

FemTec!

MOTIVACIÓ
COL·LABORACIÓ
EQUIP
RESPECTE
EMOCIONS
COMUNICACIÓ
AUTOCONeixEMENT
HABILITATS



Taller G6T6 mémociONES



Diputació
Barcelona

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut

FOSCor

TALLER G6T6

Objectius del taller

Experimentar amb les emocions de la família de la ira.

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 mostrin. 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

IRA: resposta d'enuig i d'irritació provocada per algun fet que, segons la nostra percepció, no ha respectat els nostres drets i ha atacat la nostra autoestima o dignitat personal. La ira creix amb els pensaments obsessius i, si es queda al nostre interior, es converteix en ressentiment. Pot generar violència si no es regula bé.

Funció: ens protegeix d'agressions o pèrdues (tant de persones, coses o objectius importants), i ens porta a amenaçar o atacar allò que ens ataca.

Fets que poden desencadenar la ira

- L'atac o l'amenaça contra nosaltres o contra algú que ens importa.
- L'amenaça contra la nostra vida, salut o benestar.
- El dolor físic o emocional.
- El bloqueig o l'impediment per assolir un objectiu important.
- La pèrdua de poder, estatus o respecte.
- El fet que les coses no surtin com esperàvem.

Possibles canvis en el cos i sensacions

- Posar-nos vermells o acalorar-nos.
- Serrar les dents amb força.
- Estrènyer les mans.
- Contreure els músculs.
- Voler pegar, donar un cop a la paret o llançar alguna cosa.
- Sentir que estem a punt d'explotar.
- Voler fer mal a algú.
- Quedar-nos sense aire.
- Ser incapaços de parar de plorar.

Possibles expressions i accions

- Marxar d'on som.
- Fugir, escapar.
- Posar-nos vermells.
- Estrènyer les mans o tancar fortament els punys.
- Arrufar les celles, no somriure i posar mala cara.
- Fer gestos agressius o amenaçadors.
- Fer servir un to de veu alt, belligerant o sarcàstic.
- Dir obscenitats o paraulotes.
- Criticar o queixar-nos.
- Etiquetar els altres o apartar-nos-en.
- Pegar, llançar coses i trencar coses.
- Trepitjar fort i tancar portes d'un sol cop.
- Atacar algú físicament o verbalment.
- Aguantar el plor.
- Plorar.

Pensaments que pot desencadenar

- Jutjar una situació com a equivocada o injusta.
- Creure que ens han tractat injustament.
- Culpar els altres, el món.
- Creure que s'estan bloquejant o aturant objectius importants.
- Creure que les coses haurien de ser diferents del que són.
- Pensar rígidament que es té la raó.
- Tenir com a primer pensament el fet que ha provocat la ràbia.

Possibles conseqüències de la ira

- Centrar el pensament en la situació que provoca ràbia (o una altra situació en el passat), i no ser capaços de pensar en res més.
- Imaginar situacions futures que ens faran enrabiatar.
- Reduir l'atenció.
- Ser insensible.
- Abandonar el que fem. Marxar d'on som.

Emocions relacionades amb la ira

Ràbia: emoció primària que activa les nostres funcions de supervivència. És un indicador que ens alerta que ens estan amenaçant o tractant d'una manera injusta, i ens prepara per a la defensa. Es tracta d'una emoció activa, ens mou a fer una acció.

Enuig: sentiment desagradable que experimentem quan ens sentim contrariats o incòmodes pel discurs, les accions o les actituds mostrades per altres persones. Considerem que allò que està passant és injust.

Venjança: estat mental motivat per la ira de qui s'ha sentit humiliat i vol tornar el mal sofert d'una manera conscient a través d'un pla de represàlia. La venjança és contrària al fet de perdonar una acció.

Frustració: resposta emocional que manifestem quan es produeix el fracàs d'un desig o esperança. Aquest tipus de resposta té una vinculació estreta amb les expectatives insatisfetes; quan no s'ha pogut aconseguir allò que es buscava o es volia. Aquest tipus de situació implica la manca d'èxit o l'obtenció d'un resultat advers, que no s'esperava. Com més voluntat té una persona perquè un fet o esdeveniment es produeixi de manera satisfactòria, més frustració sentirà si no s'aconsegueix.

