



TALLER G3T6 – M'EMMIRALLO

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Reflexionar sobre la influència que algunes persones poden exercir en mi.
2. Projectar com ens agradaria ser en base a alguns models.

MATERIALS

Sessió 1

- telèfon mòbil (que farà de càmera de fotos i de llanterna)
- projector
- bolígraf

Sessió 2

- paper d'embalar blanc
- cartolines negres
- llanternes (o telèfon mòbil amb llanterna)
- tisores, llapis i bolígraf
- retoladors blancs
- cinta adhesiva de pintor

CONCEPTES CLAU

Les activitats del taller estan dissenyades per treballar sobre els conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació:

Models o referents: la majoria de nosaltres prenem una o diverses persones com a models personals que intentem imitar d'una manera o altra. Pot tractar-se de persones reals que coneixem, persones famoses, personatges imaginaris o de ficció. etc., i que ens ajuden a inspirar-nos en tot el nostre creixement personal. L'elecció d'aquests models és una decisió important que, de manera més o menys conscient, es realitza bàsicament durant l'adolescència, moment en que construïm els fonaments de la persona en la qual acabarem convertint-nos.

L'adolescència és un moment clau en que la nostra personalitat és més mal·leable i vulnerable, estem en plena recerca de «com som i qui volem ser» i és per això que els models personals que elegim durant l'adolescència tenen una influència especialment rellevant en el nostre futur.

Persona tòxica: el diccionari defineix tòxic com una substància verinosa amb els sinònims: perillós, nociu, destructiu i fins i tot maligne. Si apliquem aquesta definició a una persona, podríem considerar que una persona tòxica és una persona perillosa, nociva o destructiva per a altres individus. Una persona que provoca tensió social, que fa coses desagradables, que no desitja els èxits dels altres, que no s'interessa pels altres, menysprea, té enveja, que no deixa que els altres siguin com són o volen ser, etc.

Cal distingir entre persona tòxica i persona amb un comportament tòxic. No és la persona en la seva totalitat que és tòxica, més aviat és el seu comportament que resulta tòxic. La nostra autoestima es pot veure fàcilment afectada a la baixa si en el nostre entorn proper mantenim relacions marcades per aquesta dinàmica de comportament.

Pensament crític: Pensament crític significa crear opinions raonades i amb criteri. És una manera de pensar que no accepta gratuïtament tots els arguments, conclusions i situacions que se'ns presenten al dia a dia, sinó que qüestiona els arguments, conclusions i situacions i només els accepta si troba alguna evidència, motiu o raó per donar-hi suport.




El pensament crític es recolza en tres habilitats: la curiositat (el desig d'aprendre més i l'obertura a noves idees); l'escepticisme (implica tenir una actitud saludable d'interrogatori sobre la informació nova que ens arriba i no cegament creure tot el que accepta la majoria); la humilitat (capacitat d'admetre que les nostres opinions i idees també poden ser errònies).

El pensament crític ens ajuda a prendre millors decisions, a no actuar ni pensar impulsivament, a autorespectar-nos i a protegir-nos de les relacions que no ens agraden.

TEMPORALITZACIÓ

Dues sessions de dues hores cadascuna, organitzades de la següent manera:

SESSIÓ 1

5'	5'		Abans de començar la sessió
10'	15'		<i>MINDFULNESS</i> : Respirarem
10'	25'		Pas 1 – OBSERVEM: Andy Warhol
10'	35'		Pas 2 – REFERENT: Eulàlia Valldosera
90'	125'		Pas 3 – CREATIÓ: Ombres!
5'	130'		Què m'emporto avui?

aportacions i les donarem per bones.

També presentarem el taller d'avui on parlarem de models i de referents, de persones que ens inspiren per ser com som.

És important que durant el taller parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen, de fet és normal que passi. En aquest cas tranquil·litarem la persona afectada dient que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que se senti bé durant el taller i que n'aprofiti fins allà on se senti còmode.

