

Personatge i emocions en la pràctica teatral a l'aula¹

ADOLF PIQUER (apiquer@uji.es)

Universitat Jaume I, IIFV

CARME RUFINO (carmerufino@telefonica.net)

Universitat Jaume I, IES Jaume I de Borriana

1. Introducció. Cos, llengua i emoció

La tasca *didàctica de la llengua* passa per ser una accepció tan polièdrica com difícil de definir. De fet, han estat molts els lingüistes que s'han posicionat en la necessitat d'afrontar els estudis de les llengües des de la multimodalitat. Això vol dir que, atenent a criteris de comprensió i d'expressió dels diversos codis comunicatius combinats (Norris, 2004; Jewit, 2009; Payrató, 2013), anem més enllà de la comunicació verbal.

Certament, qüestions com ara la gestualitat i la intensitat de la veu no s'aborden en els ensenyaments gramaticals ni en l'aprenentatge del discurs. Diu Humerto Maturana que «decir que la razón caracteriza a lo humano es una anteojera, y lo es porque nos deja ciegos frente a la emoción que queda desvalorizada como algo animal o como algo que niega lo racional» (Maturana, 2001: 8). A això, caldria afegir el component cognitiu que deriva del contacte de l'individu amb la cultura en la qual es forma (Damásio, 2010). Determinats aspectes de la llengua, difícils d'abordar des de la normativa o des de l'estructuralisme literari, necessiten d'altres ferramentes per acarar la formació humana.

La multiplicitat de codis en la comunicació a la qual ens aboca la societat actual demana que la consciència discursiva de l'emissor i del receptor també pare esment en els elements emocionals del discurs. Indubtablement, es tracta d'un constituent que té més de biològic que no pas de gramatical. Però és l'evolució del cervell al llarg dels segles, la seua mal-leabilitat com a òrgan moll que va adaptant-se amb el pas del temps, allò que indica com mostrar, dominar o emascarar les emocions. La construcció de la intel·ligència emocional juga amb components com ara la percepció, el pensament que entén i analitza aquestes emocions i, finalment, la manera de reflectir-les (Goetz i altres, 2004: 235).

El cervell és un processador en tant que receptor de senyals a través del llenguatge. Som, per tant, davant de la capacitat de percepció i de producció perquè aquest sistema s'ignic té a veure amb un comportament social. El parlant construeix una comunicació que pretén ser compresa pel receptor, el receptor intenta entendre allò emés, fins i tot arriba a interpretar-ho en una fase que passa per: a) percepció, b) identificació c) descodificació i d) interpretació.

¹ El present treball s'emmarca dins dels projectes d'investigació: AICO 15I201 *Personatges, identitats socials i literatura valenciana dels anys seixanta fins a la fi de segle xx* finançat per la Generalitat Valenciana, *Retòrica constructivista: discursos de la identidad* (Ref.: FFI2013-4934-R) del Ministerio de Economía y Competitividad dins del marc del grup de treball del Pla de Promoció de la Investigació de la Universitat Jaume I (2015) *Funcions educatives de la literatura a l'entorn de les emocions. La imaginació i la construcció d'identitats* (P1-1B2015-62).

La transmissió d'emocions afectives o agressives, posem per cas, es canalitza de tal manera que l'estudiant pot identificar un professor molest, irat; un jove pot intuir un intent de seducció d'un altre jove, i així altres casos. Això s'adquireix mitjançant l'experiència comunicativa que pot ser viscuda en primera persona o apresada a partir de l'experiència sobre tercers.

El món dramàtic, hereu encara de la vella mimesi aristotèlica, no s'ha separat gaire del lligam estret entre els seus personatges i els del món real efectiu. A hores d'ara tenim un criteri d'interpretació teatral que consisteix en la capacitat de comunicar emocions fingides per part de l'actor. El repte que plantejem en l'article uneix un seguit de línies que són: l'anàlisi lingüística, l'estudi de les emocions, la formació actoral i l'educació. Tots es donen la mà en l'educació secundària i es disposen com a objectius que detallarem més endavant amb la inserció de la pràctica que parteix de la proposta del teatre de la consciència de Pax Dettoni. Al capdavant, l'activitat programada té una part lúdica —la dramàtica i de representació— i una d'educativa —l'ensinistrament en el control emocional, alhora que l'afiançament de les habilitats expressives del discent.

Aquests factors comunicatius que juguen un paper clau en el foment de les capacitats expressives de l'alumnat són aprofitables per a la transmissió de l'experiència a partir de la reflexió prèvia organitzada en sessions.

La qüestió és com canalitzar les emocions i ensinistrar el seu ús a través de mecanismes que en permeten el control (autocontrol) o l'expressió. Així, des de la psicologia analítica i cognitiva, s'han format un seguit de teories que potser convergesquen en l'experiència que mostrem.

Pel que fa al primer component, hem de ser conscients que hi ha una forma de veure (percebre) les emocions. El cos com a contenidor de les emocions (idea de Jung i de la psicologia analítica) es pren com a referent de la teoria de l'àmfora o cossi. Les emocions s'originen en el cervell però transcendeixen a la comunicació a partir d'un seguit de manifestacions externes. Des d'aquesta òptica seríem capaços d'identificar-les i reconèixer en quin sentit s'expressen en funció de la gestualitat.

Des del punt de vista lingüístic s'ha advertit la importància de la comunicació no verbal perquè, de fet, és un factor important. La gestualitat —Poyatos, 1994; i Knapp, 1970 ja n'han donat notícia profusament— com a projecció del pensament proporciona potser més informació que no pas l'expressió en un llenguatge verbal articulat.

El procés de comunicació emocional esdevé, per tant, la conseqüència d'una relació interpersonal que té la seua aplicació social mitjançant l'ús de la intel·ligència que permet percebre i emetre missatges complexos, multimodals. Educar en aquest àmbit, el processament del llenguatge (verbal i no verbal), remet a una necessitat de domini dels sistemes cognitius a l'hora de construir la comunicació. En definitiva, repercuteix en la forma de mostrar graus diversos d'adaptació social (Engelberg/Sjöberg, 2004: 298). Els mots en el discurs (Bednarek, 2008: 7-9) són revisables pel que fa a les emocions des d'òptiques com ara el valor cognitiu, interlingüístic, antropolingüístic, diacrònic, funcional, sintàctic, d'anàlisi conversacional, estilístic, psicolingüístic o pragmàtic.

La paraula i la seua projecció —ús combinat i en contexts als quals adaptar-se— formen part de l'aprenentatge de la llengua, com l'atenció per a entendre, la memòria per a recordar i l'automatització en la generació dels mots (Shanker/Reygadas, 2002).

Els mots, amb la càrrega emocional que desprenen en la seua utilització, formen la part complementària al gest, al context situacional, al temps en què s'emeten, a la voluntat d'estil i d'efecte amb què s'empren. Heus ací que l'activitat dramàtica contribueix poderosament a gestionar-la.

Emprar el gest o la paraula per a comunicar emocions se subjecta a un procés que ens situa a la porta del nostre propòsit: la gestió en la comunicació teatral. El control del cos, la dicció, la preparació actoral en definitiva, ens aboquen a una reflexió sobre el treball amb un repertori literari, amb la intenció d'ensinistrar les capacitats comunicatives del discent.