Rancúnia: sentiment d'enuig profund i persistent; un ressentiment arrelat que desequilibra l'estabilitat emocional. La rancúnia no ens permet processar una situació que ens ha dolgut o ferit. Busquem retornar d'alguna manera el mal que ens han causat esperant el millor moment. És un procés no resolt per una situació que ens va causar el que perllonga el nostre malestar a llarg termini.

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 [FOSCor] correspon a una sensació vinculada a la ira i el joc de majúscules i minúscules vol fer referència a la foscor que envaeix sovint el nostre cor com a resultat de la ira; la sensació de foscor que podem sentir en rebre un tractament injust.

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

<https://bit.ly/FOSCor>



Spotify

02.

La ira en el 'mindfulness'

Explicarem als nois i noies que, per centrarnos 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 a la ira, farem una explosió amb el nostre cos que desperti la nostra ira. 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, tothom alhora, **ens encongirem tant com puguem i, posteriorment, ens expandirem fent un crit (aaaah!)**. Ho farem tres vegades i intentarem que el crit sigui cada vegada més fort.
- Direm **stop** per acabar l'activitat i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

03.

La ira 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.

Si bé no és tan complexa com el fàstic, la ira també és una emoció amb un alt grau de subjectivitat, ja que allò que uns poden trobar injust o indignant per altres és just i digne. Tot i això, la música ens proporciona deliciosos exemples de com s'ha tractat musicalment.

Us proposem una selecció de peces musicals que poden inspirar ira. En triarem una i, abans de fer l'audició, els 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 ens 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 per què 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.

RÀBIA - Giuseppe Verdi (1813-1901): «Dies Irae» del Rèquiem

Una de les emocions més intenses d'ira i injustícia que els homes i dones poden sentir a la vida és la pèrdua d'éssers estimats. És per aquest motiu que hem incorporat aquest exemple del «Dies irae», de la *Missa de Difunts o Rèquiem*. Malgrat que el cor fa referència a la seqüència del text que ens parla del judici final, Verdi aprofita per expressar-hi sentiments de ràbia.

2.

ENUIG - Igor Stravinsky (1882-1971): «The Augurs of the Spring - Dance of the Young» de *Le Sacre du printemps* (versió Currentzis)

Tot i que es tracta de la música d'un ballet, i per tant, vinculada a una història, l'autonomia del llenguatge musical permet assolir i moure certs estats d'ànim com l'enuig, sentiment que sembla provocar aquest segon moviment d'una de les obres més importants de la música del segle XX.

3.

FRUSTRACIÓ - Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791): «Dies Irae» del *Requiem KV 626*

Com a rèplica o contrast al «Dies Irae» del *Rèquiem* de Verdi, hem escollit el mateix moviment musical, però en aquest cas del celebèrrim *Requiem* en re menor KV 626 de Mozart. Si aquest text, a les mans d'un home del segle XIX com era Verdi, servia per a expressar la ràbia per la mort d'algú estimat, en el cas d'un home del segle XVIII expressava la frustració i l'acceptació implícita, no exempta del terror corresponent.

4.

RANCOR - Modest Mússorgski (1839-1881): «La cabane sur des pottes de poule» dels *Quadres d'una exposició*

Més enllà de la identificació i el treball emocional amb la música, hem cregut que aquesta experiència era una oportunitat magnífica per poder conèixer una mica a fons algunes obres cabdals de la història de la música occidental. És per això que, per a aquesta selecció de música clàssica, hem escollit un tercer moviment orquestral que pertany als *Quadres d'una exposició, de Mússorgski*. De nou, transcendint la representació musical d'un quadre concret (La cabana sobre potes de gallina), el moviment que incorpora ens fa pensar ràpidament en un ressentiment que no és nou, sinó que ve de lluny.

5.

VENJANÇA - Arnold Schoenberg (1874-1951): *Inici del Moses und Aaron*

De nou, la inefabilitat musical ens permet crear associacions estranyes i insòlites. Tot i que l'escena inicial de l'òpera *Moses und Aaron*, el segon acte de la qual es va compondre a Barcelona durant l'estada del compositor vienès a la Ciutat Comtal, vagi acompanyada d'un text de temàtica religiosa on ens trobem la figura bíblica de Moisès cantant «U, Etern, Omnipresent, Invisible i irrepresentable Déu!», Schoenberg ho fa d'una manera que no sembla una lloança, com feia Haydn a *Die Schöpfung*, sinó amb una ràbia i desesperació que ens pot fer pensar a un desig de venjança.