MINDFULNESS: Respirem (10')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: activitat d'activació. Exercici de *Mindfulness*.

Què volem treballar: concentrar-nos en el taller que anem a realitzar, enfocar-nos en aprofitar les activitats.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Explicarem al grup que, com cada sessió d'aquesta guia, anem a fer un exercici de consciència plena, que consisteix en observar i descriure el que sentim. Si hem fet els anteriors tallers de la guia, ja coneixeran el protocol de *Minfulness* que realitzem i no necessitarà massa explicacions.

Anticiparem que **avui practicarem el *Minfulness* a través de la respiració**. Comentarem que contínuament respirem i que sempre podem utilitzar la respiració com a punt de focalització de la nostra atenció. En la pràctica d'avui observarem cada inspiració, i en l'expiració comptarem «1» de forma mental. A la següent respiració, el mateix, i així contínuament. **Només ens centrarem a comptar fins a 1 cada vegada**. Explicarem que si de sobte observen que passen per 2, 5, 9... a la següent respiració hauran d'intentar tornar a comptar només fins a «1». També potser que algú es trobi pensant en un judici, l'han d'observar, deixar-lo anar, i tornar a focalitzar l'atenció en comptar fins a «1» en l'expiració. També potser que ens adonem i observem moviments com parpellejar, o altres necessitats, els observarem i retornarem a la respiració. Cadascú pot triar si fa aquest exercici amb els ulls tancats o oberts, com li vingui més de gust (sempre i quan es mantinguin centrats en el que estem fent). Comentarem que a vegades els demanem que tanquin els ulls per facilitar l'observació, però que vivim les nostres vides amb els ulls oberts i ho podem fer igualment amb consciència plena.

Finalment, abans de començar aquest exercici, hem de destacar la **importància d'adonar-nos de quan ens distraiem** i recordar que és tan important fer-ho, com saber

centrar-nos en una cosa en concret. Si notem que ens distraiem i podem tornar a focalitzar-nos en respirar, estem enfortint els nostres «músculs observadors». Podem plantejar el següent exemple: quan nosaltres estem distrets i no seguim el fil de la classe, no parem atenció al que diu el professor o professora. Si ho reconeixem, podem fer tornar la nostra atenció al moment present. Amb el pas del temps i amb molta pràctica, aquestes habilitats s'aniran enfortint cada cop més.

Una vegada haguem fet aquesta explicació direm 1, 2 i 3 i la resta d'instruccions en veu alta:

- Quan diguem 1 serà el senyal per seure amb l'esquena recta, els peus plans a terra, i les mans sobre les cuixes (**posició *Mindfulness***).
- Quan diguem 2 serà és el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan diguem 3, ja podem començar la pràctica de la **respiració comptant fins a 1 cada vegada** que expirem.

Al cap de dos minuts direm «Stop» per acabar l'exercici.

Elements per a la reflexió

Atès que és una activitat eminentment vivencial, no esperem una gran reflexió d'aquesta activitat. És possible que, si el grup no està habituat a fer exercicis de *Mindfulness*, alguns nois o noies sentin la necessitat d'explicar la seva experiència. Els escoltarem i compartirem les opinions amb el grup. L'exercici de respiració és difícil, normalment pel fet d'observar-la, ja modifiquem la nostra respiració i això ens pot fer sentir incòmodes. D'altra banda, comptar d'1 en 1 és una cosa que tenim tan integrada, que s'inicia la successió de números 2, 3, 4... de manera automàtica. És probable que avui hi hagi més aportacions que en altres exercicis de *Mindfulness* que hem realitzat.

Serà interessant que entre tots i totes puguin reconèixer com el fet d'haver-se concentrat en el que estaven fent els ha permès concentrar-se millor del que habitualment fan i els ha ajudat a focalitzar-se en l'aquí i ara.

Pas 1 – OBSERVEM: Andy Warhol (10')


Material: ---

Síntesi de l'activitat: observació de l'obra de l'Andy Warhol.