2. La literatura com a vehicle emocional. El gènere dramàtic

Els corpus literaris ofereixen una de les vies per detectar i analitzar els mots emocionals. Dins dels seus gèneres, potser el dramàtic aporta un grau d'eloqüència particular. La representació de la paraula en viu és un art afegit a la reflexió prèvia de l'escriptor. El teatre com a representació serveix per a dimensionar aquestes capacitats amb codis diferents, però coexistents. La barreja de corporalitat i de verbalitat induïx a pensar que les emocions es transmeten d'una manera directa en l'acte de representació i que estan reforçades per elements de la multimodalitat; no únicament la combinació de paraula i de gest, sinó de llum, música, atrezzo...

Pensem les possibilitats de gest i de veu que concorren per a expressar plaer, gratitud, excitació, ira, impaciència, desesperació, irritació, vergonya, inseguretat, flegma, sorpresa, diversió, enveja, gelosia, amor, comprensió, compassió, cura, desig... En tots aquests casos hi ha paraules que poden ajudar a emetre un missatge relacionat amb les emocions suara referides. És ben cert que els principis aristotèlics de la comèdia i de la tragèdia tenien els seus punts extrems en el riure i en el plor, però tots els matisos que es poden anar afegint generen un corpus lingüístic representatiu de la comunicació humana.

Les velles escoles de metodologia de la representació jugaven a contraposar el llenguatge del cos (Grotovski/Barba, 1974: 28), entenent que allò primer que fa l'actor és exposar-lo davant del públic, enfront del mètode més psicologista de l'exteriorització del sentiment a través de les vivències (Stalivnaski, 2015), el que va donar peu al conegut mètode de l'Actors Studio de Lee Strasberg. Siga com siga, les possibilitats d'una retòrica de l'escena redunden en la preparació d'una comunicació més efectiva dirigida a la representació. Els camps de l'*elocutio* necessiten d'una efectivitat evident en l'*actio-dictio* retòriques. Al capdavant, el discurs dramàtic està preparat amb gairebé tanta minuciositat com d'altres gèneres literaris, als quals s'afegeix la recontextualització de cada representació.

En bona mesura, aquells elements que concorren en la representació teatral ens aboquen a un seguit d'emocions que es podrien situar en la dimensió del *pathos*, en tant que vehicle per a la projecció de les sensacions de l'actor en el públic, que recupera plenament el sentit a l'hora de transmetre ironia, sàtira, sarcasme, atracció, por, melancolia, tristesa, ira o desesperació.

L'autor dissenya les emissions emotives que l'actor s'encarrega de canalitzar – representar – davant del públic. L'actor com a lector (intèrpret) de l'obra teatral ha de saber administrar-les. Bednarek (2008: 187) utilitza l'exemple de la mort de la parella en una situació ficcional com a punt de reflexió pragmàtica sobre la figura d'aquell que pateix

directament la situació (protagonista) i del seu acompanyant, que comunica la notícia. Això és, evidentment, quelcom simulat. Ara bé, la representació de la realitat, en tant que imitació del món real efectiu, aboca l'actor a revisitar les emocions i l'espectador a captar-les i identificar-les com a tals.

Es vol comunicar la vivència com si es tractés de la primera persona, quelcom semblant a allò que Vicent Salvador (2015) determina per a l'expressió de la malaltia en el propi cos. Aquí l'actor assumeix la veu del poeta i l'hauria de fer seua mitjançant la paraula i el gest en viu, de manera que visualitza els seus estats i canvis d'estat amb la gestualitat (Kövecses, 2003).

La representació adquireix, per tant, el valor de reemissió emocional que s'ha preparat prèviament. Des del punt de vista pragmàtic, aquest fingiment s'acorda a una convenció que allò de l'escena és una nova realitat en la qual comencen a operar els gests i els mots amb la funció de suscitar emocions immediates en l'espectador.

3. La pràctica de les emocions a partir d'experiències amb alumnes d'ESO i de Batxillerat

L'experiència teatral demana la participació física d'aquells que hi intervenen, però també els implica psicològicament i emocionalment. Es tracta d'una activitat complexa on participen diverses facetes fonamentals de la persona i constitueix, doncs, l'espai ideal per a educar els adolescents en les habilitats socials necessàries que els ajuden a afrontar el món que els envolta. Mitjançant la pràctica teatral, es desenvolupen com a persones i aprenen el major nombre de registres comunicatius possibles.

Des de l'assignatura de 4t d'ESO Arts Escèniques i Dansa, ens plantejem educar les habilitats socials dels alumnes mitjançant activitats de representació i de creació en grup, així com potenciar la seua creativitat i la capacitat d'expressió dels pensaments, vivències i sentiments propis.

Amb aquest objectiu, hem dissenyat el programa *Emocionat amb el teatre* que aplicarem durant tot un trimestre.

3.1. Objectius del programa

3.1.1. Objectiu general: Treballar l'autocontrol emocional i la confiança en un mateix des de l'assignatura d'Arts Escèniques i Dansa, amb la finalitat d'ajudar els adolescents a afrontar les dificultats de la vida i aprendre a automotivar-se positivament, evitant així l'agressivitat i les actituds negatives.

3.1.2. Objectius específics:

3.1.2.1. Reconèixer les pròpies emocions i les de les altres persones.

3.1.2.2. Analitzar la pròpia capacitat d'autocontrol emocional.

3.1.2.3. Entrenar en conductes d'autocontrol de por, ansietat, ràbia i agressivitat.

3.1.2.4. Sentir empatia amb les emocions que experimenten els altres.

3.1.2.5. Desenvolupar l'assertivitat per a expressar les pròpies emocions i aprendre a motivar-se de forma positiva.

3.1.2.6. Treballar les emocions des del teatre i l'expressió corporal amb la finalitat que els adolescents desenvolupen les seues capacitats d'expressió i comunicació, i d'alfabetització artística des de l'aprenentatge del llenguatge teatral.

3.1.2.7. Afegir la reflexió conscient com a mètode perquè els joves assoleixen una bona gestió de control emocional que els permeta ser feliços i afrontar els problemes de la vida quotidiana.

3.1.2.8. Dramatitzar a l'aula una proposta del Teatre de la Consciència de Pax Dettoni, centrant-nos en l'obra *Qui sóc jo?* on apareixen representades cinc emocions primàries: sorpresa, por, ràbia, tristesa i alegria. També introduir-los la idea de fluir o intel·ligència del cor com a actitud positiva i constructiva per a superar les contrarietats de la vida.

3.2. Estructura del programa

3.2.1. Reconeixement de les emocions: consta d'activitats adreçades a identificar les emocions que experimenten a nivell primari, a través de tècniques que combinen:

3.2.1.1. La reflexió conscient sobre l'emoció tractada, com a mètode de reconeixement i identificació dels seus sentiments i comportament davant les diverses situacions que els planteja la vida. L'estudi de les emocions partirà del seu reconeixement a partir de les situacions en què és experimentada i de les respostes fisiològiques que provoca en el cos. L'objectiu buscat és que l'alumne accepti les emocions com a respostes naturals del nostre cervell davant les situacions adverses amb què es pot enfrontar al llarg de la vida i, sobretot que aprenga a tolerar-les i a gestionar-les positivament.

3.2.1.2. La pràctica de la respiració i la relaxació amb l'objectiu que els adolescents connecten amb si mateixos i guanyen la confiança i l'autoestima que els permeten aconseguir un major control emocional.

