

FemTec!

MOTIVACIÓ
COL·LABORACIÓ
EQUIP
RESPECTE
EMOCIONS
COMUNICACIÓ
AUTOCONeixEMENT
HABILITATS

temorosa **ment**

Taller G6T2
m'émociONES



Diputació
Barcelona

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut

temorosaMENT

TALLER G6T2

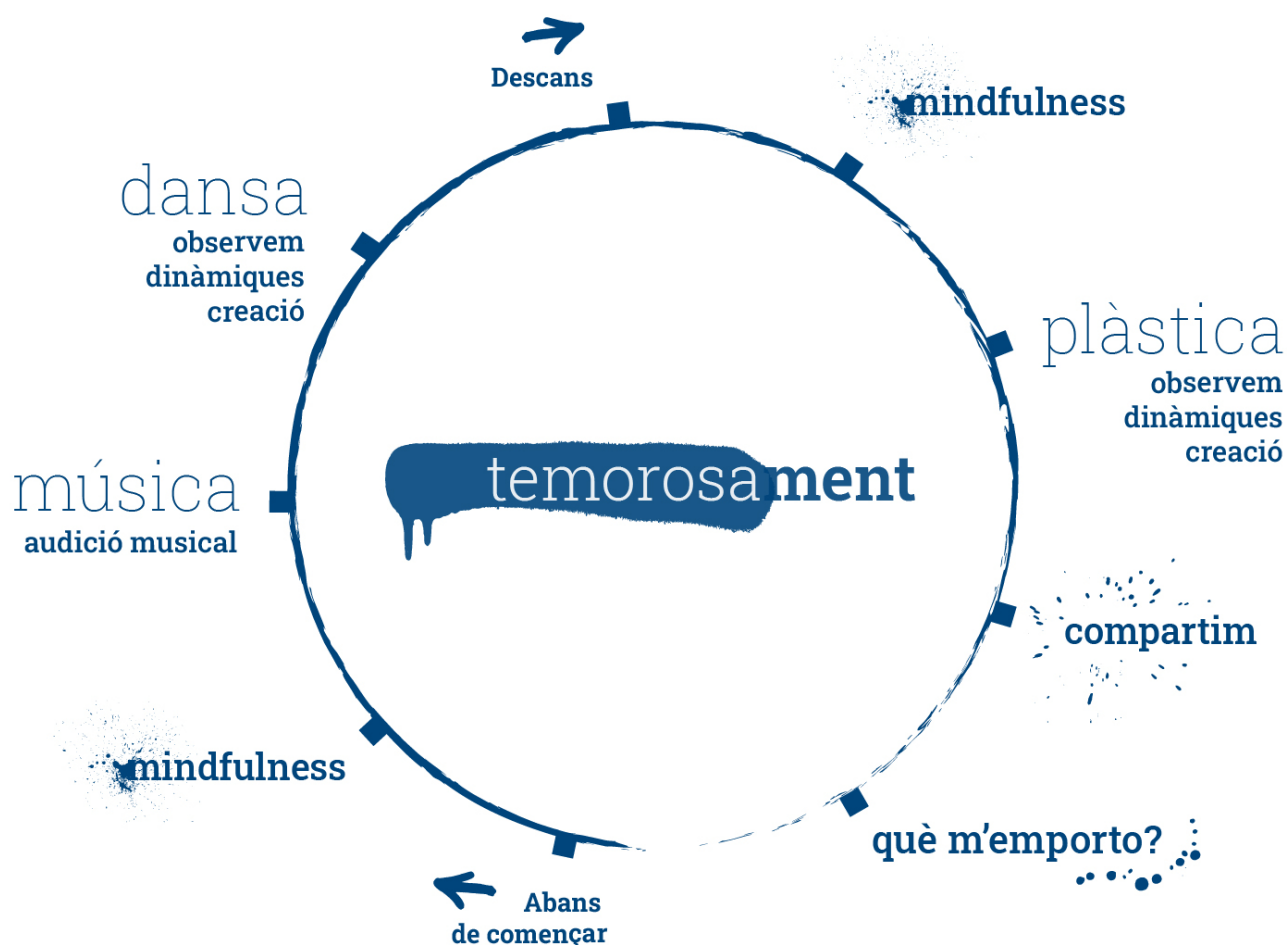
Objectius del taller

Experimentar amb les emocions de la família de la por.

