



Taller G6T3 mémociONES



rePULSIÓ

TALLER G6T3

Objectius del taller

Experimentar amb les emocions de la família del fàstic.

Adquirir recursos (vocabulari i tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions.

Activitats

Aquest taller està pensat per fer-lo en quatre hores, totes seguides o en més d'una sessió. La durada pot variar en funció de les preferències del grup de joves i de l'interès que mos-trin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la identificació i a la introspecció de les emocions viscudes, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.



Conceptes clau

FÀSTIC: emoció que ens produeix un rebuig cap a alguna cosa, persona, fet, etc. Fa que intentem allunyar-nos d'allò que ens la produeix.

Funció: el fàstic ens fa allunyar de l'estímul desagradable per preservar la nostra salut física i mental. Rebutgem els estímuls als quals considerem que no ens podem adaptar.

Fets que poden desencadenar fàstic

- La manca d'higiene.
- Les secrecions corporals: com la femta o la suor.
- Certs aliments, com el menjar podrit.
- Alguns animals, com les rates i els escarabats.
- Trossos corporals, com les vísceres.
- El contacte amb animals morts.
- Algunes conductes socials no acceptades o injustes.
- Certes conductes sexuals inapropiades, com les derivades de la zoofília o l'incest.

Possibles canvis en el cos i sensacions

- Tensió muscular.
- Malestar gastrointestinal.
- Ganes de vomitar.
- Augment de la freqüència respiratòria.
- Augment de la freqüència cardíaca.

Possibles expressions i accions

- Apartar la mirada de l'estímul.
- Reducció accentuada de l'obertura de les parpelles.
- Nas arrugat.
- Elevació de la barbeta.
- Interrupcions en la parla.
- Suor o transpiració.
- Allunyament immediat de l'estímul.
- Pujada del to de veu.

Pensaments que pot desencadenar

- Imaginar-nos, tenint en compte els cinc sentits, alguna situació que ens pugui provocar fàstic.

Possibles conseqüències del fàstic

- Pensament obsessiu envers l'estímul desencadenant.
- Reducció de l'atenció.
- Estat d'alerta constant.
- Inquietud interna.
- Pèrdua de la concentració.
- Pèrdua del control.
- Tractament discriminatori cap a altres persones.

Emocions relacionades amb el fàstic

Disgust: sentiment negatiu que s'experimenta per una desil·lusió, desgrat, desengany o un altre tipus de contrarietat. Es pot dir que sorgeix quan una persona rep una mala notícia o no està còmoda en una situació.

Aversió: reacció subjectiva de repulsió davant d'un estímul extern que provoca canvis orgànics (fisiològics i endocrins) d'origen innat, encara que en molts casos també influïts per l'experiència. Té una funció original de protecció davant d'alguna cosa o situació que es percep com a negativa, perjudicial o perillosa per a la persona, ja que l'incita a apartar-se'n.

Repugnància: sensació subjectiva d'intensitat elevada relacionada amb el fàstic. Reacció d'oposició o contradicció entre dues coses. Aversió que se sent o resistència que s'oposa a consentir o fer quelcom.

Antipatia: sentiment de desafecció, rebuig i ànim advers cap a algun objecte, persona, lloc o situació. Contrari a la simpatia. Generalment l'antipatia es genera quan es perceben senyals d'agressió per part d'un subjecte cap a un altre.

Malestar: conjunt de sensacions subjectives inespecífiques que impacten negativament en la qualitat de vida i el benestar personal i que generen vulnerabilitat en totes les àrees de l'individu. El malestar emocional sorgeix quan es percep una amenaça, i la seva intensitat i durada depenen de la forma en què la persona interpreta el món, els seus recursos i el tipus d'esdeveniment al qual s'enfronta.

01.

Abans de començar

Per introduir el contingut del taller, podem preguntar al grup quina emoció els suggereix el nom del taller i si els ve de gust experimentar amb aquesta emoció.

El nom del taller [rePULSIÓ] correspon a una de les emocions de la família del fàstic i el joc de majúscules i minúscules vol fer referència al fet que el fàstic acostuma a generar un impuls per refusar l'estímul que l'ha originat o fugir-ne (PULSIÓ), i que pot perdurar en el temps (re) encara que l'estímul que l'ha desencadenat hagi desaparegut.

Al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** trobareu les peces musicals proposades en aquest document.

<https://bit.ly/rePULSIÓ>



Spotify

02.

El fàstic en el 'mindfulness'

Explicarem als nois i noies que, per centrar-nos en el taller que farem, començarem amb una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Com que el taller d'avui està dedicat al fàstic, ens imaginarem que estem davant d'alguna cosa molt fastigosa. És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. Recordarem que és important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'1 serà el senyal per adoptar **la posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, ens imaginarem durant un minut que tenim al davant una cosa que ens fa molt fàstic i que fa molta mala olor. **Començarem a fer ganyotes.** Podem fer les ganyotes amb tot el cos: encorgint els braços i les espatlles, caragolant-nos sobre l'estómac, etc.
- Direm **stop** per acabar l'activitat i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

03.