3.2.1.3. Treballar l'expressió corporal, la concentració i la coordinació del cos. Els joves han d'aprendre a reproduir els efectes facials i corporals de les emocions. A més, les diferents situacions que els fan viure les dramatitzacions i les improvisacions que han de realitzar, els ajudaran a prendre decisions i a analitzar les conseqüències dels seus actes.

3.2.1.4. Utilitzar obres conegudes de la literatura teatral com a base de les adaptacions de dramatitzacions senzilles que els permeten desinhibir-se, començar a utilitzar la veu i desenvolupar la seua creativitat. De la mateixa manera, introduir cançons, poemes o adaptacions d'òrgens diversos, com monòlegs del club de la comèdia.

3.2.2. Introducció del concepte d'intel·ligència emocional i l'entrenament de l'autocontrol necessari per a la gestió de les emocions a partir del guió teatral de *Qui sóc jo*, de Pax Dettoni. Es tracta d'una obra de Teatre de la Consciència que, com indica l'autora, està el servei del desenvolupament humà i, en clau d'humor, convida l'espectador a una reflexió personal i col·lectiva sobre les responsabilitats amb nosaltres mateixos i amb la societat en què vivim. Inicialment, fou pensada per a les hores de tutoria de l'ESO, i era un intent de realització d'un treball conjunt entre pares i adolescents.

3.2.2.1. El nostre programa partirà del visionat de la representació de l'obra teatral realitzada per l'Associació del Teatre de la Consciència. L'obra va ser interpretada pel grup de teatre *De Persones d'Aran entà tot* a Vielha el 5 de setembre de 2010 i el 3 de juny de 2011 a Barcelona, a la Farinera del Clot, convertint-se en l'única obra programada en el circuit cultural de la Ciutat Comtal representada en llengua aranesa.

3.2.2.2. Seguint el mètode de treball proposat per Pax Dettoni en la seua *Guia Jugar/Treballar amb l'obra de teatre Qui sò jo?, una eina/joc de teatre fòrum per l'educació emocional en grup*, implementat per primera vegada a l'Institut d'Aran l'any 2012 durant les classes de tutoria de primer i segon cicle de l'ESO, iniciarem el treball amb una reflexió prèvia, dirigida pel professor moderador, sobre intel·ligència emocional.

3.2.2.3. Tot seguit farem el visionat de les escenes en dies diferents per a poder afavorir la reflexió col·lectiva. Disposem d'una gravació en castellà efectuada a Guatemala, amb una duració de 56:52 minuts en total. Consta d'una presentació de 10 minuts i tres escenes de 10, 10 i 26 minuts aproximadament.

3.2.2.4. Proposarem el nostre objectiu als alumnes: dramatització de l'escena 3 per ells mateixos, amb els canvis de guió necessaris per a apropar-la a la seua experiència vital.

3.2.2.5. A partir del guió, que està disponible en català, treballarem el projecte en petits grups a l'aula.

3.2.2.6. Establím el nombre de sessions que necessitem per al desenvolupament del projecte. La nostra proposta és de 35 sessions o l'equivalent a un trimestre. L'escenificació del guió creat en conjunt la realitzarem durant la segona avaluació a la Sala d'Actes de l'IES Jaume I de Borriana. L'actuació formarà part de l'activitat de tutoria de 4t d'ESO per a treballar l'autocontrol emocional i estarà adreçada als alumnes que no cursen l'assignatura d'Arts Escèniques i Dansa.

3.2.2.7. En cada sessió combinarem activitats diverses: la pràctica de la respiració i la relaxació per aconseguir connectar amb el nostre jo, guanyar confiança i autoestima i aconseguir un major control emocional. Treballarem també l'expressió corporal, la concentració i la coordinació del cos, i aplicarem sempre uns minuts de reflexió per a fer conscient el que anem descobrint dels nostres sentiments i comportament, així com també dels exercicis realitzats.

3.2.2.8. Introduïrem i treballarem cada emoció per separat, sabent que és molt difícil que experimentem les emocions de manera aïllada. Els exercicis proposats i les sessions establertes pot ser que no funcionen en tots els grups. Encetar la classe tarda, no sempre ixen a la primera, les repeticions milloren sensiblement els jocs i els agrada fer-les, en canvi no els agrada repetir les dramatitzacions, la seua energia depén de l'hora del matí en què és impartida la classe i no sempre responen igual. Tot el que siguen jocs els enganxa fàcilment, però els canvis d'activitat no sempre són tan ràpids com per incloure tantes activitats en 55 minuts. Per tant el concepte sessió és relatiu i pot abraçar dues o tres classes, inclús pot esdevenir necessari repetir una sessió en part o totalment. Les sessions de relaxació no poden deixar-se a la fi de la classe perquè necessitem uns quinze minuts per a realitzar-les i cinc minuts més per a tornar a estar actius. A la fi de la classe sempre hi ha presses. Els jocs s'han de preparar amb antelació: caminar per l'espai, per exemple, els fa riure, s'entrebanquen a propòsit, cal repetir-ho i anar reduint l'espai. En allò referent als jocs de concentració i de coordinació, també s'ha d'assajar abans. No els importa repetir-los.

Treballar l'automotivació: aprendre a gestionar les emocions de forma que ens generen benestar i ens permeten seguir lluitant pels nostres objectius malgrat les contrarietats. Les activitats han d'ajudar a reforçar, doncs, l'autoestima de l'adolescent i ensenyar-li a respectar i a cooperar amb els altres, i sobretot a adquirir l'habilitat d'expressar les seues emocions de forma adequada i en el moment oportú, defensant els propis drets i sense negar-ne els dels altres. La pràctica del teatre, com a experiència col·lectiva que és, cohesiona el grup i ofereix gran quantitat de situacions en què és essencial exercir la tolerància amb els altres, augmenta la satisfacció personal i aglutina el grup sota un objectiu comú que s'ha d'assolir conjuntament: el muntatge i la posada en escena d'una obra lliurement acceptada per tots.

3.2.3. Avaluació del programa.

3.2.3.1. Un programa d'aquest tipus es veu avalat per l'existència de programes precedents en el temps adreçats a adolescents i alumnes de primària, amb l'objectiu de controlar i evitar situacions de drogodependència, de depressió, de consum de tabac i d'alcohol, d'agressivitat i d'assetjament escolar mitjançant la intel·ligència i el control emocional. Principalment ens hem fixat en els següents:

- El mètode *Jugar/Treballar* de Pax Dettoni, que ha estat implementat a l'Institut d'Aran en el període d'abril a juny de 2012 pels tutors i alumnes de primer i segon de l'ESO.²
- *Programa Ulises: Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*, de Remedios Comas Verdú, Gorka Moreno Arnedillo i Javier Moreno Arnedillo, 2002 (<http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/173.pdf>, Asociación Deporte y Vida, Madrid)
- *Educación emocional. Programa de actividades para la ESO*, de Vicent Pascual Ferris i Montserrat Cuadrado, Barcelona, 2001, ed. Praxis.

² <quisojo@teatrodeconciencia.org>; <www.teatrodeconciencia.org> [Consulta: 7-5-2017].

