no controla. És per això que tot el que és nou moltes vegades ens provoqui una certa ansietat, sobretot si

és quelcom transcendental per a nosaltres. Això no obstant, quan aquesta ansietat ens envaeix en totes les decisions que prenem i la paràlisi es converteix en norma és bo començar a plantejar-se quin paper volem adoptar en la pel·lícula de la nostra pròpia vida.

Si comencem identificant el monstre (la por al canvi) i decidim convertir-nos en herois, és hora de crear aliances i enfortir-nos amb tots els recursos que trobem al nostre abast. Cal enfrontar-nos amb els nostres gegants particulars de la mateixa manera que el Quixot ho va fer amb els molins de vent, per molt amenaçadors que semblessin.

Un dels principis de la programació neurolingüística ens recorda que hem d'entendre els errors com a oportunitats úniques d'aprenentatge i que, per tant, no són fracassos sinó passos necessaris per arribar al nostre objectiu final. "Cal cometre errors i cal cometre'ls ràpid", em deia un dels meus mestres quan jo li plantejava les meves inquietuds i projectes de futur.

Per altra banda, al Japó tenen la filosofia Kaizen que promou fer els canvis de millora amb petits passos però de forma continuada. Pels practicants d'aquest mètode és fins i tot saludable provocar aquest canvi continu i donen suport a tot allò que sigui una novetat, encara que de vegades no arribi a bon port. I anant encara més enllà, aquesta mateixa cultura inspirada en el llenguatge de la natura i en la impermanència de les coses ens recorda a través del concepte *wabi-sabi* que cal apreciar la bellesa de les coses tal com són. No sempre és aconsellable intentar abastar una perfecció que ens pot acabar atrapant o emmalaltint. Cal actuar, acceptar el resultat i entendre que res dura per sempre, sigui un premi o un desengany. També diré que és bo connectar amb aquest heroi que sempre hem portat dins nostre i que possiblement va començar la seva primera aventura quan era un marrec molt petit i va haver de travessar el llindar de la guarderia deixant enrere temporalment la protecció de la seva mare. Jo particularment recordo aquest fet com un moment força traumàtic, però em compensa de sobres els amics que vaig trobar-hi i que encara tinc presents en el dia d'avui. Bon viatge.

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 08-12-2023 al 14-12-2023

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Bon moment per trobar estratègies i solucionar alguns temes que haves deixat aparcats. Una excursió al camp o a la muntanya t'ajudarà a crear energia i dormiràs millor.

TAURE (Del 21 d'abril al 20 de maig)

Pots mostrar-te irascible al sector laboral. T'anirà bé comptar fins a deu abans de parlar. Si tens fills petits o adolescents, feu una escapada i també llargues xerrades.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Al sector laboral les coses comencen a moure's. Si no estaves satisfet amb el metge de capçalera o un altre professional de la salut, trobes altres opcions interessants.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Algunes persones volen parlar amb tu, sembla que tenen una gran necessitat de comunicació. T'interessa per practicar un esport de defensa, com ara arts marcial o boxa.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Moment fèrtil, tant pel que fa a tenir fills com a l'augment de la creativitat. Pot aparèixer algú amb qui sentiràs una forta atracció i es pot donar una relació ràpidament.

VERGE (Del 24 d'agost al 23 de setembre)

Fas una escapada o un viatge de plaer. Si estaves una mica trist o preocupat, el teu ànim millora. Podries tenir obres a casa o una mica més de soroll de l'habitual.

BALANÇA (Del 24 de setembre al 23 d'octubre)

En l'àmbit laboral vius una nova etapa. Pot ser perquè ja et jubiles o perquè has pactat una sèrie de millores. Una persona de la família podrà venir a veure't aquest Nadal.

ESCORPÍ (Del 24 d'octubre al 22 de novembre)

Inverteixes en imatge. Surts de *shopping* i passes per la perruqueria o pel saló d'estètica. Una persona amb molta energia del signe Capricorn pot conquerir el teu cor.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

En aquest moment tens el coratge necessari per afrontar un nou projecte laboral. Pel que fa a l'amor, una persona i tu us penseu mútuament, però ningú fa un pas endavant.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Els que et coneixen des de fa temps poden quedar sorpresos per la teva iniciativa i capacitat comunicativa. A un àpat d'empresa, pots conèixer una persona molt interessant.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Pot sorgir una oportunitat laboral o de negoci en una trobada grupal. Si hi ha una relació tensa amb el pare o una altra persona d'autoritat, s'obre una porta al diàleg.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Una escapada amb la parella pot revivir la relació. Si dubtaves i no sabies com resoldre un problema, fas cas al sentit comú. Gestions relatives a un assumpte laboral/legal.