Selecció de música moderna

6.

IRA - Hole: *Violet*

Courtney Love canta sense mesura, desplegant tota la seva ràbia en aquesta interpretació primal, plena de fúria i impotència emocional.

7.

RABIA - Sex Pistols: *God save the queen*

Pocs estils musicals han plasmat millor la ràbia que el *punk*. I cap grup *punk* ho ha fet millor que els Sex Pistols, especialment en aquesta rodanxa d'electricitat i urgència on destaca la coda final, un "no future" que va definir en dues paraules la situació anímica de la joventut britànica i la seva manca de perspectives laborals en l'època thatcheriana.

8.

RANCÚNIA - Alanis Morissette: *You oughta know*

El fenomen Alanis Morissette es va encetar amb aquesta píndola de *power funk* on la cantant canadenca passa comptes amb un examant de manera càustica i apoderada mentre els Red Hot Chili Peppers hi posen el contrapunt elèctric amb la precisió abrasiva que els caracteritza.

9.

VENJANÇA - Nancy Sinatra: *These boots are made for walkin'*

La filla de Frank Sinatra es va destapar com una icona del pop amb aquesta composició de Lee Hazelwood protagonitzada per una línia de baix memorable i una lletra immisericordiosa carregada de sarcasme i venjança. Mereix una menció especial la coda, amb un canvi de patró rítmic inesperat i una secció de vents urgent i assertiva que mor massa aviat i ens deixa amb ganes de més.

Selecció de música tradicional

10.

VIOLÈNCIA - Lúdia Pujol. *Caterina de Lió* (Els amants de Lilith, 1993)

Que no us enganyin ni la instrumentació ni la delicada veu de la cantautora Lúdia Pujol. Aquesta és una terrible història de maltractament i violència de gènere. També coneguda com *Sota el pont de Lió*, l'han cantada artistes com Miquel Gil, Urbàlia Rurana, o La Mata de Jonc, entre molts altres. Segons Joan Amades, que en va recollir una versió al llibre *Folklore de Catalunya*, es tracta d'una cançó molt estesa entre les rentadores de Catalunya i França, i parla de la mala fortuna de la Caterina, que mor a mans del seu marit.

11.

VIOLÈNCIA - La Nova Euterpe. *Sant Gil* (Va anar a fer cuieres, 2009)

La Nova Euterpe és un cor d'homes dedicat a la polifonia tradicional catalana. En aquesta cançó expliquen com la Festa Major de Garriguella, dedicada a Sant Gil, acaba a cops de puny entre els assistents.

12.

INDIGNACIÓ - Els Tranquils. *Les planxadores* (Les cançons de Sobremunt, 2015)

Una cançó picant que pot indignar més d'un i d'una, pel tractament de la dona. Parla de noies que no en tenien prou d'escalfar la planxa i planxar, sinó que feien altres serveis a qui els hagués de menester. El grup Els Tranquils (Andreu Coll, Manel Gost i Ramon Manent) les van recollir en trobades de cantadors.

13.

RÀBIA - Paula Grande i Anna Ferrer. *Caterineta* (Vega, 2020)

Endinsades en la memòria col·lectiva a partir de les cançons del projecte *Càntut. Cançons de tradició oral*, Paula Grande i Anna Ferrer s'atreveixen a versionar la cançó *Caterineta*. Tot i els ritmes ballables, expliquen una història de violència de gènere sobre una noia que és brutalment colpejada pel seu pare per haver anat a ballar sardanes a la plaça.

Selecció de música d'arrel

14.

FÚRIA - Maria Arnal i Marcel Bagés. *La gent* (45 Cerebros y 1 Corazón, 2017)

Sonorament, colpeja. Textualment, agita. Maria Arnal i Marcel Bagés s'aferren al poema de Joan Brossa (1919-1998) per fer un cant a la memòria i a la desmemòria, a la tradició i a la crítica social. Un impuls a la mobilització i a desobeir les lleis innecessàries o injustes.

15.

INJUSTÍCIA - Cobla Catalana dels Sons Essencials. *Ai, adéu al Pla Caufec* (Si són flors, floriran, 2019)

Amb una picada d'ullet a la banda sonora de *Pulp Fiction*, la cobla de Marcel Casellas fa crítica social amb ritmes tradicionals. Ball pla i contrapàs per relacionar la màfia i la temàtica urbanística, a partir d'un pla que pretén edificar tota una zona natural de Collserola, al límit entre Esplugues de Llobregat i Barcelona.