- Curs d'expressió dramàtica: cos, veu i emocions, impartit per Joan Collado i Jesús Muñoz (membres de El Pont Flotant) durant els mesos d'abril a juny de 2016 al Cefire de Castelló, adreçat a professors que havien d'impartir l'assignatura d'Arts Escèniques i Dansa de 4t d'ESO el curs 2016-17.
- *De poetas y piratas, Blog de lengua y literatura castellana para secundaria.*³

3.2.3.2. Establiment de la població diana del programa en alumnes de 4t d'ESO i la mostra en aquells que escullen com a optativa l'assignatura d'Arts Escèniques i Dansa i que mantenen unes característiques semblants al llarg dels cursos: la tria aleatòria i voluntària de l'assignatura, adolescents de 15-16 anys del mateix centre educatiu. Per a poder comptar amb un grup de control que assegure la millora en els objectius plantejats, caldrà que l'activitat es realitze en cursos alterns, de manera que el primer any siga el curs d'aplicació i el segon, el curs de control.

3.2.3.3. Constatació mèdica generalitzada que la connexió amb un mateix mitjançant la respiració i la relaxació ajuda a assolir un equilibri entre la repressió i el descontrol de les emocions, i, en el present programa, realitzar l'aplicació al control de la por, l'ansietat, la ràbia i l'agressivitat.

3.2.3.4. L'eficàcia educativa de les tècniques de grup per a dramatitzar escenes-situacions permet experimentar diferents emocions i accions sense conseqüències; a més, s'ha de tenir en compte l'efecte reflexiu que provoca l'intercanvi de papers entre companys per la possibilitat de viure les mateixes situacions des de perspectives diferents.

3.2.3.5. Previsió de l'avaluació del disseny i dels materials a partir de la realització de proves inicials i finals de reflexió dels adolescents i del professor moderador; així com de la supervisió metodològica d'un investigador universitari de camp que avalue la viabilitat científica del programa i una supervisió psicològica per part de l'aula CIL i del departament d'Orientació de l'IES Jaume I.

3.2.3.6. Les dramatitzacions i altres activitats d'expressió corporal, relaxació i respiració hauran d'ésser avaluades a mesura que vagen realitzant-se a l'aula i la seua idoneïtat estarà en funció de la satisfacció dels participants, de la realització de totes les activitats programades i de l'anàlisi de l'aparició de factors exògens que limiten la seua aplicació.

3.2.3.7. Preveure les limitacions que estableixen la durada de les classes, 55 minuts, la seua inclusió en l'horari escolar i l'edat dels adolescents. Les sessions no es podran impartir en una hora cadascuna, sinó que s'han de considerar setmanals i repartir les activitats durant els tres dies que estableix el currículum. Les raons són comprensibles: els canvis d'activitats no són mai ràpids i s'han de preveure pauses entre elles, s'ha de comptar també amb la possibilitat que un examen o la participació dels joves en un esforç gran en l'hora anterior minve la seua energia, i en la necessitat de repetir algun exercici més d'una vegada fins que

³ depoetasypiratas.blogspot.com.es [Consulta: 5-5-2017].

n'assolesquen la dinàmica. De la mateixa manera, les improvisacions dirigides exigeixen d'una preparació prèvia que els aporte seguretat.

3.3. *Activitats del programa*

2.3.1. Reconeixement de les emocions

2.3.1.1. Reflexió prèvia.

- Farem reflexionar els alumnes sobre què opinen ells que són les emocions i deixarem constància per escrit del que expressen. Quan acabe el procés, revisarem les seues opinions per a extraure conclusions: *a)* quines emocions coneixen i com les definirien, en quines situacions les experimenten; *b)* guió d'actuació del professor: prendre com a base les aportacions de Bisquerra i constatació que les emocions es poden ensenyar i aprendre de forma intencional. Bisquerra proposa una metodologia activa, vivencial, participativa, que contemple la història personal de l'adolescent, el seu entorn i les seues necessitats.
- Introduir el concepte d'*intel·ligència emocional* i que intenten expressar ells que és.
- La idea d'automotivació de si mateixos per a buscar la felicitat.

El procés ha d'encetar-se amb l'autoobservació d'un mateix i dels altres, i ha d'ajudar-se de tècniques de relaxació, de respiració conscient i de meditació per a contribuir a una bona regulació de les emocions. Així, adquireixen més tolerància a la frustració. Dramatitzar les emocions és experimentar diferents emocions i accions sense conseqüències, i els alumnes espectadors reflexionen en veure's identificats i generen empatia respecte de les diferents emocions que poden sentir al llarg de la vida. L'intercanvi de papers en la dramatització permet conèixer altres perspectives d'enfrontament i de control.

3.3.2. Treballem les emocions.⁴

3.3.3. Introducció del concepte d'*intel·ligència emocional* i entrenament de l'autocontrol.

Realitzarem un reflexió conscient de les emocions a partir de la dramatització de *Qui sóc jo*, de Pax Dettoni. Constarà de dues parts:

Part A. Adaptació de l'escena 3.

Partim de la lectura de l'escena a classe i del seu visionat. Tot seguit els alumnes comenten aquells aspectes que els han cridat l'atenció, distingint entre els conductuals i els actors. El professor suggerirà preguntes fins que l'escena haja estat totalment compresa. Després realitzem una anàlisi conjunta sobre les emocions i la reacció final del personatge de Rosa (1:30 minuts).

⁴ La proposta detallada de les activitats i la seua organització per sessions pot ser consultada a l'annexos de la versió digitalitzada.

Seguint els suggeriments de Pax Dettoni, presentem un qüestionari model per a l'aprofitament de l'obra, que després pot ser utilitzat al teatre fòrum que tindrà lloc en la classe de tutoria:

- Recapitulació dels fets.
- Què podem aprendre d'aquesta escena tenint en compte el concepte d'educació emocional?
- Tenen una funció les emocions que sentim? En quin ordre desperten en l'escena?
- Què signifiquen a l'obra els personatges? Quins símbols els identifiquen? Què signifiquen la màscara blanca, la llumeta, la porta, la crucifixió?
- Quan Rosa es lleva la màscara i entra a l'espai de les emocions, què significa?
- Quina emoció sentim amb major freqüència?
- Com gestionem aquesta emoció?
- Què significa la lluita entre les emocions mentre Rosa porta posada una màscara?
- Què succeeix quan la ràbia està a punt de matar totes les altres emocions? Per què Rosa es lleva la màscara?
- Totes les emocions es justifiquen davant de Rosa. És bo o dolent experimentar-les?
- Per què l'Amor li dona la llumeta a Rosa?⁵

Part B. Preparació del muntatge.

Preparem la posada en escena amb l'objectiu de fer una representació a la Sala d'actes de l'IES Jaume I per als alumnes de 4t d'ESO, seguida d'una activitat de teatre fòrum en la classe de tutoria. La nostra proposta per al procés és:

- Divisió de la classe en grups i adaptació lingüística del guió des de dos punts de vista: el dialectològic i el generacional.
- Adaptació de les situacions al seus centres d'interès: l'escena parteix d'una situació inicial de ruptura d'un matrimoni, en què el marit abandona l'esposa perquè ha iniciat una nova relació. Els alumnes són lliures de modificar el guió i partir d'una altra situació que pugui provocar les mateixes emocions. Per exemple: ruptura de dos joves adolescents enamorats, canvi de ciutat per motius de treball del pare i enfrontament del jove amb els pares, etc. En aquest cas, hem dividit la classe en tres grups i les variacions del guió són les següents: un grup l'ha adaptat lingüísticament i ha decidit mantenir la situació donada; el segon grup ha invertit els rols (l'esposa abandona el marit); i el tercer ha decidit mantenir la situació i els rols però fer un canvi actoral (les emocions seran homes, Rosa serà representada per un actor i Andreu per una dona). L'objectiu és observar les reaccions del públic.
- Establiment del guió tot vigilant que mantinga el propòsit d'aprenentatge emocional. El professor ha d'evitar que un desbordament de la creativitat els allunyi de l'objectiu que els hem proposat.