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

POR: emoció desagradable provocada per una sensació de perill (real o imaginari). És una resposta de defensa davant de situacions d'amenaça. El nostre impuls més bàsic és el de supervivència; per això, davant d'un estímul que ens provoca por, el nostre cos reacciona preparant-se per estar a punt per protegir-nos. La por la poden provocar nombrosos factors: persones, animals, situacions, ambients, etc. Podem classificar les pors en racionals (davant de fets que suposen un perill real, el nostre instint de supervivència ens diu que cal evitar-los) i irracionals (pors injustificades creades a la nostra ment). A algunes persones els agraden les emocions intenses, motiu pel qual els agrada, des de la seguretat que no passarà res, mirar pel·lícules de terror, visitar el túnel de la por o fer activitats extremes.

Funció: la seva funció és mantenir la nostra seguretat i ens empeny a escapar del perill evitant-lo, lluitant-hi o paralitzant-nos davant d'alguna cosa que ens amenaça.

Fets que poden desencadenar la por

- L'amenaça contra la nostra vida, salut o benestar.
- El silenci.
- La soledat (per exemple, quan caminem, som en un lloc determinat o vivim sols).
- La foscor.
- Els *flashbacks*.
- Trobar-nos en una situació similar o igual a una del passat en què ens van fer mal o ens van passar coses doloroses.
- Trobar-nos en situacions en què hem vist patir altres persones.
- Trobar-nos en una situació nova o poc familiar.
- Deixar casa nostra.
- Trobar-nos entre la multitud.
- Haver d'actuar davant dels altres (per exemple, a l'institut o a la feina).
- Pensar que no atraparem els nostres somnis o objectius.

Possibles canvis en el cos i sensacions

- Serrar les dents.
- Sentir asfíxia o un nus a la gola.
- Suar o transpirar.
- S'accelera el pols.
- Es contrauen els músculs i tenim rampes.
- Tenir fred i suor freda.
- Tenir ganes de vomitar.
- Tenir diarrea i vòmits.
- Sentir papallones a la panxa.
- Voler cridar algú o trucar a algú.
- Voler marxar corrents o evitar el que sigui.

Possibles expressions i accions

- Quedar-nos congelats, intentar no moure'ns.
- Amagar-nos o evitar allò que ens fa por.
- Tenir els ulls completament oberts o mirar a tot arreu ràpidament.
- Tenir la mirada fixa.
- Plorar o somicar.
- Tremolar.
- Córrer o caminar ràpidament.
- Fugir i escapar-nos.
- Tenir la veu tremolosa.
- Parlar menys o no parlar.
- No poder evitar parlar del que ens fa por. Deixar-nos portar per converses espantoses.
- Cridar.
- Suplicar o plorar demanant ajuda.

Pensaments que pot desencadenar la por

Creure que:

- Ens podem morir.
- Ens poden fer mal o ens poden perjudicar.
- Perdrem algú important.
- Podem perdre alguna cosa valuosa o important.
- Farem el ridícul.
- Algú ens pot rebutjar, criticar o que li podem desagradar.
- Som inútils o que estem perdent el control.
- Fracassarem.
- No ens ajudaran o que perdrem l'ajuda que ja teníem.

Possibles conseqüències de la por

- Aïllar-nos.
- Estar en alerta constant.
- Reduir l'atenció i perdre l'habilitat de concentració.
- Estar atordits/ides.
- Perdre el control.
- Imaginar la possibilitat de perdre o fracassar.
- Recordar altres moments amenaçadors.

Emocions relacionades amb la por

Ansietat: resposta emocional d'anticipació involuntària de l'organisme davant d'estímul que es perceben com a amenaçadors o perillosos. S'acompanya de símptomes somàtics de tensió.