El fàstic en la música

Iniciarem el taller experimentant el potencial emocional de la música. Proposarem als nois i noies que observin les sensacions corporals, pensaments i emocions que els genera l'audició d'una peça musical.

Es tracta d'una de les emocions més difícils de precisar amb música. Possiblement perquè és una emoció molt marcada per la subjectivitat i els gustos personals. Ja ho sabem: allò que pot agradar molt a una persona pot ser fastigós per a una altra.

Hem intentat, en la mesura del possible, fer una selecció que pugui «justificar» de manera objectiva la sensació de fàstic. En triarem una i, abans de fer l'audició, proposarem que escoltin la música que compartirem amb la mateixa actitud que l'activitat de *mindfulness* que acabem de fer: sense jutjar i observant quines sensacions, pensaments o records els desperta. Explicarem que, abans i després de l'audició, crearem un temps de silenci per aconseguir un ambient propici a l'escolta i per poder observar les nostres sensacions.

Espai d'experimentació

- Crearem un temps de silenci d'aproximadament un minut.
- Escoltarem la peça musical.
- Un cop finalitzada l'audició, crearem un nou temps de silenci, d'aproximadament un minut, per ordenar les idees sobre el que la música ens ha transmès i per extreure del nostre interior les emocions nascudes.
- Convidarem els nois i noies a compartir la seva experiència. Si cal, podem animar la reflexió amb preguntes com ara: aquesta música us ha transportat a alguna situació viscuda? Com definiríeu aquest record? Us ha generat sensacions corporals? On les heu sentit del vostre cos? Potser ha activat altres sentits: una olor, un gust...? També podem explicar quina peça musical hem escoltat i perquè l'hem seleccionada.

De ben segur que les respostes seran molt diverses i que no tothom haurà sentit el mateix. És normal! La música té un gran potencial per despertar emocions i cadascú les sent d'una manera diferent. També dependrà de l'estat anímic, del grau d'atenció, de l'ambient en què es produeix i del grau de coneixement de la peça musical, entre altres factors. En general, no estem gaire acostumats a observar les reaccions del nostre cos, però val la pena que ho intentem perquè la informació que ens pot transmetre és molt rica i ens ajudarà a prendre decisions. Esperem que amb la pràctica n'anem aprenent!

Selecció de música clàssica

1.

AVERSIÓ - Serguei Prokófiev (1891-1953): «Dansa dels cavallers» del ballet *Romeu i Julieta*, opus 64

Aquesta dansa del ballet *Romeu i Julieta*, més enllà de tenir la funció de permetre ballar als cavallers, manifesta clarament l'aversió entre les famílies rivals dels Capuleti i els Montecchi, protagonistes de la celebèrrima tragèdia *Romeo and Juliet* (1597), de William Shakespeare (1564-1616).

2.

DISGUST - Frédéric Chopin (1810-1849): «Preludi op. 28 núm. 20»

Els vint-i-quatre *Preludis*, alguns compostos a la cartoixa de Valldemossa durant l'hivern del 1838-1839 en què Chopin hi va viure, s'han analitzat des de diferents prismes. Possiblement un dels més encertats sigui el del compositor i crític musical Robert Schumann (1810-1856), que va dir que eren veritables materialitzacions de l'ànima. Potser per la seva tonalitat (do menor) i la seva brevetat, que no arriba a dos minuts, aquest preludi sembla ser la composició d'algú que vol mostrar algun disgust profund.

3.

MALESTAR - Nicolai Rimski-Kórsakov (1844-1908): «El vol del borinot»

Aquest interludi orquestral, que pertany a l'òpera *La història del tsar Saltan* de Rimski-Kórsakov, és una de les pàgines de música descriptiva més populars d'Occident. Tots sabem la incomoditat que ens provoca un borinot a prop nostre amb el seu bronzit. Aquest malestar és el que intenta descriure musicalment el compositor rus.

4.

REPUGNÀNCIA - Luigi Russolo (1885-1947): *Intonarumori: ululatore*

A partir del 1913, el pintor Luigi Russolo, adscrit al moviment d'avantguarda del Futurisme, va començar a inventar una família d'instruments musicals amb què volia generar soroll acústic. Tota aquesta família formava part d'allò que ell va batejar com a *orquestra futurista*. Quan ho escoltem, esperem sons i ens trobem amb aquests sorolls que arriben a repugnar-nos.

5.

ANTIPATIA - Carl Orff (1895-1982): «Fortune plango vulnera» del *Carmina Burana*

Considerada com una de les obres més carregades d'èpica musical, a la vegada que molt pròxima al nazisme, en el segon número musical d'aquesta cantata profana ens trobem amb un cor que arriba a crear-nos antipatia directa per una construcció musical que combina un estil psalmòdic carregat de sarcasme per expressar el dolor per les ofenses de la Fortuna.

Selecció de música moderna

6.