⁵ Significat de la reflexió: *La responsabilitat sobre el teu benestar és només teua: no pots canviar la realitat però sí la visió que tens sobre ella.*

3.3.4. Treballar l'automotivació. Pax Dettoni proposa per a estudiar l'actuació final de Rosa una reflexió sobre l'assertivitat, l'autoestima i del que ella anomena la intel·ligència del cor, que no és més que ser nosaltres mateixos.

L'assertivitat és un comportament que pot ensenyar-se, practicar-se i generalitzar-se en moltes situacions. Una comunicació assertiva contindrà aquests elements:

- Saber expressar què és el que es desitja, què es necessita, i quins són els sentiments respecte a aquesta situació en concret.
- Triar el moment adequat per discutir el problema.
- Descriure el problema de la forma més detallada possible.
- Adaptar la definició dels sentiments que experimentem als missatges en primera persona, a través dels quals expressem sentiments sense avaluar o retreure la conducta dels altres.
- Ser clar i precís en el que desitgem comunicar (utilitzar la primera persona, *jo*, i no caure en generalitzacions).
- Comptar amb la cooperació dels altres per aconseguir que es donen les circumstàncies necessàries per millorar.

Partint d'aquest marc, farem la preparació de la posada en escena després d'una reflexió conjunta per a efectuar:

- La creació dels dos espais: el real i l'emocional amb els símbols que els caracteritzen (efectes de llum, música, attrezzo).
- La caracterització dels personatges i els seus símbols (la llumeta i flors al cap per a l'amor; mantellina, ulleres negres per a la tristesa; ampolla d'alcohol i píndoles per a la por; metrallera, corda, ganivet, pistoles per a la ràbia; i màscara blanca per a Rosa). Fer els canvis pertinents per als altres dos nous guions seguint els suggeriments dels alumnes.
- La dramatització de l'escena i posteriors repeticions fins aconseguir l'autonomia de l'espectacle.
- La representació davant d'un públic: alumnes de 4t d'ESO.

Mentre realitzem la preparació de l'espectacle, reforcem la idea d'assertivitat amb la discussió dels drets personals i l'acceptació de les nostres diferències individuals. Tot seguit hi afegim el llistat de *Defensa i respecte dels drets personals* (de F. Salmurri):

1. Dret a tenir i canviar d'opinió i d'idees.
2. Dret a prendre les teues pròpies decisions.
3. Dret a cometre errors i per tant, a decidir encara que t'equivoques.
4. Dret a ser tractat amb respecte.
5. Dret a queixar-te de qualsevol crítica o tracte amb el qual et sentes malament.
6. Dret a dir que no i no per això sentir-te culpable.
7. Dret a fer menys del que humanament ets capaç de fer (sense forçar).
8. Dret a interrompre perquè t'aclaresquen les coses.

9. Dret a prendre't temps per tranquil·litzar-te i pensar.
10. Dret a negociar per canviar.
11. Dret a no haver de justificar-te davant d'altres persones.
12. Dret a tenir i expressar els teus sentiments.
13. Dret a demanar informació.
14. Dret a sentir-te bé amb tu mateix.
15. Dret a poder reclamar els teus drets.
16. DRET A SER COM ETS.

3.3.5. Representació i teatre fòrum en la classe de tutoria.

En aquesta activitat final són els mateixos alumnes que han portat a cap l'experiència, els protagonistes del teatre fòrum, que està adreçat als seus companys de curs que no han participat de l'assignatura. Ells respondran a les preguntes que els siguen formulades en acabar la representació i podran fer partícip el públic de tot el que han après durant el programa i valorar-ne les aportacions aconseguides.

4. Conclusions

Un dels entrebancs trobats en l'activitat desenvolupada es manifesta en l'eixida de l'àrea de confort que l'alumnat troba al costat dels companys. Situar-se en un lloc on l'alumne s'aïlla —es mostra sol davant la resta i centra l'atenció— implica un dels punts de reflexió dels quals cal partir. Es tracta de fer-los assumir el repte de preparar-se per a comunicar en la vida quotidiana: el metge, el periodista, el mestre, l'obrer de la indústria del calcer, tots necessiten comunicar com se senten. Simular les sensacions és una manera d'assaig de situacions que s'esdevenen en la vida quotidiana, l'aula de teatre de secundària hauria de servir d'entrenament pel que vindrà més endavant. L'actor-alumne davant del perill, sol, necessita amotllar-se a aquesta situació que potser li sembla nova.

En el procés descrit, hem vist com practicar amb quatre emocions tipus. La vida quotidiana ens ofereix més models sobre els quals treballar. L'emoció, de manera instintiva, apareix; però també es retroalimenta en l'aprenentatge de les expressions. En la societat de la comunicació trobem models. El teatre, com el cinema i les sèries de TV (Smith, 2003) ens mostren actors *fingint* unes emocions. L'actor preparant-se per a representar *gestiona* aquestes emocions i posa en marxa uns mecanismes que l'ajuden a expressar-les amb major efectivitat, però a controlar-les al mateix temps.

Conèixer les claus afectives a partir de la ficcionalització de situacions (Bednarek, 2008: 184) facilita aquest procés d'ensenyament-aprenentatge. La ficció conversacional que és el diàleg teatral preveu relacions amb futuribles interlocutors. El teatre a l'aula esdevindria així un medi d'autoregulació en situacions similars a les fingides; una mena de resposta al món real efectiu. D'ací que la capacitat de gestió de les emocions es convertesca en un dels eixos de la dimensió interpersonal. Saber comunicar dualment, saber parlar en públic o acarar situacions complexes deriva d'aquesta capacitat de gestió de l'emoció. Comptat i debatut, és una aportació clau en l'expressivitat.

És difícil mesurar en un trimestre l'evolució dels alumnes en l'exercici de l'autocontrol de les emocions. D'ací la necessitat de crear un grup de control per poder establir les

comparacions pertinents en anys alterns. Així i tot, considerem que la dificultat en la mesura dels resultats, pel que fa al control de conductes agressives i depressives dels adolescents, està condicionada per les possibilitats de detecció d'aquestes per part de l'alumne. Comptem, per a establir resultats, amb les seues impressions, a més d'aquelles dades que en resulten de la nostra observació diària. Arribem ara a la certesa que la pràctica teatral té uns beneficis notables en la personalitat dels joves. Tot seguit fem una relació d'aquells aspectes que evolucionen positivament:

1. La dramatització requereix que l'adolescent aprenga a treballar amb altres i a respectar les idees dels altres, tot i assumint la diferent manera d'expressar les emocions de cada individu del grup.
2. La interacció continuada cohesiona el grup i dóna confiança als seus integrants.
3. Aprenen a ser conscients del treball individual i del col·lectiu.
4. Aprenen a saber escoltar.
5. Les diferents situacions que els fan viure les dramatitzacions els ensenyen a prendre decisions i a analitzar les implicacions dels seus actes.
6. Aprenen a explorar els seus sentiments i les conseqüències de les decisions que prenen.
7. El teatre és un espai ideal per a treballar la intel·ligència emocional i desenvolupa l'hàbit de l'esforç, la iniciativa personal, incentiva la resolució dels conflictes mitjançant el diàleg, el respecte a les regles establertes i la formació de la responsabilitat.