Incertesa: emoció que s'activa en situacions que impliquen informació imperfecta o desconeguda. S'aplica a prediccions d'esdeveniments futurs, a situacions no visibles o parcialment observables.

Preocupació: reacció emocional automàtica per resoldre els problemes de la millor manera possible.

Pànic: emoció de por extrema en sentir que la vida o els nostres béns més preuats estan en perill. Pot tenir una causa real i concreta o bé imaginària.

Espant: por molt intensa i sobtada.

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 aquesta emoció.

El nom del taller [temorosaMENT] correspon a un estat emocional de la família de la por i el joc de majúscules i minúscules vol fer èmfasi a la importància de la ment a l'hora de sentir por i com, a vegades, és la nostra ment que ens porta a sentir pors imaginades.

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

<https://bit.ly/temorosaMENT>



Spotify

02.

La por 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 a la por, ens tranquil·litzarem com si ens trobéssim en una situació que ens provoca por. Per poder concentrar-nos millor en les nostres sensacions, proposarem fer l'activitat amb els ulls tancats. No han de patir, perquè ens trobem en un espai de confiança i nosaltres som allà per acompanyar-los; però si algú no ho veu clar, pot fer l'activitat amb els ulls oberts. 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, demanarem als nois i noies que tanquin els ulls i **anirem guiant la seqüència de carícies: ens acariciarem a poc a poc i suaument**, començant pels canells, els palmells i els dits. Quan notem l'escalfor a les mans, ens acariciarem els braços i anirem pujant a poc a poc fins a arribar a la cara. Ens acaronarem el nas, el front, el contorn dels ulls, les galtes, les orelles i el coll.
- Direm **stop** per acabar l'activitat i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

03.

La por 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.

Tal com passa amb la tristesa, l'emoció de la por té connotacions negatives, però el cert és que, com han demostrat els antropòlegs, la por ha estat fonamental per a l'evolució de l'espècie humana.

Us proposem una selecció de peces musicals que poden evocar por al grup de joves. 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 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 hagi pogut transmetre 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.

ANSIETAT - Modest Mússorgski (1839-1881): *Una nit a la muntanya pelada*

Modest Mússorgski va ser una persona amb una personalitat psicològica molt complexa i turmentada. Alcoholicat, sempre va viure marcat per l'impacte de les històries, els contes i les llegendes que havia escoltat per boca de la seva dida quan era petit. *Una nit a la muntanya pelada* (1867) és un poema simfònic que, inserit dins del gènere de la música descriptiva, intenta descriure musicalment la vivència en una muntanya pelada en el transcurs d'una nit. Allí, segons els contes, poden aparèixer entitats monstruoses, fantasmes, dimonis, bruixes... El fet de no saber qui apareixerà en qualsevol moment és el que crea una atmosfera musical d'incertesa absoluta que crea ansietat.

2.

INCERTESA - Modest Mússorgski: «Gnomus» dels *Quadres d'una exposició* (orquestració de Maurice Ravel)

Vinculats al gènere de la música descriptiva, els *Quadres d'una exposició* (1874) és una suite de deu peces musicals, originals per a piano. En aquesta obra, Mússorgski es va proposar elaborar un recorregut musical que fos la descripció de deu quadres del seu amic, l'artista i arquitecte Víktor Hartmann (1834-1873). El segon dels quadres, o si voleu la segona de les peces orquestrals, porta per títol «Gnomus» i es correspon a l'impacte que produeix veure un «vell gnom». Com viuríem l'aparició d'un gnom? Sense cap mena de dubte, amb una gran dosi d'incertesa. És la incertesa que reflecteix una construcció musical que va avançant i concretant-se entre la incredulitat i la incertesa que ens trobem, en efecte, davant la visió d'un vell gnom.

3.