FÀSTIC - Matthew Sweet - *Sick of myself*

Sota una rodanxa de pop plusquamperfet amb guitarres gruixudes, en Matthew exposa la perfecció de la seva estimada i la contraposició de manera gens afalagadora amb la basarda i desafecció que sent cap a ell mateix.

7.

FÀSTIC - Lily Allen - *Fuck you*

Sota una melodia juganera amb regust eurovisiu, la cantautora anglesa expressa sense embuts la seva basarda dirigida a l'expresident George Bush i les seves polítiques reaccionàries amb un al·legat empoderat i ballaruc al mateix temps.

Selecció de música tradicional

8.

AVERSIÓ - Els Tranquils. *L'orinal* (Les cançons de Sobremunt, 2015)

No és habitual dedicar cançons a elements escatològics. Però als membres del trio Els Tranquils, una formació dedicada a les cançons de taverna, satíriques i humorístiques, no els puguen els colors en alabar un element com l'orinal.

9.

ANTIPATIA - Clau de Lluna. *La nineta i el rector* (Obertura, 1996)

Relacions mal vistes, potser fins i tot abús de poder? El que plasma aquesta cançó no acaba de ser "políticament correcte" si tenim en compte que parla d'una relació entre una "nineta" i el rector del poble. Això sí, en aquest cas, el rector no se surt amb la seva!

10.

APRENSIÓ - Fenyà Rai. *Els funerals del porc* (del disc homònim, 2018)

Ara ja no és tan habitual veure estampes com la de la matança del porc a les cases particulars. Abans, era una autèntica festa, una ocasió per trobar-se i obtenir carn i embotits per una bona temporada. Aquesta cançó exemplifica un costum que es va perdent i que, per a alguns, podia ser força difícil de suportar.

Selecció de música d'arrel

11.

AVERSIÓ - Germà Negre. *Bon cagar* (Picants, obscenes, amor i penes, 2021)

No és habitual trobar cançons que parlin d'un fet tan quotidià com aquest. Germà Negre i El Pony Pisador posen de manifest que hi ha realitats iguals per a tothom.

12.

AVERSIÓ - Ossifar. *En Gori Cúper té morenes* (20 anys, 50 Cansiones, 2010)

Ossifar és un grup de música mallorquí, que es va fer molt popular a mitjan anys 90 gràcies a unes lletres de to irònic i una música festiva. En clau escatològica, es van atrevir a dedicar una cançó a les "morenes". Per temàtica, to burleta i un recitat final, pot generar, si més no, rebuig.

13.

REPUGNÀNCIA - La coixinera. *Seré Gavina* (Tenim tindrem, 2020)

La coixinera és un grup de música folk nascut a Mataró l'any 2001. En aquesta ocasió s'ajunta amb Carles Belda per "cagar-se" en el cap de molts, ja siguin maltractadors, polítics corruptes, o jutges que apliquen lleis arbitràriament.

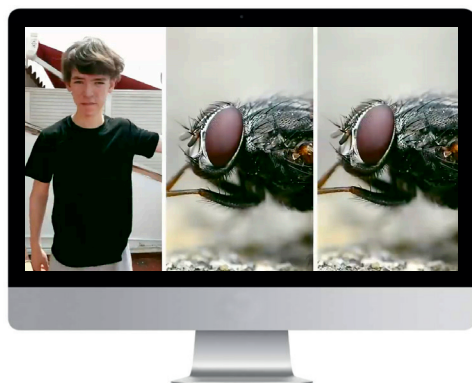
04.

El fàstic en el cos

Quan tothom hagi pogut compartir la seva experiència en l'audició, ens disposarem a expressar aquestes emocions a través de la gestualitat, el ritme i el moviment.

Per començar, visualitzarem **rePULSIÓ [en moviment]** (2:00).

http://bit.ly/rePULSIÓ_moviment



Per preparar l'espai de creació espontània i ajudar els nois i noies a trobar els seus propis recursos expressius experimentant amb el fàstic, farem algunes dinàmiques corporals almenys durant tres o quatre minuts (o el que duri la música proposada).

És important prestar atenció al moviment, a les sensacions del cos i a la música. Es tracta de concentrar-nos en el que sentim al nostre cos i intentar expressar, a través del moviment, les sensacions que la música ens suggereix. De la mateixa manera com hem fet a l'activitat de *mindfulness*, és important participar-hi al 100%, gaudint de la música i del moviment i deixant de banda els judicis que ens vinguin al pensament, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Dinàmica corporal 1

AVERSIÓ - Serguei Prokófiev: «Dansa dels cavallers» del ballet *Romeu i Julieta*.

Caminarem cap enrere mirant a un punt fix. Farem canvis de direcció de manera brusca, que poden estar:

- Provocats pel cap: mirem a un altre punt i ens allunyem d'aquest nou punt.
- Provocats per la resta del cos: l'esquena es dirigeix cap a la nova direcció i, posteriorment, ho fa la resta del cos (el cap, les espatlles, la pelvis, etc.).

Utilitzarem els accents i canvis musicals per fer els canvis de direcció.