Què volem treballar: reflexionar sobre el concepte de referent.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Utilitzarem la pàgina de Wiki Art dedicada a Andy Warhol per observar les seves obres:

<http://bit.ly/31KtuHC> 

Ens fixarem en la mena d'objectes que pinta i mirarem de reconèixer les persones que es

veuen retratades. Quina mena d'objectes observem? (bàsicament objectes quotidians, llaunes, ampolles, un telèfon, bitllets...) Reconeixem algú de les persones que es veuen retratades? (segurament que tothom reconeixerà la Mona Lisa i el Micky Mouse i potser també la Marilyn, Mao, Lenin...). Què destacarien de les obres que estem observant? Probablement parlaran dels colors que veuen, de les repeticions de les imatges, que semblen fotografies...

Elements per a la reflexió

El Pop Art pren porta al terreny de l'art elements considerats «populars», objectes de la cultura de masses: ídols culturals i polítics del moment (anys 50 del segle XX, com la Marilyn, el Mao...), objectes d'ús quotidià (com les llunes i ampolles que hem vist als quadres). A partir de l'observació de la seva obra preguntarem als nois i noies si consideren que el fet d'estar en aquests quadres fa més famosos els seus personatges o bé és el quadre qui és famós? Ens hem adonat que ens emmirallem en alguna persona famosa? En qui? Es positiu per nosaltres emmirallar-nos? Podria ser que ens oblidem de les nostres pròpies qualitats al mirar de ser com algú altre? O ens serveix per enfocar-nos i saber com volem el nostre futur?.

Pas 2 – REFERENT: Eulàlia Valldosera (10')


Material: ---

Síntesi de l'activitat: observació de l'obra d'Eulàlia Valldosera.

Què volem treballar: reflexionarem sobre el concepte de model i reproducció.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

En aquest taller és important que els joves s'adonin de que algunes persones tenen un paper important en el procés de formació de la seva identitat. Són persones que els han influenciat per ser com són. L'objectiu és identificar quines persones tenen com a referents a seguir, quines els ajuden a reafirmar el camí que no volen seguir, i que prenguin consciència que a llarg termini, aquestes persones poden anar variant.

Per a fer la proposta creativa introduïrem l'artista Eulalia Valldosera, que també usa objectes quotidians. En aquest cas, l'Eulalia ens mostra que qualsevol visió no te una única mirada i això ho fa a traves dels objectes i les ombres. Observarem l'obra «Envasos: Culte a la mare» d'Eulàlia Valldosera que es mostra en aquest enllaç <http://bit.ly/2HcovpB> 

El que proposem és observar la imatge i demanar al grup que descrigui el que veu. Cal fixar-s'hi molt bé per adonar-nos que es tracta d'una instal·lació amb llums de manera que tres ampolles de sabó es reflecteixen a la paret amb tres formes que semblen femenines. Si voleu aprofundir en el sentit de l'obra, podeu utilitzar l'explicació de la pròpia autora que reproduceix el MACBA en la mateixa pàgina:

Envasos: el culte a la mare (#1 Dona-Llavor, #2 Trinitat, #3 Fada, #4 Seductora), 1996

Instal·lació, 20,3 X 14,6 Cm Cm Cm

Des dels anys noranta, Eulàlia Valldosera utilitza la llum i la seva experimentació formal com a element clau de les seves instal·lacions. Tot i la seva aparent simplicitat, un elaborat joc de projeccions, dispositius fílmics i imatges projectades a l'espai entra en diàleg amb objectes quotidians i d'estètica pobre procedents de la vida domèstica. Ampolles de productes de neteja, draps per treure la pols i altres elements de cada dia són utilitzats en instal·lacions que situen l'espectador en un lloc màgic que evoca els antics espectacles d'ombres xineses.

Són obres que reflexionen sobre la dona com a subjecte intel·lectual i vital, i se centren en nocions com la identitat, la maternitat, la malaltia, l'absència, la dependència, la llar, la família i la memòria. Amb un llenguatge visual molt efectiu, posen en dubte estereotips arrelats a l'imaginari col·lectiu. Envasos: culte a la mare (1996) és una de les seves obres més reconegudes.