PREOCUPACIÓ - Arnold Schoenberg (1874-1951): *Pierrot Lunaire, opus 21: «Nacht»*

La nit va fascinar sempre al moviment romàntic i, per extensió, als moviments artístics que van succeir-lo. El 1912, Arnold Schoenberg va estrenar una de les obres més importants del segle XX, com ho és *Pierrot Lunaire*. Basada en poemes d'Albert Giraud (1860-1929), podem afirmar que *Pierrot* és una obra que suposa una veritable introspecció dins la psique humana, no només per una voluntat dramàtica i expressiva, sinó sobretot per l'exploració de les regions de l'inconscient i el subconscient a través d'unes construccions musicals atonals que percebem amb un aire de preocupació i inquietud.

4.

PÀNIC - John Williams (1932): *Main Title and First Victim* de la pel·lícula *Jaws*

La banda sonora del film *Jaws* (Tauró, 1975), amb el pas del temps, forma part del cànon d'obres que acostumen a interpretar les orquestres simfòniques. És un exemple de com el llenguatge cinematogràfic, gràcies a la música que l'acompanya, acaba convertint-se en exemple de música que ens condueix a un estat psíquic determinat. Aquest moviment orquestral que hem escollit es mou per diferents territoris sonors, uns de més inquietants i altres de més serens, per portar-nos a un moment de clímax que, de fet, en el film il·lustra el moment que acompanya l'atac d'un tauró de grans proporcions a la primera víctima. El pànic està servit.

5.

ESPANT - Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791): Escena final del *Don Giovanni* («Don Giovanni a cenar teco (...)»)

L'aterridora escena final de l'òpera *Don Giovanni* (1787), de Mozart, és possiblement una de les primeres músiques que assoleix el terror psicològic. Aquesta música acompanya una escena on, des del més enllà o de l'infern, es presenta l'estàtua del *Comendador* a casa de Don Giovanni, el seu assassí. Envoltada d'incredulitat, al bell mig d'un sopar, es presenta una estàtua per emportar-se el personatge de Don Giovanni cap a l'infern.

Selecció de música moderna

6.

POR - Screamin' Jay Hawkins: *I pull a spell on you*

Aquest blues demencial sembla talment extret d'una pel·lícula de por de sèrie B. L'histrionisme de Sr. Hawkins dona a la peça un to entre paròdic i inquietant i fa justícia al seu nom artístic.

7.

ANSIETAT-Pulp: *The Fear*

El pop sumptuós del grup de Sheffield es posa al servei d'aquest relat brutalment sincer en primera persona sobre la por irracional i els atacs de pànic en aquesta balada poderosa de final abrupte i sorollós.

8.

ANSIETAT - Pixies: *Where is my mind*

Els Pixies juguen de manera magistral amb les dinàmiques en aquesta cançó crua i neuròtica, amb la veu de Frank Black supurant por i ansietat i amb una instrumentació que juga amb la dissonància controlada i la distorsió i que va marcar el camí de grups posteriors tan reeixits com Nirvana.

9.

PREOCUPACIO - Paul Simon: *Think too much*

Paul Simon sempre ha estat un dels compositors més cerebrals del pop. En aquesta peça, precursora de la seva fascinació pels patrons polirítmics subsaharians, s'enfronta a la seva tendència natural a amoïnar-se per tot, mentre un riff de vibràfon deliciós sembla donar-li la raó.

Selecció de música tradicional

10.

PÀNIC - Lídia Pujol. *La Mort i la Donzella* (Els amants de Lilith, 1993)

De bon inici, la cantautora Lídia Pujol ens fa entrar de ple en el tema d'aquesta cançó tradicional: la mort. La conversa entre una donzella i la mort personificada que la ve a buscar, ens posa en alerta i ens permet empatitzar amb el pànic davant d'una situació tan amenaçadora com aquesta. I és que la mort, diu, ve a l'hora menys pensada.

11.

ANSIETAT - Kepa Junkera. *Els segadors (Fok, 2017)*

Més de 50 cançons de Catalunya, el País Valencià, l'Alguer i les Illes Balears formen part del disc *Fok*, del cantautor basc Kepa Junkera. Guardonat com a millor disc folk de l'any segons la crítica dels Premis Enderrock 2018, reinterpreta peces de la cultura dels Països Catalans que a l'artista sempre li han semblat úniques i emocionants. La seva versió d'*Els segadors* és totalment inquietant.

