

# Recepta de l'EMPATIA



## Ingredients:

- Unes orelles ben grans, de la talla XXL.
- Quatre llaunes obre fàcil de mirades d'atenció i comprensió.
- Unes tisores ben grans de les que tallen distàncies per acostar persones.
- Una cremallera molt llarga, per sortir de la teva pell i posar-te en la pell de l'altre.
- Un parell de sabates (només serveixen les de l'altre, ni que no siguin de la teva talla, aquí està la gràcia).
- Unes antenes ben grans, ultrasupersòniques i una capa màgica per teletransportar-te al que viu i sent l'altre i des d'allà poder-ho comprendre.
- Dos tocs del polsim màgic de la complicitat (és com la purpurina de colors però invisible, no es veu, però és nota!).
- Un paraigües molt gran i multicolor per deixar-li a l'altre si a la seva vida plou i ho està passant fatal.
- Una capsa de mocadors, per si cal plorar junts, i un pot de rialles gegants, per si també cal riure plegats. Es pot barrejar tot i remenar ben remenat.



## Elaboració:

- Escolta amb les orelles ben obertes el que l'altre et vol explicar, sempre és quelcom únic i interessant.
- Mira als ulls a l'altre per dir-li sense que calguin paraules: "m'importes", "estic aquí amb tu", "confia en mi"...
- Tritura i llença a les escombraries tots els teus prejudicis. No jutgis, ningú és millor ni pitjor que l'altre.
- Posa't a la pell de l'altre per comprendre el que et diu i el que sent.
- Camina varies llunes amb les sabates de l'altre.
- Connecta el que l'altre et diu que li passa amb coses que potser tu també has viscut. Segur que així ho veuràs tot molt més clar i estarà tot dit.
- Construeix un pont que et porti a l'altre i queda amb ell a mig camí. Quan us trobeu, abraceu-vos ben fort, sense dir-vos res i gaudiu molt del paisatge i de la mútua i bona companyia.
- Davant el que l'altre et trameti, si cal, plora amb ell o amb ella. També s'hi val riure junts o fer les dues coses, una darrera l'altre. El que sigui, però que l'altre es senti ben acompanyat i li arribi tot el teu escalf.
- Prepara un entrepà d'abraçades al punt, volta i volta, per si cal consolar a l'altre si ho està passant fatal. Es pot acompanyar amb una copeta de l'elixir de l'afecte incondicional. Aproveiteu per brindar!

**La cuina del  
BON TRACTE**