«Escampats per terra de forma aparentment aleatòria hi ha diversos envasos de plàstic amb productes de neteja d'ús domèstic. Els envasos es troben en la trajectòria del raig de llum dels projectors de diapositives sense diapositives, de manera que les seves ombres es projecten a les parets convertint-se en siluetes ampliades. Els perfils se superposen i es combinen uns amb els altres formant figures a les parets que recorden el cos femení. Visualitzen diversos aspectes de la relació mare-filla, dona-esposa i mare, i dona-mare, conceptes arquetípics de la feminitat, i alhora reflecteixen aspectes simbòlics com els de la dona-fada o la dona-seductora. En un racó de la sala, un atuell antic de ceràmica presenta un perfil anamòrfic al costat d'imatges d'altres atuellers antics de diferents cultures» (Eulàlia Valldosera, 1996). A la instal·lació, i com explica la mateixa artista, diferents projectors de diapositives amb els carros d'imatges buits i disposats al terra projecten a la paret les imatges d'envasos de plàstic de productes de neteja a escala monumental. La forma dels envasos projectats a la paret, distorsionada i magnificada, evoca figures femenines com un homenatge a la maternitat o a la figura omnipresent i universal de la mare. El resultat és una obra escenogràfica i alhora simple de gran eficàcia simbòlica.

Juntament amb la projecció, en un racó de la sala, una gerra antiga de ceràmica mostra un perfil anamòrfic. La gerra va ser trobada en excavar els fonaments de la casa familiar de l'artista. Al costat, es mostren imatges d'altres gerres antigues procedents de diferents cultures. Es tracta d'imatges d'atuellers primitius que, des dels temps del matriarcat, conservaven elements bàsics per a la subsistència de l'espècie com líquids, aliments, productes medicinals o cendres de les incineracions dels membres de la comunitat. Eren les dones qui els elaboraven i en tenien el control. Avui, els envasos amb productes químics de neteja també són utilitzats bàsicament per dones.

Envasos: culte a la mare va ser concebuda inicialment per ser exposada a l'espai remodelat d'una església. La mateixa instal·lació evoca un envàs gegantí que conté l'espectador i les formes projectades a la paret conviden a agenollar-se, un gest físic comú en la neteja del terra però també en la genuflexió en el culte cristià. La posició agenollada de les dones que fregaven el terra és també la postura de la pregària, barreja de submissió i devoció.

Elements per a la reflexió

A l'inici del taller, hem comentat que avui parlarem de models i de referents, de persones que ens inspiren per ser com som. Per encetar la reflexió entorn de les imatges, podem preguntar al grup si troben que les obres d'Andy Warhol i d'Eulàlia Valldosera els invoquen d'alguna manera els conceptes de model i referent? Segurament que sorgiran aportacions del tipus: L'Andy Wharhol transforma qualsevol cosa en model, pinta persones i obres d'art referents igual com pinta ampolles i altres objectes quotidians... L'Eulàlia Valldosera transforma els envasos petits en ombres gegants, manipula els objectes per transformar-los en coses diferents, els models que il·lumina es transformen en ombres de dona... Escoltarem i compartirem totes les aportacions.

Tots aquests comentaris seran útils per relacionar la imatge que acabem d'observar amb la nostra proposta, parlant com l'autora fa servir la metàfora, manipulant els objectes i transformant-los a través de l'ombra.

A nosaltres el que ens interessa principalment és l'observació de l'ús que fa l'autora de la llum i de les ombres per projectar imatges suggerides a partir de la forma de l'objecte utilitzat. En aquest cas es tracta d'envasos de productes de neteja que transforma en siluetes femenines. El que volem plantejar amb aquesta observació és la **reflexió sobre la diferència, tant real com simbòlica, entre el model i la projecció**. Sempre que volem evocar o copiar un model ens en sortim? O el que volem fer és la nostra pròpia proposta? També podem parlar dels referents i els models que ens influencien. Com projectem el que volem ser? com agafem models? ens ajuden en aquesta projecció? ho copiem sense qüestionar res?.