12.

INCERTESA - Gerard Quintana, Xavi Lloses, l'Escolania de la Quadratura del Cercle. *La presó de Nàpols (Cançonetes per la Bressola, 2011)*

Romanç que ha arribat fins als nostres dies per tradició oral. Segurament, a partir del francès *La Pernelle*, i que és comú a gairebé tots els antics territoris de la Corona d'Aragó (present amb altres variants com *La presó de Lleida*). Explica la història d'una dama que s'enamora d'un dels presos condemnats a mort que canten dins la presó del seu pare, el rei. Una altra versió coneguda és la del grup eivissenc UC, que va servir a mode de cançó reivindicativa durant els anys 70.

Selecció de música d'arrel

13.

INCERTESA - Tarta Relena. *El suïcidi i el cant (Fiat Lux, 2021)*

El duo Tarta Relena explora a *cappella* les sonoritats de diferents estils de músiques vocals. Les mateixes artistes afirmen que el seu projecte és de "folk tronadet i gregorià progressiu". El cert és que captiven i impacten amb les harmonies de les seves veus i amb temàtiques sobre processos vitals que han afectat generacions al llarg de la història.

14.

PÀNIC - Roger Mas. *El rei dels verns (Irredempt, 2015)*

Amb la profunda veu que el caracteritza i una harmonització musical que estremeix, el cantautor solsoní Roger Mas adapta el poema alemany de Goethe *El rei dels verns*. Gairebé ens fa aguantar la respiració sentir que un fill agonitza a braços del seu pare, que no pot fer res per evitar que l'atrapi la mort.

15.

INCERTESA - Maria Arnal i Marcel Bagés. *El cant de la Sibilla (Clamor, 2021)*

El Cant de la Sibilla és un drama litúrgic i cant gregorià que pronostica l'arribada del Messies i la fi del món. Maria Arnal i Marcel Bagés interpreten aquesta profecia, Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat, mitjançant harmonitzacions intenses, sàmplers i efectes de so que ens endinsen en una atmosfera mística i magnètica.

16.

ANSIETAT - Saüc en flor. *Taül (de l'EP D'Obaga, 2021)*

El trio barceloní Saüc en flor ens ofereix una mirada a la terra mitjançant la seva mescla de folk i altres sonoritats modernes. Com un mantra que avança lentament, aquesta cançó ens mostra el batec del bosc, amb un suspens musical i una lletra inquietant.

17.

PREOCUPACIÓ - Maria del Mar Bonet i Borja Penalba. *Què volen aquesta gent? (del disc homònim en directe, 2021)*

Composta el 1968 per la reconeguda cantautora Maria del Mar Bonet, amb lletra de Lluís Serrahima, aquesta cançó és una denúncia de la repressió política franquista. Dóna a conèixer un cas de violència policial silenciada, en el qual va morir l'estudiant madrileny Rafael Guijarro. En aquesta ocasió, la interpreta la mateixa cantautora acompanyada del guitarrista valencià Borja Penalba, músic de referència en l'àmbit de la cançó.

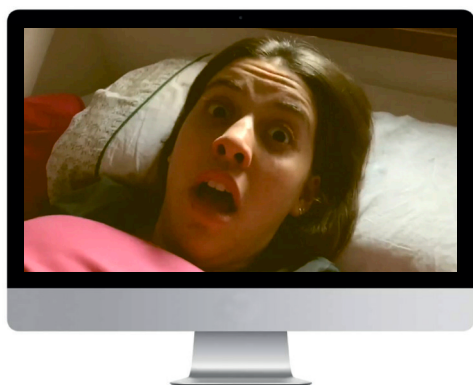
04.