Dinàmica corporal 2

MALESTAR - *Flight of the Bumblebee* - Nikolai Rimski-Kòrsakov, Isaac Stern, Milton Katims, Orquestra Simfònica de Columbia (1) *Flight of the Bumblebee* - Nikolai Rimski-Kòrsakov, Dinu Lipatti, Antonio Janigro (2) *Flight of the Bumblebee* - Nikolai Rimski-Kòrsakov, André Previn, Orquestra Simfònica de Londres(3)

Adoptarem una posició corporal estàtica. Mantindrem la posició i tensarem tota la musculatura durant quinze segons. Buscarem una posició nova i tornarem a tensar la musculatura durant quinze segons.

Repetirem l'exercici amb les tres versions musicals i identificarem les diferències.

Dinàmica corporal 3

DISGUST - *Chopin Preludes op. 28 Núm. 20* - Frédéric Chopin, John Reed

Practicarem el moviment d'antepulsió del crani (tirant el cap enrere i tocant amb la barbeta les clavícules com si fóssim gallines!). Des de la repetició continuada del moviment, intentarem fer-lo el més extens possible, afegint-hi parts del cos i arribant a involucrar tota la resta del cos. No hi ha pauses, ens mourem tota l'estona. Els accents musicals ens donaran el ritme del moviment.

Dinàmica corporal 4

REPUGNÀNCIA - *Sick of Myself* - Matthew Sweet (1) / *Intonarumori: ululatore (hooter)* - 1977 Recording - Luigi Russolo (2)

- Identificarem la gestualitat arquetípica del fàstic (les celles endins i el nas cap amunt).
- Definirem una seqüència de moviments que integrin aquests dos moviments, junts i per separat (per exemple: les celles endins - el nas cap amunt - el nas cap amunt - les celles endins - les celles endins).

Utilitzarem la primera peça musical per treballar la pulsació i la seqüència, i la segona per fer repeticions i graduar les intensitats.

Dinàmica corporal 5

ANTIPATIA - *Carmina Burana / Fortuna Imperatrix Mundi: «Fortune plango vulnera»* - Carl Orff, Brighton Festival Chorus, Royal Philharmonic Orchestra, Antal Doráti

Buscarem moviments per negar o apartar alguna cosa:

- Amb el cap i amb els braços, de manera més figurativa.
- Amb les cames, accedint a l'abstracció del moviment quotidià. Quan fem que no amb cap i els braços, es llegeix clarament l'acció de negació. En el moment en què ho traslladem a les cames, aquesta claredat es veu difuminada. Això és el que perseguim!

Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per expressar el fàstic a l'espai de creació espontània. Com a alternativa, us proposem utilitzar **Fuck You de Lily Allen**.

Demanarem als nois i noies que, mentre duri aquest tema i de manera lliure, expressin el fàstic en moviment. Poden utilitzar els moviments que acabem de practicar o inventar les seves pròpies maneres d'expressar el fàstic. Els convidarem a fer servir la música com a motor per desenvolupar l'expressió corporal. No cal premeditar el que farem: ho anirem descobrint mentre ho fem. Una cosa ens portarà a l'altra, i el final de la música ens indicarà que ha acabat l'exercici.

L'objectiu és experimentar al màxim, prendre consciència del que ens inspiren la música i el moviment i de com ho sentim al nostre cos. Insistirem en el fet que ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis i evitant fer comentaris mentre la música està sonant. Podem recordar al grup, que en anglès i en francès, **jugar** és sinònim d'**actuar**. La proposta que els farem és que ocupin l'espai de creació espontània mentre juguin; mentre actuïn. Si entren en una situació d'atabalament, poden sortir i entrar a l'espai de joc (delimitat) sempre que vulguin, però no poden estar dins l'espai de joc sense estar jugant; si no volen actuar, han de sortir de l'espai de joc i observar—en silenci— el que està passant a dins.

En acabar, els podem preguntar: Com ha anat? Com se senten? La música i els moviments els han ajudat a connectar amb el fàstic? El perceben al mateix lloc del cos que quan hem fet l'audició musical inicial? Amb la mateixa intensitat? Escoltarem totes les propostes i, en acabar, farem un descans.

05.

El fàstic amb els materials

En aquesta segona part entrarem en contacte amb un altre llenguatge, el visual i plàstic, que s'expressa a través de les formes, les composicions, els colors i les textures. Per fer-ho, tindrem molt present com ens hem sentit en moure el cos durant la primera part del taller.

Material

- Cola de cel·lulosa i cola blanca.
- Fibra de cotó o altres fibres naturals (cànem, coco, etc.).
- Sorra.
- Fang en pols.
- Bosses d'escombraries de plàstic.
- Cubells per fer barreges.
- 1 cartó rígid o una fusta prima mida A3 per a cada jove (ha de ser rígid per aguantar bé els materials i les coles).

Per tal de reprendre la concentració, **repetirem l'activitat de *mindfulness*** amb què hem iniciat el taller.