16.

VENJANÇA - Ebrí Night. *Guerrilla* (del disc homònim, 2018)

Amb un so contundent, de base elèctrica, sòlida però fidel al caràcter folk de la banda, Ebrí Night analitza el món i remou consciències. Símbol de lluita però també d'autoorganització, clandestinitat i protesta contra lleis injustes, aquesta "guerrilla" pronostica una nova primavera que farà caure el rei del seu tron.

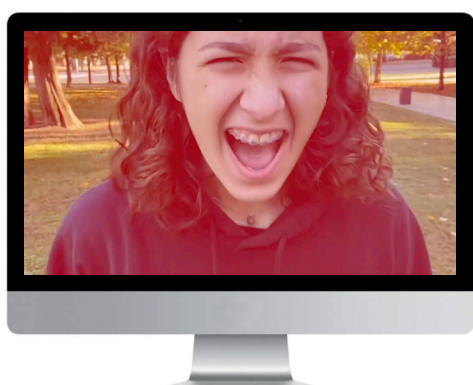
04.

La ira 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 **FOSCor [en moviment]** (1:46).

http://bit.ly/FOSCor_moviment



Per preparar l'espai de creació espontània i ajudar els nois i noies a trobar els seus propis recursos expressius, tot experimentant amb la ira, 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

ENUIG - *The Rite of Spring: Primera part: «Adoration of the Earth: The Augurs of Spring - Dance of the Young Girls» - Igor Stravinsky, Teodor Currentzis, Musica Aeterna*

- a) Caminarem fent soroll a cada passa.
- b) Prendrem consciència del ritme que estem generant i ens permetrem la llibertat de modificar-lo com vulguem.

Treballarem de manera individual, però també entrenarem l'escolta col·lectiva.

Dinàmica corporal 2

VENJANÇA - *These Boots Are Made For Walkin' - Nancy Sinatra*

De manera estàtica i mantenint el cos tens, buscarem diferents arquitectures dels braços amb els punys tancats. Començarem per un braç, després l'altre, i acabarem amb tots dos simultàniament.

Dinàmica corporal 3

ENCOR – «La Cabana sobre Potes de Gallina» (Babalaga) – Modest Mussorgsky, Veronika Kinsky, Silvia Rösteck (1) // Pictures At An Exhibition (OrquestraRavel): 9. «The Hut On Chicken's Legs» – Modest Mússorgski, La Filarmònica de Viena, Gustavo Dudamel (2)

Escollirem tres de les arquitectures generades a la dinàmica 2, i crearem una partitura de moviment.

Dinàmica corporal 4

RÀBIA - You Oughta Know - Alanis Morissette

Partirem de l'acció de picar. Primer picarem amb mans i peus. Després amb altres parts del cos. Buscarem una abstracció cada cop més gran d'aquesta acció concreta.

Dinàmica corporal 5

FRUSTRACIÓ - «Dies Irae» - Giuseppe Verdi, Carmen Giannattasio, Veronica Simeoni, Alexander Timchenko, Carlo Colombara, Yuri Termirkanov, Orquestra Filarmònica de Sant Petersburg

Intentarem aconseguir fer el crit més llarg que hàgim fet mai.

Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per expressar la ira a l'espai de creació espontània. Com a alternativa, us proposem utilitzar **God Save The Queen - Sex Pistols**.

Demanarem als nois i noies que, mentre duri aquest tema i de manera lliure, expressin la ira en moviment. Poden utilitzar els moviments que acabem de practicar o bé inventar les seves pròpies maneres de transmetre la ira. 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 sortirne 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 la ira? La 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.

La ira 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

- Una barra de carbonet per jove.
- Punxons.
- Paper reciclat i/o cartolines de color negre i vermell.

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

Visualitzarem **FOSCor [visual]** (1:30), on s'executen diverses propostes plàstiques per expressar la ira.

http://bit.ly/FOSCor_visual



Les propostes plàstiques del vídeo evocuen la ràbia feta acció amb el gest de rascar, incidir i destruir, mostrant **FRUSTRACIÓ** i **ENUIG** fins a l'esgotament. Aquest gest ens permet posar sobre el suport tota la ràbia que contenim, i descarregar-la amb tota la intensitat.