La por 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 **temorosaMENT [en moviment]** (1:42)

http://bit.ly/temorosaMENT_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 por, 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

PREOCUPACIÓ - John Williams: *Main Title And First Victim* - de la banda sonora de *Jaws*

Exercici de visualització:

- Correrem sense anar enlloc (sense desplaçament), esprintant a màxima velocitat durant 5 segons. Ho repetirem entre 5 i 10 vegades canviant de direcció.
- Pararem en sec. Demanarem que tanquin els ulls i que durant 1 o 2 minuts imaginin que fa molt fred, que som al pol Nord o que ens trobem dins d'un congelador. Han d'intentar sentir com els puja el fred des dels peus i s'escampa per tot el cos, especialment fins a la cara, les espatlles i els braços.
- Demanarem que obrin els ulls per finalitzar la dinàmica.

Dinàmica corporal 2

PÀNIC-Arnold Schoenberg (1874-1951): *Pierrot Lunaire, opus 21: «Nacht»*

Seguim dins del congelador. Fixarem la mirada en un punt de l'espai i obrirem els ulls tant com puguem. Agafarem aire i, amb l'aire a dins, farem el gest de serrar les dents durant 30 segons.

Repetirem l'exercici 5 vegades.

Dinàmica corporal 3

ESPANT - Bjoern Torwellen: *Blacknoise - Stigmata Remix*

Ens posarem dempeus. Buscarem una part del cos perquè faci de motor de generació del tremolor, a través del rebot. Identificarem des de quines parts del cos podem començar a tremolar. Un cop hem identificat les diferents parts que ens permeten fer-ho, en seleccionarem una:

- Desenvoluparem aquest rebot fins que es reflecteixi en tot el cos. Per exemple, un motor pot ser una mà que tremola i que desplaça el tremolor cap al braç, el colze, les espatlles, el coll o el tors.
- Quan tot el cos estigui rebotant, adoptarem diferents arquitectures (entenem per *arquitectura* la forma que pren l'esquelet del cos). Per exemple, doblegant la cintura de costat i endavant.

Dinàmica corporal 4

ANSIETAT - Wojciech Kilar: *Dracula - The Beginning*

Elaborarem una partitura de moviment amb dues accions:

- el crit
- el plor o el somiqueig

Per exemple, la seqüència següent d'aproximadament un minut: 10 segons de crit - 10 segons de plor - 5 s de crit - 5 s de plor - 2 s de crit - 2 s de plor - 5 s de crit - 5 s de plor - 10 s de crit - 10 s de plor

- Treballarem les dues accions de manera col·lectiva (coral).
- Cada participant treballarà, de manera individual, la partitura (anarquia).

Dinàmica corporal 5

INCERTESA - Ambiente Halloween: Llista «Música para Halloween Maestro»

Començant en la posició d'estrella, estirats a terra, ens centrarem en les articulacions del cos:

- Triarem una articulació i la tancarem. En triarem una altra i també la tancarem i, així, successivament.
- Quan no tinguem més articulacions per tancar, ens quedarem estàtics.
- Obrirem molt els ulls i decidirem on tornarem a començar l'acció.

Repetirem la dinàmica 5 vegades.

Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per expressar la por a l'espai de creació espontània. Com a alternativa, us proposem utilitzar **Ultimate Horror Sounds: Poltergeist - Ghost in the Machine: Scary Sounds for Halloween.**

Demanarem als nois i noies que, mentre duri aquest tema i de manera lliure, expressin la por en moviment. Poden utilitzar els moviments que acabem de practicar o bé inventar noves maneres de transmetre la por. Els convidarem a fer servir la música com a motor per desenvolupar l'expressió corporal. No cal premeditar què farem: ho anirem descobrint mentre ho fem. Una cosa ens portarà a l'altra, i el final de la música ens indicarà el final de 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 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 fem 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 la por? 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 por 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

- Un pot petit amb tinta xinesa, un pot amb aigua i un plat (per taula).
- Un pinzell tou per jove.
- Canyes, branquillons, plomes i plometes.
- Tisores.
- Cartolines blanques i negres.
- Carbonets (també pot servir el pastel negre o de colors apagats).