Visualitzarem **rePULSIÓ [visual]** (1:38) on s'executen diverses propostes plàstiques per expressar el fàstic.

http://bit.ly/rePULSIÓ_visual



Les propostes plàstiques del vídeo volen mostrar la repulsió cap a parts perverses del món que ens porten a l'aversion: BRUTÍCIA, IMPURESA i TOXICITAT. Aquestes dinàmiques ens inviten a no fugir de les sensacions incòmodes i a entrar en contacte amb el que ens provoquen per identificar l'emoció.

Dinàmica plàstica 1: Barreja

La sorra i el fang perden la seva entitat en barrejar-los, i generen impureses i una mescla indefinida. Barrejarem sorra i fang fent una mescla inconcreta que ens connecti amb llocs i coses desagradables.

Dinàmica plàstica 2: Llefiscós

La cola de cel·lulosa és molt llefiscosa. Sumant-ho a materials que s'esfilagarsin, podem buscar allò NO harmònic i pervertir l'expressió natural del material. Amararem fils, cordills o elements tèxtils amb cola de cel·lulosa i els escamparem sense crear res en concret, només entrant en contacte amb el que és desagradable.

Dinàmica plàstica 3: Brut

Les diferents mescles, juntament amb l'element plàstic de les coles i les bosses, ens porten cap a la incomoditat del que és contaminant, no natural.

Espai de creació espontània

Després de visualitzar el vídeo i explicar breument aquestes dinàmiques plàstiques, els proposarem que experimentin amb els materials, escoltant la música de les audicions i sentint-se lliures de fer proves.

Tot escoltant alguna de les músiques proposades per al taller d'avui, recordarem els moments del taller en que hem sentit repulsió (durant el *mindfulness*, l'audició musical o la dinàmica de moviment) i els reviuem mentre pintem. Es tracta d'entrar en la pintura i en el plaer del gest i de la impressió de color.

No es tracta de fer un dibuix, ni de representar res en concret. Evitarem caure en tòpics o símbols que ens allunyin de les nostres singularitats. No busquem representar l'emoció, sinó sentir-la mentre anem fent i els traços vindran sols i expressaran com ens sentim. Es tracta de deixar-nos anar i de permetre que la música i els materials ens facin entrar en contacte amb l'emoció, parant atenció a on ens porten i amb què ho identifiquem.

06.

Compartim

Quan acabem, val la pena dedicar una bona estona a compartir l'experiència d'avui. Podem observar-ne pausadament el resultat i descobrir coses de nosaltres mateixos.

Participar en el taller ens ha transformat? Amb quins ulls mirem el que ha passat? És molt interessant que tothom pugui explicar com s'ha sentit mentre experimentava amb els materials i com se sent observant-ne els resultats.

Podem comparar les sensacions evocades a través de la música, el moviment, el traç, el material o el color. Segur que hi haurà múltiples visions. Convidarem a cadascú a prendre consciència de com s'ha sentit en cada activitat i com li ha estat més fàcil expressar-se.

És possible que a alguns nois i noies els hagi costat centrar-se en el que feien i abandonar els pensaments i judicis que els venien al cap mentre feien les activitats. Pot ser que aquest fet els hagi dificultat sentir o experimentar les emocions. No han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!



És un bon moment per reconèixer, després d'haver-ho experimentat, com la música ens pot ajudar a expressar i canalitzar emocions.

A vegades, ens trobem en situacions en què ens pot costar identificar les emocions que sentim i expressar-les o canalitzar-les. D'altres, som nosaltres mateixos els que no ens permetem sentir-les, expressar-les o els que les bloquegem.

Els temes musicals que hem escoltat avui són una eina útil per entrenar-nos a observar i identificar l'emoció del fàstic i per intentar expressar-la i desbloquejar-la. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar fàstic o aversió i ens és difícil fer-ho.

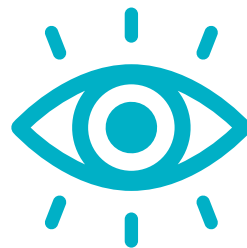
07.

Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!* L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit en el taller.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!



08.

Documentem el taller

Us animem a documentar el desenvolupament del taller i a elaborar un vídeo. Fer-ho pot ser una altra manera d'identificar els aprenentatges i les dinàmiques relacionals creades durant el taller.

Abans de començar el taller cal determinar qui es responsabilitzarà de fer les gravacions. Les poden fer dos o tres participants (per tenir diversos enfocaments) o es poden col·locar càmeres o telèfons fixos perquè tothom pugui participar en el taller.

Quan acabi el taller caldrà fer-ne l'edició, triant els moments més significatius (no cal que s'inclogui tot el que s'ha gravat, només els minuts que es considerin més rellevants).

La visualització constituirà un moment important i val la pena dedicar prou estona a compartir la feina del grup, a identificar els moments que hem passat i on ens han portat i a valorar el procés realitzat durant el taller i l'elaboració del vídeo.

Quan hàgim visualitzat el vídeo amb tot el grup, entre tots i totes podem buscar un títol i pensar en una frase de tancament del vídeo que sintetitzi els aprenentatges o les sensacions que, com a grup, ens ha deixat el taller.