Pas 3 – CREACIÓ: Ombres! (90')

Material:

- telèfon mòbil (que farà de càmera de fotos i de llanterna)
- projector
- bolígraf

Síntesi de l'activitat: fotografiarem ombres d'objectes.

Què volem treballar: reflexionar entorn de models i la seva transformació.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Proposarem els nois i noies que, per parelles o en grups reduïts, i amb els objectes que tinguin a l'abast (estoig, carpeta, bossa, jaqueta, sabates...) comencin a experimentar amb el tema de les ombres. Es tracta de disposar els objectes i jugar amb la direcció en que ho il·luminem amb una llanterna (pot ser la del mòbil) per a crear il·lusions i fotografiar la disposició o la pila d'objectes i també l'ombra que projecta. Després mirarem totes les parelles de fotografies tots junts.

Es tracta de fer volar la imaginació buscant una imatge que els pugui representar, que els serveixi de projecció de cap on volen anar o simplement, que els resulti motivadora en aquest moment. Probablement caldrà que es donin suport uns als altres per poder fer fotografies de les ombres i per aguantar tots els objectes en la posició que necessitem.

Elements per a la reflexió

Reservarem una estona a poder veure totes les fotografies elaborades i demanarem a cada grup que expliqui una mica com han seleccionat els objectes i quin resultat volien aconseguir amb l'ombra.

Llançarem una pregunta al grup: consideren que han manipulat la realitat? Segur que hi haurà opinió de tots els gustos. Hi haurà que considerarà que sí, hi haurà qui dirà que només l'han transformada i potser qui dirà que el que han fet és mostrar la millor imatge dels objectes que havien utilitzat. O bé que pretenien elaborar un missatge a partir d'una idea...

Totes aquestes aportacions ens van bé per introduir reflexió i portar aquesta qüestió al nivell personal. Les persones, pel fet de ser ésser socials, ens influenciem entre nosaltres constantment, és a dir, el que fan les persones del nostre entorn són estímuls que ens fan reaccionar a nivell conductual i emocional i, des de que som nadons, anem formant la nostra personalitat i identitat gràcies a petites parts d'altres persones que ens inspiren, juntament amb la nostra predisposició biològica.

Remarquem que aquesta influència pot ser que ens porti aspectes positius envers el nostre desenvolupament, o al contrari, per això és important reflexionar sobre quin model positiu i efectiu volem seguir per a que ens inspire, i quin en absolut no.

Els proposarem observar els cinc dits de la nostra mà esquerra, i pensar en cinc persones que considerem un model a seguir: un per dit. Aquestes persones poden ser família, amics, personatges públics, personatges inventats o qualsevol persona que inspire el seu camí vital. Pot ser que de cada model únicament ens inspire una característica en concret. És possible que alguns nois i noies no s'hagin plantejat mai aquesta qüestió encara. Potser els costarà una mica. Els podem ajudar dient: tu de petit o petita què volies ser de gran? I saps perquè? Ho deies pensant en algú en concret? Normalment serà que sí i ja tindrà un referent. La resta ja seran més fàcils... Amb un bolígraf escriuran els seus noms (o la inicial si ho volen mantenir en secret) a cada dit.

Quan hagin tingut temps per trobar-los (almenys la majoria del grup) els preguntarem si creuen que tenir aquests referents els ajudarà a ser més efectius en saber què volen i com aconseguir-ho? i en com volen ser o sentir-se? Això els fa sentir millor?

Valdrà la pena fer esment que en aquest precís instant han reconegut aquests cinc referents, però que és probable que amb el temps algun deixi d'encaixar amb la nostra manera de pensar o moment vital, i el substituïrem per un altre, ja que els humans ens

trobem en canvis constants depenent de les experiències vitals i del nostre desenvolupament.