Dinàmica plàstica 1: Incidir

Agafarem el carbonet i guixarem la ràbia, enèrgicament i esbufegant fins a gastar tot el carbó i acabar amb les mans ben brutes. Connectarem amb l'emoció, gesticulant sense necessitat d'omplir el paper de contingut. Pot ser que ens vinguin al cap situacions o persones; no ens hi aturarem, seguirem guixant amb energia.

Dinàmica plàstica 2: Força

Exercirem pressió amb els materials: a banda de guixar amb força, agafarem el punxó i el clavarem sobre el paper fins a esquinçar-lo i rascar-lo tot. Trencarem o estriparem el paper, i deixarem que mans i braços arrenquin bruscament parts del paper.

Dinàmica plàstica 3: Velocitat

Amb el traç reproduïrem la intensitat, el ritme i les diferents velocitats de les reaccions irades: rapidesa total, descontrol, sentir-se fora de si o bé lentitud cruel i espasmòdica, entre d'altres.

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 ira (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 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, del moviment, del traç, del material o del 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 ens pot ajudar la música 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 que no ens permetem sentir-les i expressar-les o els que les bloquegem.

Les peces musicals que hem escoltat avui són una eina útil per entrenar-nos a observar i identificar l'emoció de la ira i per intentar expressar-la i desbloquejar-la. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar ira o enuig i ens és difícil fer-ho.

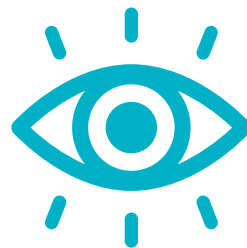
07.

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, pensaran en un gest, una paraula o una frase que ajudi a connectar amb la ira, 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 s'estableixi; per exemple, per indicar a un membre del grup que no està fent la seva part de la feina. 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 la ira 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 a la ira i identificarem quan ens hem sentit així.

Què volem treballar

Ampliar el vocabulari sobre la família d'emocions de la ira.

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 la ira: una emoció o 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 en una situació que evoqui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, *irritat/ada*: «m'irrita que cada vegada que arribi es tregui les sabates i les deixi pel mig. Quina pudor!»
- 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 seu 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 a la ira?

Possibles respostes: és probable que el grup hagi descobert noves paraules per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions que ens fan enrabiar (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, que caigui una cosa i es trenqui) 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 situacions que ens han enrabiat.

Què volem treballar

Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les nostres reaccions irades.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions que li han causat ira o l'han fet enrabiar molt. 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: *enutjat* o *molest*, en lloc d'una mica enfadat, o *furiós* en lloc de molt enfadat).
- 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 de la ira» i hi identificarà com a mínim cinc nivells (que poden anar de la contrarietat a la còlera, 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 de la ira», 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 de la ira» 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 de la ira» 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 de la ira»? 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 de la ira»?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir la ira? Alguna us ha sorprès?
- Quants graons té l'«escala de la ira» del grup?

Possibles respostes: és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions que ens provoquen ira (emocions i reaccions emocionals). Segur que confeccionar l'«escala de la ira» no ha estat una feina fàcil. Es tracta que el grup s'adoni que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, que ens caigui una cosa i es trenqui) 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 ràbia, ira o enuig.

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 ràbia, ira o enuig.
- 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 què els evoca ràbia, ira o enuig.
- 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, espirem 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

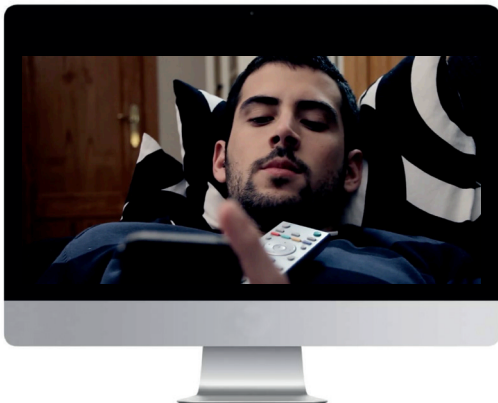
Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

Què volem treballar

Observar com la ira ens pot fer prendre decisions poc meditades de les quals ens acabem penedint.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo **Yo tb tq** [Dani Montes, 5:00]
<https://youtu.be/Zf-YtUuYCDE>



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:

- El vídeo mostra la mateixa conversa en dues situacions diferents amb dos resultats ben diversos. Quins són els principals elements que

motiven aquest fet? Què pensem que mou el noi del primer vídeo a actuar d'aquesta manera?