Us animem a compartir el resultat dels vídeos a l'espai per compartir èxits de la web de *fem tec!*: <https://www.diba.cat/web/fem-tec/compartint-exits>, enviant-nos l'enllaç dels vostres vídeos a opj.femtec@diba.cat. També us animem a fer fotografies del desenvolupament del taller. Tant el vídeo com les fotografies poden ser un bon record de la dinàmica. Si en publiquem a les xarxes, recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem_tec

09.

Activitats alternatives

Afegim activitats per treballar les emocions des d'altres perspectives. Aquest apartat és pràcticament comú per a tots els tallers d'aquesta guia, amb petites adaptacions per a cada família d'emocions.

Activitat alternativa 1

Consigna

Material

- Cap

Síntesi de l'activitat

Elaborarem una expressió motivadora o consigna.

Què volem treballar

L'automotivació i la identificació del grup amb el desenvolupament de l'activitat.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Per parelles, pensarem en un gest, una paraula o una frase que ajudi a expressar fàstic, com una espècie de consigna.
- Passats uns minuts, amb dues parelles farem grups de quatre per compartir les expressions que hagin elaborat i consensuar-ne una o crear-ne una de nova.
- Uns minuts més tard, farem grups de vuit per compartir les expressions. Repetiran l'operació i crearan una nova expressió consensuada pel grup.

- Així, anirem doblant els grups fins que arribem a tenir un sol grup i consensuem una mateixa expressió que sigui compartida per tothom.
- Aquesta expressió (o consigna) la podem utilitzar per repetir-la cada vegada que ho decideixi el grup, per exemple per demostrar desacord amb una situació. Si és una frase, també es pot representar en un cartell i penjar-lo a l'espai on duem a terme habitualment els tallers.

Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Ha estat fàcil trobar una consigna per expressar fàstic com a parella?
- I com a grup? Ha estat fàcil consensuar-ne una?
- Com us heu sentit quan heu arribat a consensuar la consigna? Penseu que us representa?
- Li trobeu utilitat, a la consigna?

Activitat alternativa 2

Passejant per les emocions

Material

- Fulls DIN A4 de colors (tants colors diferents com grups es facin).
- Retoladors gruixuts.
- Annex 1

Síntesi de l'activitat

Cercarem maneres d'anomenar les emocions vinculades al fàstic i identificarem quan ens hem sentit així.

Què volem treballar

Ampliar el vocabulari sobre la família d'emocions del fàstic.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem grups de quatre o sis joves i donarem un plec de fulls DIN A4 d'un color diferent a cada grup (un full i un exemplar de l'Annex 1 per jove).
- Demanarem que cadascú escrigui una paraula relacionada amb el fàstic: una emoció o un estat emocional. No es pot repetir la paraula dins del grup (poden utilitzar l'Annex 1 o buscar-les amb el telèfon si no en recorden suficients).
- Quan tothom hagi escrit la seva paraula, pensaran una situació que evoqui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, *avorrit/ida*: «les escopinyes que ens van servir començaven a estar passades. Des de llavors que m'avorreixen.»
- En acabar, cadascú escriurà al seu paper una frase que comenci per «A tu, que estàs llegint aquest paper, et desitjo que, si et trobes en aquesta situació...», i ha de finalitzar la frase amb un desig.
- Deixarem uns minuts i, quan tothom hagi acabat, els demanarem que caminin per la sala amb el

full a la mà (millor si ho fan escoltant la música del taller), deambulant aleatòriament per l'espai i deixant els fulls escampats per la sala, en llocs visibles, cap per avall i sense que se'n llegeixi el contingut.

- Quan tots els fulls estiguin escampats, indicarem que, sense pressa i seguint el ritme de la música en caminar, cadascú agafi un full que sigui d'un color diferent del del seu grup i que busqui un lloc per seure i llegir-lo.

Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Coneixíeu la paraula escrita al paper que heu recollit?
- Us heu trobat mai en una situació semblant a la descrita al full que heu recollit? Penseu que el desig que hi ha escrit us pot ajudar en una situació similar?
- Podem fer un recompte de les diferents emocions i situacions que han escrit. N'hi ha alguna que es repeteixi molt? N'hi ha alguna que només aparegui una vegada? Hem descobert maneres noves per referir-nos al fàstic?

Possibles respostes: és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions repulsives (emocions i reaccions emocionals). Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, una arcada) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

Activitat alternativa 3

Escala d'emocions

Material

- Annex 1

Síntesi de l'activitat

Reconeixerem i posarem nom a les emocions mobilitzades en les situacions que ens han produït fàstic.