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

Visualitzarem **temorosaMENT [visual]** (2:26), on s'executen diverses propostes plàstiques per expressar la por.

https://bit.ly/temorosaMENT_visual



Les propostes plàstiques del vídeo utilitzen diversos recursos per acostar-nos a les sensacions de la por, amb la inquietud com a constant i la foscor (com a temor al que es desconeix) que s'ho menja tot. Es tracta de propostes pictòriques per experimentar diferents cares de la POR. Utilitzarem el TREMOLOR del cos per encarnar l'emoció, treballarem el FORAT com un element que ens fa experimentar el BUIT, i per últim, mirarem la FOSCOR com a característica essencial de la tinta xinesa: la taca fosca i escampadissa. Combinant les propostes podrem experimentar diferents racons de l'emoció.

Dinàmica plàstica 1: Tremolor

Farem servir la tinta xinesa pel seu color fosc i potent i per la seva capacitat de dissoldre's i generar una àmplia gamma de matisos grisos. Amb una ploma, una canya o una branqueta, buscarem la línia trencada sacsejant el propi cos, tremolant i deixant que el gest ens marqui els «espasmes del cos». Escoltarem el soroll de rascar sobre el paper o de ratllar-lo amb un carbonet, i deixarem que l'oïda influencï el nostre traç.

Dinàmica plàstica 2: Fosc

Explorarem la línia i la taca amb la tinta xinesa, així com tots els matisos de gris que podem anar trobant si anem aigualint el pinzell. També podem jugar a passar dues vegades pel mateix punt intentant contrastar al màxim el blanc i el negre. És a dir, passarem la ploma en negre per sobre d'una pinzellada clara i observarem el comportament de la tinta.

Dinàmica plàstica 3: Forat

El forat ens porta cap a allò que hi ha al darrere, allò que estava ocult, on ens podem perdre i trobar-nos amb fantasmes interns. A partir de la cartolina blanca ja pintada amb les diferents taques i línies de tinta, podem escollir si volem intervenir-la retallant-la i fent-hi incisions. Es tracta de generar una insinuació entre el paper que ja hem pintat i la cartolina negra i establir un diàleg que ens pot portar al volum a partir del plec.

Espai de creació espontània

Després de visualitzar el vídeo i explicar breument aquestes dinàmiques plàstiques, 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 por (durant el *mindfulness*, l'audició musical o la dinàmica de moviment) i els reviurem 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. D'aquesta manera, 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 condueixin a 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.

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

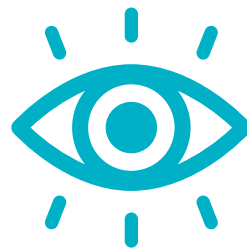
07.

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 publiqueu 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 motivadora que ajudi a alertar de la por al fracàs, 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 després, 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 el grup afronti un repte. Si és una frase, també es pot representar en un cartell i penjar-lo a l'espai on farem 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 alertar-nos de la por al fracàs 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 emocions vinculades a la por i identificarem quan ens hem sentit així.

Què volem treballar

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

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 por: 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 en una situació que evoqui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, *inquiet/a*: «fa estona que es mostra inquiet; potser és perquè s'acosta una tempesta i sembla que vol ploure».
- 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, els 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 por?

Possibles respostes: és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions aterridores (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, davant d'un fet desconegut) 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 espantat.

Què volem treballar

Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les nostres reaccions davant de la por.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions que li han fet por. 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: estar *aterrit/ida*, en lloc de *tenir molta por*).
- 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 por» i hi identificarà com a mínim cinc nivells (que poden anar del recel al terror, 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 por», ubicaran les quatre situacions que han descrit dins d'aquesta escala (un graó pot contenir més d'una situació, no cal que 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 por» i farà la seva representació 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 por» 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 por»? 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 por»?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir la por? Alguna us ha sorprès?
- Quants graons té l'«escala de la por» del grup?

Possibles respostes: és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions aterridores (emocions i reaccions emocionals). Segur que elaborar l'«escala de la por» 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, un ensurt) 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 temor.