IMPORTANT: Abans de finalitzar el taller comentarem que a la propera sessió intentarem repetir l'experiència d'avui però en aquella ocasió el que intentarem projectar serà la nostra imatge futura. Per això hauran de portar els elements de casa seva que els inspiren o encaminin en com es veuen o com volen ser en un futur. Es tracta de seleccionar objectes quotidians que usin habitualment i que els enfoquin a com es volen sentir. Els objectes tenen molt de poder i vida dins seu, i quan els mirem ens evoquen records, experiències, i també sensacions tàctils a través de la seva textura i materials. Pensant en com volem enfocar el nostre caminar cap al futur, escollirem aquells objectes i sensacions que ens facin sentir bé i ens ajudin a anar en la direcció que volem.

Què m'emporto avui? (5') Aquest apartat és comú per a tots els tallers

Síntesi de l'activitat: recull de l'opinió dels i les joves participants.

Què volem treballar: reflexió sobre les experiències de la sessió d'avui. Identificació d'aprenentatges.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Oferim a nois i noies l'oportunitat de **compartir les seves impressions** sobre el taller. Els demanarem que es col·loquin en rotllana de manera que tothom es pugui veure les cares. Donarem la paraula al grup per a que, d'un en un, facin les seves aportacions sobre què els ha agradat més avui, o bé què han après, com es troben o qualsevol altre qüestió que vulguin manifestar.

Si es tracta d'un grup que no està acostumat a respectar el torn de paraula, podem utilitzar una pilota per donar la paraula i només pot parlar qui tingui la pilota a les mans. Un cop feta la intervenció, cada noi passarà la pilota a un altre fins que tothom hagi pogut participar (de manera voluntària, és clar).

Elements per a la reflexió

Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.

En acabar, proposarem a nois i noies que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, alguna foto, vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta **#fem_tec**.

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS. SESSIÓ 2

Abans de començar la sessió (5')

Material: ---
Síntesi de l'activitat: explicació general del taller.
Què volem treballar: despertar l'interès dels nois i noies per les activitats que anem a realitzar.
Síntesi de l'activitat <p>Una vegada que hàgim comprovat el bon estat del grup i hàgim triat guaites (de manera voluntària, no és imprescindible que hi siguin), preguntarem si algú vol compartir alguna experiència o idea respecte a la sessió anterior. Algú ha sentit que el vincle amb algun dels seus referents s'enfortia? O a reflexionat sobre aquesta qüestió? Els donarem l'oportunitat de compartir breument què recorden del que vam tractar en la sessió anterior i explicarem que en la sessió d'avui acabarem el cartell i presentarem el nostre súper a la resta del grup.</p> <p>Us recordem que en aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen, de fet és normal que passi. En aquest cas tranquil·litarem la persona afectada dient que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que se senti bé durant el taller i que n'aprofiti fins allà on se senti còmode.</p>

MINDFULNESS – Respirem (10')

Material: ---
Síntesi de l'activitat: activitat d'activació. Exercici de <i>Mindfulness</i> .
Què volem treballar: concentrar-nos en el taller que anem a realitzar, enfocar-nos en aprofitar les activitats.
Desenvolupament i aspectes a tenir en compte <p>Explicarem al grup que començarem la sessió concentrant-nos en l'exercici de <i>Mindfulness</i> que vam fer en la sessió anterior. Repetirem l'exercici de la respiració, però aquesta vegada comptarem fins a «1» de forma mental amb cada inspiració. Sempre fins a 1 i si veiem que passem per números superiors, tornem a l'1.</p> <p>Tal com vam fer en la primera sessió, repetirem la preparació de l'activitat amb els números 1 (que serà el senyal per seure amb l'esquena recta, els peus plans a terra, i les mans sobre les cuixes en posició <i>Mindfulness</i>), 2 (que serà el senyal per fer una iniciarem l'observació de la respiració comptant fins a «1» de forma mental amb cada inspiració. Passats dos minuts direm «Stop» per acabar l'exercici.</p>

Elements per a la reflexió

Atès que és una activitat eminentment vivencial, no esperem una gran reflexió d'aquesta activitat. Segurament que hi haurà qui vulgui compartir la seva experiència. També hi haurà qui li hagi costat i que potser no se n'hagi sortit. No s'hi ha d'amoïnar: per a fer aquesta mena d'exercicis també cal pràctica. De moment n'estem aprenent.