BIBLIOGRAFIA

- BAYÉS, R. i J.T. LIMONERO (1999): «Aspectos emocionales del proceso de morir», dins FERNÁNDEZ-ABASCAL, E.G. & F. PALMERO. *Emociones y salud*, Barcelona, Ariel, 265-278.
- BEDNAREK, M. (2008): *Emotion talk across corpora*, Sidney, Palgrave Macmillan.
- BIQUERRA, R. (coord.) (2012): *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*, Hospital de Sant Joan de Déu, Barcelona, Impressió Gràfiques Compás SA (www.faroshsjd.net).
- DAMÁSIO, A. (2010): *Y el cerebro creó al hombre*, Barcelona, Destino.
- DDAA (2013) *Neuretorics*, Nova York, Routledge.
- DE LA TORRE, J.M. (1922): «Che, quin compromís!», Choguet còmic bilingüe en un acte y en prosa», *Nostre Teatre*, 47, València, Carceller.
- DETTONI, P. (2014): *La inteligencia del corazón. Educa tus emociones*, Barcelona, Ediciones Destino, col·lecció Imago Mundi, vol. 270
- ENGELBERG/SJÖBERG (2004): «Emotional Intelligence and Inter-Personal Skill» dins SCHULTZE, R. i R. ROBERTS (eds.) *Emotional Intelligence. An International Handbook*, Toronto, Hogefre and Huber, 289-307.
- GIMÉNEZ, R.D. (2004): *The Psyche of the Body. A Jungian Approach to Psychosomatics*, Nova York, Routledge.
- GOETZ, T.; A. FRENZEL; R. PEKRUN i N. HALL (2004): «Emotional Intelligence in the Context of Learning and Achievement». dins SCHULTZE, R. i R. ROBERTS (eds.) *Emotional Intelligence. An International Handbook*, Toronto, Hogefre and Huber.
- GROTOWSKI, J. i E. BARBA (1974): «El nuevo testamento del teatro», *Hacia un teatro pobre*, Mèxic, Siglo XXI, 21-48.

- JEWITT, C. (2009): *The Routledge Handbook of Multimodal Analysis*, Nova York, Routledge.
- KÖVECSÉS, Z. (2003): *Metaphor and Emotion. Language, Culture, and Body in Human Feeling*, Cambridge, Cambridge University Press.
- MATURANA, H. (1997): *Emociones y lenguaje en educación y política*, Santiago de Xile, Dolmen.
- MOTOS, T. (2009): «El teatro en la educación secundaria: fundamentos y retos», *Creatividad y Sociedad*, recuperat de: www.creatividadysociedad.Net. <http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35081895/Fundamentos_retos-Teatro_Secundaria.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1480502761&Signature=ShmwhxfjvVmSIIecbIU3%2BqUKZ0%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DTeatro_en_Educacion_Secundaria_fundament.pdf> [Consulta, 29/11/2016].
- NORRIS, S. (2004): *Analyzing multimodal interaction: a methodological framework*, Nova York, Routledge.
- PAYRATÓ, L. (2013): *El gest nostre de cada dia. La cultura al cos. La gestualitat emblemàtica com a patrimoni de la cultura popular*, Barcelona, Publicacions de l'Abadia de Montserrat.
- SALVADOR, V. (2015): <https://www.academia.edu/9472399/Malaltia_i_emocions_en_la_l%C3%ADrica_exemples_de_tematitzaci%C3%B3_del_propi_cos_en_la_poesia_catalana_contempor%C3%A0nia> [Consulta, 28/09/2016].
- SMITH, G.M. (2003): *Film Structure and the Emotion System*. Cambridge, Cambridge University Press.
- STALIVNASKI, K. (2015): *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*. Madrid: Alba.
- VIVAS, M.; D.GALLEGO i B. GONZÁLEZ (2007): *Educación y emociones*, Mérida (Veneçuela), Producciones Editoriales CA Mérida.

BIONOTES

Carme Rufino i Bey

És professora de Valencià de l'IES Jaume I de Borriana. Autora dels poemaris: *Arrels de sal* (Premi Ciutat de Vila-real l'any 1996), *L'infinit diàfan de la teva cara* (Jocs Florals de Nules, 1999) i *Psalms d'Heber* (XXII Premi de Poesia «25 d'abril» de Benissa, 2002). L'any 2014 guanyà el Premi Euterpe a la investigació sobre bandes de música de la FSMGV amb el llibre *L'Agrupació Filharmònica Borrianenca, més de cent anys de bona música i mil projectes de futur* (Borriana, 2014).

Adolf Piquer Vidal

Ha exercit de professor de batxillerat a l'Institut Jaume I de Borriana, Professor Titular del Departament de Llengua Espanyola de la Universitat de Salamanca (1993-2009) i en l'actualitat treballa al Departament de Filologia i Cultures Europees de la Universitat Jaume I de Castelló. Ha publicat *Vint anys de novel·la catalana al País Valencià* (1992), amb Vicent Salvador; *Catalana i criminal* (2006), amb Àlex Martín Escribà; *The fantastic tales. Social applications* (2016) i *Argumentació. Teoria i pràctica* (2017).

ANNEXOS

Personatge i emocions en la pràctica teatral a l'aula

ADOLF PIQUER, CARMÉ RUFINO

Proposta detallada d'activitats per a treballar les emocions organitzades per sessions

LA POR 1	REFLEXIÓ (10')	En cercle fem una pluja d'idees • Què és la por? • En quines situacions experimentem por? • Va canviant al llarg de la vida? • Resposta fisiològica del nostre cos quan experimentem por: suor, tremolors, pesar, dolor d'estómac, inseguretat, cor accelerat.
	RESPIRACIÓ (10')	Aprenem la respiració diafragmàtica: Estirats a terra amb un estoig o llibre sobre el pit respirem desplaçant l'aire del pit a l'abdomen.
	ACTIVITAT (20')	• Dramatització per a riure'ns de la por a partir de reaccions comunes en situació de por. • Text: adaptació feta per alumnes d'un monòleg del Club de la Comèdia titulat: «Reaccions estúpides davant la por». • Mètode: Un alumne fa de narrador i va llegint el text lentament i amb l'entonació adequada. La classe estarà dividida en grups i cada un d'ells anirà escenificant el que diu el narrador a la seua: es tracta d'anar reconeixent els efectes que té la por sobre nosaltres. Quan ja han agafat confiança, repetim el joc però ara un grup actua i els altres miren. (Hi calen dues sessions, una de preparació i l'altra de dramatització contemplada) Aprenem a deixar-nos mirar.
	Meditació (10')	Àudio de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni (<i>confiança</i>, meditació cantada guiada).
LA POR 2	REFLEXIÓ (10')	• La por com a resposta automàtica del cos al perill davant d'una amenaça. • Funcions de l'amígdala cerebral. • Resposta fisiològica del cos: Alteració de la respiració Preparació del cos per a la lluita Cor accelerat, bombeig ràpid de sang Canvi en la percepció del temps Paralització • Funció de l'hipocamp cerebral: analitza la situació de perill de manera lògica, per tant treballa lentament i pot no ser-nos útil enfront d'una emergència. • Les fòbies: por descontrolada a les aranyes, a volar, al dentista, a eixir al carrer...
	RESPIRACIÓ (10')	Repetim l'exercici de respiració anterior i seguim les indicacions d'un vídeo de Youtube que té una durada de cinc minuts per a iniciar en aquest tipus de respiració