Què volem treballar

Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les nostres reaccions en situacions repulsives.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions que li han causat fàstic. També es pot tractar de situacions protagonitzades per persones famoses o personatges d'una pel·lícula, vídeo, notícia, etc. Promourem que s'utilitzi un vocabulari variat (per exemple, *aversió* o *repugnància*).
- Per parelles, cadascú explicarà a l'altre les dues situacions que ha triat i per què. Què va passar? Quins sentiments i emocions va generar?
- Cada parella crearà una «escala del fàstic», i hi identificarà com a mínim cinc nivells (que poden anar del recel a la repugnància, per exemple), utilitzant les emocions enumerades a l'annex 1. Aquesta escala haurà de complir una norma del tipus: totes les emocions comencen per la mateixa lletra, totes tenen el mateix nombre de síl·labes, totes tenen almenys dues lletres iguals, etc. (es tracta que juguin amb les paraules i els seus significats).
- Quan hagin elaborat la seva «escala del fàstic», ubicaran les quatre situacions que han descrit dins d'aquesta escala (un graó pot contenir més d'una situació i no cal que totes es trobin en nivells diferents).
- Cada parella seleccionarà una de les situacions que ha ubicat a l'escala per representar-la, amb mímica o amb un petit diàleg que duri uns 30 segons.

- Després de deixar-los uns minuts perquè preparin les representacions, cada parella escriurà en un lloc visible per a tothom la seva «escala del fàstic» i la representarà davant de tot el grup. La resta haurà de posar nom a l'emoció que han representat i ubicar-la a l'«escala del fàstic» que han compartit. També hauran de descobrir quina és la regla que regeix aquesta escala.
- Per acabar, elaborarem una única escala i intentarem encabir-hi totes les paraules que hi ha a les diferents escales elaborades pel grup.

Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Us ha costat identificar i ubicar les emocions per fer la vostra «escala del fàstic»? I definir la norma? Com ho heu fet: primer l'escala i després la norma, o a la inversa?
- El grup ha identificat les emocions que es pretenien mostrar a les diverses representacions? Ha estat fàcil ubicar-les dins de les «escales del fàstic»?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir el fàstic? Alguna us ha sorprès?
- Quants graons té l'«escala del fàstic» del grup?

Possibles respostes: és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions repulsives o fastigoses (emocions i reaccions emocionals). Segur que elaborar l'«escala del fàstic» no ha estat una feina fàcil. Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, una arcada) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

Activitat alternativa 4

Música emocionant

Material

- Cap

Síntesi de l'activitat

Explicarem per què una cançó ens evoca fàstic.

Què volem treballar

L'observació de les emocions que ens evoca la música.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem un sorteig per crear parelles: ho farem donant un número a cadascú, que consideraran secret. Els números aniran de l'u fins a la meitat del nombre del grup, de manera que tots els números estaran repetits. Si el grup és imparell, el darrer número estarà repetit tres vegades.
- Cadascú pensarà en un tema musical que li evoqui el fàstic.
- Disposaran de deu minuts per elaborar un text breu de presentació del tema, que inclogui una explicació de per què han escollit aquest tema, què els recorda o com és que els evoca una sensació de fàstic.
- Ho escriuran en un paper, el doblegaran (de manera que el text quedi a dins) i a la part exterior hi posaran el número que els ha tocat (sense deixar que ho vegi la resta del grup).
- En acabar, tothom seurà en un cercle amb el seu paper al davant i el número amagat (a la banda que toca a terra). Tothom alhora, deixarem el nostre paper a davant de qui tinguem a la nostra dreta i agafarem el paper de la nostra esquerra intentant que els números no es vegin.
- Abans de tornar a passar el paper cap a la dreta, espiaem el número que hi ha escrit al paper que acabem de rebre. Si és el nostre, l'agafarem i ens retirarem del cercle; la resta seguirà rodant fins que li arribi el seu número.

- Quan tothom tingui el nou paper, refarem el cercle i cadascú llegirà en veu alta la presentació que hagi rebut.

Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Hi ha alguna cançó repetida? Gaires vegades?
- Esteu d'acord amb la presentació que heu rebut? S'assembla a la que heu fet vosaltres? Heu coincidit en la sensació que us provoca la cançó suggerida? Sabríeu dir qui del grup ho ha escrit?
- Quin element penseu que pesa més a l'hora de transmetre l'emoció que sentiu: el ritme, la melodia, el to, la lletra, el volum...?
- Creieu que la lletra de la cançó és important perquè evoqui una determinada emoció? Només és important la melodia d'aquesta cançó i, per tant, creieu que cantada en un idioma que no enteneu també us evocaria aquesta emoció?
- Penseu que la situació en què va sentir per primera vegada una cançó marca les emocions que us transmet?
- Us heu trobat mai que aneu recordant repetidament una determinada cançó durant dies? I l'emoció que l'acompanyava quan la veu sentir per primera vegada, també es repeteix?

Activitat alternativa 5

Cinefòrum

Material

- Cap

Síntesi de l'activitat

Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

Què volem treballar

L'observació de les emocions en un curt.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo **Garden Party [Short of the Week, 7:21]**

<https://youtu.be/bX8GaZ304-Q>



Elements per a la reflexió

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies iniciar un diàleg amb les seves impressions sobre el vídeo. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, els suggerirem algunes qüestions per conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes, ja que el vídeo també introdueix altres qüestions i poden anar per un altre camí:

- Què us ha semblat el vídeo? Penseu que el seu objectiu és provocar que qui el miri senti fàstic?