Pas 4 – CREACIÓ: Projectant el futur (90')

Material:

- paper d'embalar blanc
- cartolines negres
- llanternes (o telèfon mòbil amb llanterna)
- tisores, llapis i bolígraf
- retoladors blancs
- cinta adhesiva de pintor

Síntesi de l'activitat: elaborar un perfil inspirador.

Què volem treballar: prendre consciència que els referents ens poden ajudar prendre decisions sobre com volem ser en el nostre futur.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Amb els diferents objectes que han portat farem la feina visual de crear una imatge nova a partir d'anar perfilant l'ombra. Què generarà aquesta ombra? Això serà cosa de cadascú, aquí no hi ha directriu, només una forma construïda a partir d'objectes. Aquesta forma pot ser un paisatge, una figura, un nou objecte, una acció... qualsevol cosa que els inspire com se senten o bé com es volen sentir en un futur.

Cadascú portarà la seva llanterna i així, amb l'espai gairebé a les fosques, podrem anar fent ombres i construint la nostra forma que no cal que tinguin totalment definida des de casa, sinó que a mesura que col·loquin els objectes, la pròpia imatge els anirà encaminant. La persona que dinamitzi el taller pot ajudar indicant que s'inspirin amb les formes que vagin apareixent, aquestes mateixes els donaran pistes i els portaran a tenir unes idees o unes altres, cal entrar en una dinàmica de joc visual on es va provant fins que apareix una idea.

Un cop definida la forma farem una fotografia de la ombra.

Després penjarem una cartolina negra a la paret on hi ha l'ombra projectada i perfilarem el seu contorn amb el retolador blanc. En acabat la retallarem, de manera que reproduïrem l'ombra en la cartolina i hi podrem escriure al darrera quins elements hem utilitzat per construir-la (i si volem altres dades, la data, què vol representar...). És una manera de documentar i posar consciència al procés realitzat.

Com a instal·lació final podem penjar tots els contorns per la sala de manera que puguin ser observats còmodament.

Elements per a la reflexió

Aquest és un moment molt important al que val la pena dedicar una estona on puguem admirar la feina de cadascú, valorar el procés realitzat fins ara, tots els moments que hem passat i on ens han portat. Cadascú hauria de poder mostrar el seu treball individualment i fer-ne una petita presentació. Quan tinguem totes les siluetes penjades, podem fer una primera revisió general tot observant la seva disposició, les mides... hi ha formes que s'assemblen? Hi ha contorns que ens suggereixen objectes?... totes les propostes són bones.

En acabat proposarem que cadascú comenti el contorn que ha elaborat. Si no tenen gaire clar com fer-ho, els podem fer una proposta de continguts:

- El contorn vol significar algun objecte quotidià, persona, animal...?
- Quins objectes he utilitzat per construir-lo?
- Què m'inspira aquesta silueta del meu futur?

Per finalitzar podem explicar que el perfil que acaben de construir els pot ser útil, i els encoratgem a utilitzar-lo, observant-lo i la mirant-lo detingudament, en moments que necessitin aclarir dubtes d'autoconeixement (Com vull seguir desenvolupant la meva personalitat? Hi ha algun model a qui pugui seguir que m'ho faciliti?).

En aquest procés d'identificació de models a seguir on emmirallar-se, no pot faltar la identificació i reflexió d'aquells models que tenim clar que no hem de seguir i que no ens hem de deixar influenciar per ells. És important tenir-los presents per tal de que sigui més difícil que ens puguin influenciar.