	ACTIVITAT (20')	1. Dividir la classe en quatre zones. Caminem tots per la classe, ocupant tot l'espai. Hem d'intentar no entrebancar-nos i mirar-nos els ulls uns als altres com si anàrem a saludar-nos. No podem riure. 2. El professor camina amb ells i va dient nombres (de l'1 al 4). Els alumnes han de manifestar la por quan senten un nombre sense atendre al que fan els companys. Instruccions: • Amb tremolors • Amb respiració agitada • Fugint de pressa, però sense arribar a córrer • Caminem normal
	Meditació (10')	Àudio <i>alegría</i> de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
LA POR 3	REFLEXIÓ (10')	• La por es pot superar? • Podem reprogramar el cervell per a superar la por? • Idees a treballar: 1. La por no desapareix sola, creix cada vegada més. 2. L'única forma d'alliberar-nos de la por és afrontar-la. 3. Acceptació de la por a situacions imprevistes, perilloses o simplement desconegudes com un fet normal en les nostres vides 4. Allò important és prendre una decisió siga la que siga: afrontar-la, agafar-se un temps per a adquirir recursos nous que ens permeten enfrontar-nos a la por, acceptar-la com una limitació. Afrontar-la és sempre millor que conviure amb ella.
	RESPIRACIÓ (10')	Repetirem l'exercici de respiració diafragmàtica gitats, emetent una vocal tots a la vegada mentre exhalem l'aire. Drets intentem projectar la veu contra una paret llunyana tots a la vegada primer, i després un a un.
	ACTIVITAT (20')	Contarem un conte de por com si estiguérem en un bivac: tot fosc, il·luminats amb una llanterna menuda tapada amb un mocador, asseguts en rogle. Escoltem música de Youtube amb sons de terror en un bosc. • El professor comença la sessió amb contes fantàstics de por, llegendes misterioses, fenòmens esotèrics, i acaba parlant de les seues pors infantils. • Tot seguit els adolescents expressen les seues pors lliurement i si han pogut superar-les amb l'edat.
	Meditació (10')	Àudio <i>Confianza</i> de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
LA POR 4	REFLEXIÓ (10')	• Treballem amb el nostre cos intentant reflexionar sobre els gestos, la màscara facial i la postura dels cos en una situació de por. Juguem al joc de l'espill. • Repetim el joc de la 2a sessió de dividir l'espai en quatre zones i manifestar diversos graus de por. Podem introduir velocitats.
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració diafragmàtica drets. Dividida la classe en dos grups, competim per projectar la veu el major temps possible. Després emetem sons de por mentre exhalem l'aire.

	ACTIVITAT (20')	Dramatització: adaptació d'una escena de <i>Morir o no</i>, de Sergi Belbel en dos temps. A la primera part, una jove s'ennuega menjant pollastre i mor davant la frustració de la mare que no pot ajudar-la. A la segona part retornem en el temps, la mare demana ajut per la galeria del pis i acudeix un veí que l'aconsegueix salvar. 1. Els dividim per grups, repartim els personatges i llegim el guió en veu alta. 2. Preparació de la dramatització cada grup per separat. 3. Dramatització de memòria de cada grup. L'argument és fàcil, l'han de seguir encara que improvisen moltes de les paraules i accions. Han de mantenir l'estructura de la història.
	Meditació (10')	Àudio <i>El sol interior</i> de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.

ALEGRIA 1	REFLEXIÓ (10')	En rogle fem una pluja d'idees: • Com definiríes l'alegria? • Quan la sents? • Coneixes diferents tipus d'alegria? • Dura en el temps? Pots ser sempre feliç? • Creus que les persones felices emmalalteixen menys? pot curar l'alegria? • Què és una endorfina? En quines situacions creus que la generem? • Mots amb què associes l'alegria (humor, riure, felicitat, plaer...) • Les persones alegres tenen més èxit que les pessimistes?
	RESPIRACIÓ (10')	Repetim la respiració diafragmàtica i ara hem de concentrar-nos a imaginar que l'aire s'adreça a diferents llocs del cos: als costats, a la part lumbar, als peus.
	ACTIVITAT (20')	1. Joc infantil de fer riure. Posats per parelles un ha d'intentar fer riure l'altre fent carasses, gestos, moviments i l'altre ha d'aconseguir no riure a la seua volta. 2. Caminant per la classe sona la cançó de <i>Bon dia</i>, dels Pets, han d'aturar-se i saludar el company que tenen davant quan deixa de sonar la música. Mentre sona la música, caminen i dramatitzen amb el cos l'emoció d'alegria. 3. Fem una taula de conferenciant. Uns altres fan de públic. Han d'estar seriosos com s'adiu a la situació. El públic tampoc pot riure. En un moment donat, un conferenciant assenyala algú del públic, li pega colzada al company i somriu. Tot seguit anirà pegant colzades i rient cada vegada més fort assenyalant el públic i contagiant-se tots els de la taula. El públic ha de mantenir-se seriós, fins que acabarà contagiant-se en sentir les riallades i els gestos dels que fan de conferenciant.
	Meditació (10')	Àudio de meditació cantada per a adolescents proposat per Pax Dettoni.

ALEGRIA 2	REFLEXIÓ (10')	• L'alegria com l'estat d'ànim més confortable que sentim. Fisiològicament es manifesta perquè segreguem dopamina. • Efectes en la persona: elevació dels pòmuls i afinament dels ulls, elevació i retret bilateral de les comissures labials (somriure), ulls brillants, elevem el to de la veu, emetem sons. • Manifestacions d'alegria: joia, alegria, èxtasi, eufòria. • La medicina psicosomàtica diu que si sentim alegria: 1. millora el funcionament del fetge, estómac, cor, pulmons... 2. la nostra ment guanya en claredat i eficiència. 3. l'endorfina és capaç d'alleugerir o eliminar el dolor tant físic com emocional. 4. augmenta la resistència de la ment i del cos.
	RESPIRACIÓ (10')	Repetim la respiració diafragmàtica i ara hem de concentrar-nos a imaginar que l'aire ens provoca riure's diferents i inclús riallades, les quals expressem lliurement aprofitant l'exhalació de l'aire.
	ACTIVITAT (20')	1. Ens estirem la cara amb les mans, ens obrim la boca, ens toquem els llavis i fem un somriure, passem els dits pels músculs implicats, ens estirem els ulls cap amunt cap avall, com si la cara fos de plastilina. El professor va indicant el que han de fer i és una forma de sentir les modificacions del rostre en una gradació: de quan estem seriosos, estem a gust, somrients o fem riallades. 2. Caminem per la classe, al terra hem dipositat uns fragments de paper on apareixen escrits dites populars, cançonetes, embarbussaments, refranys molt coneguts i curts (del tipus: «Plou poc però per a lo poc que plou, plou poc», «Mon pare no té nas, ma mare és xata i un germanet que tinc, el nas li falta», «setze jutges d'un jutjat mengen fetge d'un penjat»...) Si el professor diu 1: han d'agafar el paper que tinguen prop i llegir-lo amb l'emoció POR, si diu 2 amb l'emoció ALEGRIA. Si s'equivoken en llegir les consonants o les vocals, l'han de tornar a deixar al terra perquè l'agafe un altre. Si el llegeixen bé, se'l queden. Guanya qui més en té.
	Meditació (10')	Àudio confiança de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.