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 una peça musical que li evoqui temor.
- 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 una sensació de temor.
- 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 acabat, 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, espialem 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 una situació de temor.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo Poilus [CGMeetup, 4:38]
<https://youtu.be/Cwn3Ru0o8lo>



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:

- Heu vist diferents estratègies per combatre la por entre els personatges? Quines? El resultat d'activar la seva por ha estat el que s'esperava

el protagonista? Quin missatge penseu que pot transmetre el vídeo en referència a la por?

Possibles respostes: la majoria de conills estan en silenci, expectants i patint per entrar en combat; el comandament demostra una actitud valenta (almenys externament) i el protagonista toca l'harmònica. Inicialment, la por salva la vida al protagonista, però en el combat amb el monstre la por no li permet adonar-se que es tracta d'un company. El vídeo mostra com les emocions ens poden col·lapsar i fer-nos actuar sense meditar i, per tant, obtenir resultats inesperats o no desitjats. El vídeo també és un al·legat sobre l'esterilitat de la guerra.

- Si us trobéssiu en el paper del protagonista, hauríeu actuat igual davant d'una por imaginada? Heu viscut alguna situació de por imaginada que pugui portar a un resultat similar?

Possibles respostes: la majoria de malentesos condueixen a situacions semblants a la que ha viscut aquest conill; així mateix, la por a «coses que poden passar» ens impedeix viure-les de manera tranquil·la.

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 importants per reconèixer la por. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén la por. La podeu disposar en un lloc visible de l'espai on realitzeu el taller i compartir-la a les xarxes. Recordeu etiquetar-nos! @joventudiba #fem_tec

Annex 1.

La família de la POR: emocions i reaccions emocionals

Por

Emoció desagradable provocada per una sensació de perill (real o imaginari). És una resposta de defensa davant de situacions d'amenaça. El nostre impuls més bàsic és el de supervivència; per això, davant d'un estímul que ens provoca por, el nostre cos reacciona preparant-se per estar a punt per protegir-nos. La por la poden provocar nombrosos factors: persones, animals, situacions, ambients, etc. Podem classificar les pors en racionals (davant de fets que suposen un perill real, el nostre instint de supervivència ens diu que cal evitar-los) i irracionals (pors injustificades creades a la nostra ment). A algunes persones els agraden les emocions intenses, motiu pel qual els agrada, des de la seguretat que no passarà res, mirar pel·lícules de terror, visitar el túnel de la por o fer activitats extremes. La seva funció és mantenir la nostra seguretat i ens empeny a escapar del perill evitant-lo, lluitant-hi o paralitzant-nos davant d'alguna cosa que ens amenaça.

Ansietat

Resposta emocional d'anticipació involuntària de l'organisme davant d'estímuls que es perceben com a amenaçadors o perillosos. S'acompanya de símptomes somàtics de tensió.

Incertesa

Emoció que s'activa en situacions que impliquen informació imperfecta o desconeguda. S'aplica a prediccions d'esdeveniments futurs, a situacions no visibles o parcialment observables.

Preocupació

Reacció emocional automàtica per resoldre els problemes de la millor manera possible.

Pànic

Emoció extrema de por en sentir que la vida o els nostres béns més preuats estan en perill. Pot tenir una causa real i concreta o bé imaginària.

Espant

Por molt intensa i sobtada.

Més emocions i estats emocionals vinculats a la por

Greuge

Aïllament

Alarma

Amenaça

Angoixa

Aprensió

Basarda

Tràngol

Aversió

Coacció

Col·lapse

Desconeixement

Desconfiança

Desesperació

Desesperança

Dubte

Ensurt

Esglai

Estamordiment

Estrès

Feredat

Feresa

Fòbia

Fracàs

Histèria

Indecisió

Inquietud

Inseguretat

Intranquil·litat

Intriga

Inútil

Malestar

Naufragi

Neguit

Nerviosisme

Obsessió

Patiment

Preocupació

Prudència

Recel

Recolliment

Respecte

Silenci

Sobresalt

Soledat

Suspens

Temença

Temor

Tensió

Terror

Timidesa

Torbació

Tràngol

Vergonya

Vulnerabilitat

Xoc

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