Igual com vam fer a la sessió anterior amb els referents positius, ara podem observar els 5 dits de la nostra mà dreta, i pensar en 5 models o actituds que no volem seguir, un per dit. Aquestes persones poden ser família, amics, personatges públics, personatges inventats o qualsevol persona que inspire en què no ens volem emmirallar. És possible que alguns nois i noies no s'hagin plantejat mai aquesta qüestió encara. Potser els costarà una mica. Els podem ajudar dient: hi ha alguna persona que no t'agradi com actua? I saps perquè? Normalment serà que sí i ja tindrà un referent negatiu. La resta ja seran més fàcils... Amb un bolígraf escriuran els seus noms (o la inicial si ho volen mantenir en secret) a cada dit.

En aquesta mà hem detectat les persones que anomenem tòxiques. El seu comportament és tòxic per nosaltres perquè ens allunyen del nostre benestar, dels nostres objectius, ens fan patir emocionalment i per tant poden fer baixar la nostra autoestima.

Quan hagin tingut temps per trobar-los (almenys la majoria del grup) els preguntarem si

creuen que identificar aquests referents els ajudarà a ser més efectius en saber què volen i com aconseguir-ho? i en com volen ser o sentir-se? Això els fa sentir millor?

Aquesta activitat, i la de la sessió anterior, han estat un bon entrenament pel nostre pensament crític, ja que per reflexionar i triar uns bons referents, cal parar, pensar, argumentar i decidir. No ho oblideu! També ens servirà si ens referim a comportaments o actituds en general (potser no recordem qui ens ho inspira, però si hi pensem és perquè ho hem vist en algun moment). Tant els referents positius com els negatius, ens serviran per prendre decisions en el moment actual, però amb el temps segur que canviaran a mesura que canviï la nostra manera de veure i viure la vida.

Què m'emporto avui? (10') Aquest apartat és comú per a tots els tallers

Síntesi de l'activitat: recull de l'opinió dels i les joves participants.

Què volem treballar: reflexió sobre les experiències de la sessió d'avui. Identificació d'aprenentatges.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Oferim a nois i noies l'**oportunitat de compartir les seves impressions** sobre el taller. Els demanarem que es col·loquin en rotllana de manera que tothom es pugui veure les cares. Donarem la paraula al grup per a que, d'un en un, facin les seves aportacions sobre què els ha agradat més avui, o bé què han après, com es troben o qualsevol altre qüestió que vulguin manifestar.

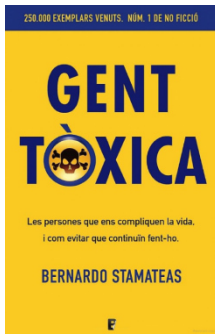
Si es tracta d'un grup que no està acostumat a respectar el torn de paraula, podem utilitzar una pilota per donar la paraula i només pot parlar qui tingui la pilota a les mans. Un cop feta la intervenció, cada noi passarà la pilota a un altre fins que tothom hagi pogut participar (de manera voluntària, és clar).

Elements per a la reflexió

Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.

En acabar, proposarem a nois i noies que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, alguna foto, vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta **#fem_tec**.

PER SABER-NE MÉS



1 Gent Tòxica. Bernardo Stamateas, Ediciones B (2011). Aquest llibre parla de les persones que ens compliquen la vida, i com evitar que continuïn fent-ho. En la nostra vida quotidiana no podem evitar trobar-nos amb persones problemàtiques. Persones autoritàries i desqualificadores, veïns queixosos, companys de treball o estudi envejosos, parents que sempre ens culpen de tot, homes i dones arrogants, irascibles o mentiders ... Totes aquestes persones ens produeixen malestar, però algunes poden arruïnar-nos la vida, destruir els nostres somnis o allunyar-nos de les nostres metes. Com reconèixer a la gent «tòxica»? Com protegir-nos i posar-los límits? Aquest llibre ajudarà a fer les nostres relacions personals més saludables i positives.

QUI TREBALLA AMB...

Inself - <https://inselfmindfulness.com>