Possibles reflexions: l'animació representa una sèrie d'elements que fan fàstic a la majoria de la gent: desordre, brutícia, menjar en descomposició, amfibis, com un animal en vol menjar un altre, i fins i tot un cadàver humà. No obstant això, està molt ben feta i és molt detallista. S'hi alternen coses ben netes i lluent, que semblen noves, amb d'altres brutes i trencades. Això ens condiciona i sorprèn contínuament. El fet d'incorporar humor també ajuda a mantenir l'interès malgrat l'escatologia de la temàtica. Al final, la música alegre i les llums fan que l'aparició del cadàver sigui entre divertida i fastigosa pel seu estat de descomposició.

- Us ha generat alguna sensació de fàstic? Algú ha sentit fàstic fins al punt de somatitzar-lo? Heu notat un nus a la panxa? Ganes de vomitar? Heu tancat els ulls per no veure-ho? Voleu explicar alguna situació que us genera fàstic habitualment?

Possibles reflexions: quan hàgim escoltat unes quantes respostes, molt probablement ens adonarem que no tothom sent fàstic per les mateixes coses. També es pot fer una mena d'estadística de les coses que produeixen fàstic als membres del grup. Per exemple, algú comença dient alguna cosa curiosa que li fa fàstic: «a mi em fan fàstic els ous ferrats, a algú més li passa el mateix?», i cadascú hi ha de dir la seva.

Proposarem al grup escriure paraules sobre el fàstic en un [Mentimeter \(https://www.mentimeter.com/\)](https://www.mentimeter.com/) i posar en comú els elements que consideren que els provoquen repulsió. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén el fàstic. La podeu disposar en un lloc visible de l'espai on realitzeu el taller i compartir-la a les xarxes. Recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem_tec

Annex 1.

La família del FÀSTIC: emocions i reaccions emocionals



Fàstic

Emoció que ens produeix un rebuig cap a alguna cosa, persona, fet, etc. Fa que intentem allunyar-nos d'allò que ens la produeix. La seva funció és allunyar-nos dels estímuls desagradables per preservar la nostra salut física i mental. Rebutgem els estímuls als quals considerem que no ens podem adaptar.

Disgust

Sentiment negatiu que s'experimenta per una desil·lusió, desgrat, desengany o un altre tipus de contrarietat. Es pot dir que sorgeix quan un individu rep una mala notícia o no està còmode en una situació.

Aversió

Reacció subjectiva de repulsió davant d'un estímul extern que provoca canvis orgànics (fisiològics i endocrins) d'origen innat, encara que en molts casos també influïts per l'experiència. Té una funció original de protecció davant d'alguna cosa o situació que es percep com a negativa, perjudicial o perillosa per a la persona, ja que l'incita a apartar-se'n.

Repugnància

Sensació subjectiva d'intensitat elevada relacionada amb el fàstic. Reacció d'oposició o contradicció entre dues coses. Aversió que se sent o resistència que s'oposa a consentir o fer quelcom.

Antipatia

Sentiment de desafecció, rebuig i ànim advers cap a algun objecte, persona, lloc o situació. Contrari a la simpatia. Generalment l'antipatia es genera quan es perceben senyals d'agressió per part d'un subjecte cap a un altre.

Malestar

Conjunt de sensacions subjectives inespecífiques que impacten negativament en la qualitat de vida i el benestar personal i que generen vulnerabilitat en totes les àrees de l'individu. El malestar emocional sorgeix quan es percep una amenaça, i la seva intensitat i durada depenen de la forma en què la persona interpreta el món, els seus recursos i el tipus d'esdeveniment al qual s'enfronta.

Més emocions i estats emocionals vinculats al fàstic:

Animadversió
Aprensió
Avorriment
Basca
Contrarietat
Decepció
Desafecció
Desassossec
Desgrat
Desplaença
Desplaer
Escrupolositat
Hostilitat
Inquietud
Malvolença
Mania
Molèstia
Nàusea
Neguit

Oposició
Rebuig
Recel
Refús
Repugnància
Repulsió
Tírria

2a edició: juny 2022
@ de l'edició: Diputació de Barcelona

Autoria:

Albert Bassas Rojas
Eva Navarro Campanera
Laura López Seguer
Lluís Gavalrà i Roig
M. Teresa Clotet Masana
Montserrat Clotet i Masana
Oriol Pérez i Treviño
Equip del projecte *Càntut. Cançons de tradició oral*:
Francesc Viladiu, Albert Massip, Adrià Dilmé i Alda Rodríguez.

Idea i coordinació:

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació, Esports i Joventut
de la Diputació de Barcelona



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Educació,
Esports i Joventut**

Oficina del Pla Jove
Carrer de l'Harmonia 24
08035 Barcelona
Tel. 934 022 556
o.plaj@diba.cat
www.diba.cat