Possibles respostes: la diferència principal entre les dues situacions és la comunicació. A través del telèfon mòbil és més difícil transmetre les emocions, els matisos de la comunicació amb els ulls, els gestos, etc. És possible que a la conversa per WhatsApp s'hagi produït un malentès i una resposta que pugui significar un penediment posterior. El noi del primer vídeo està alterat mirant un partit de futbol, potser està avorrit o sent desconfiança cap a la seva parella. La seva postura corporal no és la d'estar atent a la conversa, sinó més aviat de desgana. Fa gestos amb el cap que poden significar enuig. Potser (com diu la cançó) no pensa en res més que allò que el preocupa i reacciona amb idees preestablertes generades per l'enuig o la ràbia.

- Com proposaríeu actuar als protagonistes de la primera conversa perquè no s'acabi com el rosari de l'aurora?

Possibles respostes: trucar per telèfon, trobar-se, deixar la conversa per a un altre moment, etc. En definitiva, no deixar-nos portar per les emocions, parlar-ne i desfer el malentès.

Proposarem al grup escriure paraules clau sobre la ira en un [Mentimeter](https://www.mentimeter.com/) (<https://www.mentimeter.com/>) i posar en comú els elements que consideren que els provoquen ràbia, ira o enuig. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén la ira. 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 de la IRA: emocions i reaccions emocionals



Ira

Resposta d'enuig i d'irritació provocada per algun fet que, segons la nostra percepció, no ha respectat els nostres drets i ha atacat la nostra autoestima o dignitat personal. La ira creix amb els pensaments obsessius i, si es queda al nostre interior, es converteix en ressentiment. Pot generar violència si no es regula bé. La seva funció és protegir-nos d'agressions o pèrdues (tant de persones, coses o objectius importants), i ens porta a amenaçar o atacar allò que ens ataca.

Ràbia

Emoció primària que activa les nostres funcions de supervivència. És un indicador que ens alerta que ens estan amenaçant o tractant d'una manera injusta, i ens prepara per a la defensa. Es tracta d'una emoció activa, ens mou a fer una acció.

Enuig

Sentiment desagradable que experimentem quan ens sentim contrariats o incòmodes pel discurs, les accions o les actituds d'altres persones. Considerem que allò que està passant és injust.

Venjança

estat mental motivat per la ira de qui s'ha sentit humiliat i vol tornar el mal sofert d'una manera conscient a través d'un pla de represàlia. La venjança és contrària al fet de perdonar una acció.

Frustració

Resposta emocional que manifestem quan es produeix el fracàs d'un desig o esperança. Aquest tipus de resposta té una vinculació estreta amb les expectatives insatisfetes; quan no s'ha pogut aconseguir allò que es buscava o es volia. Aquest tipus de situació implica la manca d'èxit o l'obtenció d'un resultat advers, que no s'esperava. Com més voluntat té una persona perquè un fet o esdeveniment es produeixi de manera satisfactòria, més frustració sentirà si no s'aconsegueix.

Rancúnia

Sentiment d'enuig profund i persistent; un ressentiment arrelat que desequilibra l'estabilitat emocional. La rancúnia no ens permet processar una situació que ens ha dolgut o ferit. Busquem retornar d'alguna manera el mal que ens han causat esperant el millor moment. És un procés no resolt per una situació que ens va causar el que perllonga el nostre malestar a llarg termini.

Més emocions i estats emocionals vinculats a la ira

Adversitat
Agitació
Agressivitat
Alerta
Amargor
Amenaça
Antipatia
Bloqueig
Brutalitat
Còlera
Contrarietat
Crueltat
Culpa
Decepció
Desgrat
Descontentament
Despit
Empipament
Emprenyament
Enrabiada
Enveja
Exasperació

Ferit/-da
Foscor
Fracàs
Fredor
Frustració
Fúria
Furor
Gelosia
Hostilitat
Humiliació
Impotència
Impulsivitat
Incomoditat
Indignació
Injustícia
Insensibilitat
Ira
Irritació
Malestar
Mal humor
Menyspreu
Molèstia

Obsessió
Odi
Poder
Ressentiment
Represàlia
Tedi
Tensió
Toxicitat
Violència
Venjança

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