ALEGRIA 3	REFLEXIÓ (10')	Tipus de riures: • Riure sentit (quan et trobes amb una persona que estimes molt). • Riure fals (quan et fan una foto, quan et conten un acudit que no té gràcia). • Riure màscara (quan amagues una emoció negativa com por, ràbia, tristor). Els intentem reproduir per parelles. Comentem les 10 claus per a tenir una vida satisfactòria que proposa VIUCREIX, psicòlegs de Barcelona i Granollers: 1. Ajuda els altres. La solidaritat i l'ajuda mútua reforcen els llaços socials i ens fa sentir emocions positives. 2. Passa més temps amb la família i els amics. La majoria d'estudis demostren que com més gran és el cercle d'amistats d'una persona, més feliç serà. Però no només això, sinó que tindrà millor salut i viurà més anys. L'afecte que ens proporcionen la família i els amics ens permet augmentar la nostra autoestima. 3. Abandona el sedentarisme. La ment i el cos estan connectats i l'exercici físic beneficia la nostra salut física, però també la psíquica. 4. Calma't i gaudeix de cada moment. 5. Continua aprenent tota la vida. El coneixement ens fa feliços perquè millora la nostra autoestima. 6. Programa els teus objectius. Posar metes és clau per a augmentar la nostra motivació a l'hora d'afrontar el futur. Els reptes han d'ésser realistes per a evitar un estrès innecessari. 7. Desenvolupa la teua capacitat de resistència. Aprèn a relativitzar els traumes i el sentiment de pèrdua o l'estrès en situacions difícils. 8. Cultiva l'optimisme. L'estat d'ànim té daltabaixos però cal mantenir sempre una actitud positiva i contrarestar les emocions negatives. 9. Estima't a tu mateix. Ningú és perfecte, però sovint som massa cruels amb nosaltres mateixos. El primer pas per a ser feliços és acceptar-nos tal com som. 10. Participa d'alguna cosa que transcendeix la teua persona. Es tracta de buscar un sentit al que fem a través de la nostra participació en la solidaritat, la política, la dedicació als estudis, l'esport o la fe religiosa.
	RESPIRACIÓ (10')	Estirats a terra respirem amb el diafragma, essent conscients de la nostra respiració.

	ACTIVITAT (20')	1. Juguem a seguir-la. Ens posem en rogle i un fa de mareta. Introduïx el joc fent el seu crit de guerra i el seu nom, pot cantar, saltar, pegar palmades, el que vulga, i el del costat ha de seguir-lo sols a ell, de manera que cada participant agafa les modificacions de l'anterior fins arribar al primer jugador, qui ha de repetir exactament el primer crit tal com l'havia fet. Tornem a començar perquè hi participen tots. 2. Plantegem una situació senzilla del tipus: arribes a casa i et trobes la família molt contenta. Us acaba de tocar la loteria. El pare et diu que per fi podràs tenir la moto que tant desitjaves. Distribuïm la classe en grups segons els personatges: pare, mare, germà i tu. Han de fer la dramatització dient sols la cançoneta, embarbussament, dita popular, etc, com a únic diàleg, aquella que vau aprendre en la sessió anterior i de la qual sols en triaran una. Observen el que fan els altres grups.
	Meditació (10')	Àudio <i>el sol interior</i> de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
ALEGRIA 4	REFLEXIÓ (10')	Llegim i comentem a classe el decàleg de l'alegria adreçat a adolescents (http://www.adolescents.cat/noticia/12549/10/beneficis/riure): 1. Fas exercici físic. Amb cada rialla es posen en marxa 400 músculs, inclosos alguns de l'estómac que només es poden exercitar amb el riure. Per això agafes flat i et fa mal la panxa quan rius de veritat. 2. Segregues endorfines. Aquestes substàncies s'assemblen a la morfina: alleugen el dolor, combaten virus i bacteris, mantenen el teu equilibri emocional i t'ajuden a estar bé amb tu mateix. 3. T'oxigenes. Quan rius, t'entra el doble d'aire als pulmons i deixa que la teua pell s'oxigene més i millor. 4. Et rejoveneix. <i>Amb cada rialla estires i estimules els músculs de la cara i això produeix un efecte tonificant i antiarrugues.</i> 5. Alliberes energia negativa. Riure és una de les millors teràpies amb persones amb depressió. La risoteràpia s'utilitza, cada dia més, per superar bloquejos personals. 6. T'ajuda a dormir. Les rialles et generen una certa fatiga que t'elimina l'insomni i t'ajuda a descansar millor. 7. Augmenta la teua autoestima. Quan rius, desconnectes, estàs més animat i més optimista. Tot això ajuda a que et sentes millor amb tu mateix i afrontes el teu dia a dia amb una millor perspectiva. 8. Et protegeix. L'acte de riure et protegeix de malalties físiques i psicològiques. Per tant, la gent que riu habitualment sol estar millor de salut. 9. Es pot encomanar. Riure té molts beneficis. El millor de tot, és que el riure s'encomana i, per tant, ajudes a les gent del teu entorn a que també riguen i estiguen millor amb ells mateixos. 10. Et fa més feliç. Quan rius produeixes serotonina, més coneguda popularment com l'hormona de la felicitat. I si arribes a saber a riure't de tu mateix, ja no hi haurà res ni ningú que et puga aturar.
	RESPIRACIÓ (10')	Exercici de control de la respiració: inspires comptant mentalment fins a vuit, mantens l'aire mentre comptes fins quatre i després exhales mentre comptes fins a vuit. Es repeteix fins que es faça de forma natural.

	ACTIVITAT (20')	Entremés anònim adaptat publicat a les províncies l'any 1922: Xe, quin compromís. El llegim a classe amb bona entonació. Cada grup de classe tria una escena còmica que li haja agradat, intenta reproduir-la com una dramatització guiada. L'objectiu és fer riure els altres. Poden inventar-se personatges, imaginar els diàlegs lliurement.
	Meditació (10')	Àudio <i>Alas</i> de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.

TRISTESA 1	REFLEXIÓ (10')	En rogle fem una pluja d'idees sobre l'emoció de la tristor: • És un sentiment negatiu? sempre? (<i>pensem en aquelles persones a qui els agrada llegir novel·les tristes</i>) • Quan sentim tristor? (circumstàncies de pèrdua, de dany) • Noteu alguna diferència entre sentir tristor i ràbia davant una situació que ens anul·la? (fer-los meditar sobre la possibilitat de revertir o no la situació) • Pot ser un mecanisme que ens ha donat la natura per a ajudar-nos a superar situacions en què no podem fer res per a solucionar-les? • Efectes que ens produeix la tristor: afecta els processos cognitius i la conducta motora, afavoreix la introspecció i l'anàlisi constructiva, reforça els vincles socials perquè tendim a cercar ajut.
	RESPIRACIÓ (10')	Exercici de control de la respiració: inspireu comptant mentalment fins a vuit, mantens l'aire mentre comptes fins quatre i després exhales mentre comptes fins a vuit. Es repeteix fins que es faça de forma natural.
	ACTIVITAT (20')	1. Reproduïm màscares facials de tristor i cadascú amb les mans les crea als seu rostre. 2. En rogle i cadascú a la seua, assagen carasses, gestos i postures que associem a la manifestació de tristor. Juguem a passar-les. 3. Lectura recitada de dos poemes amb el tema de la mort: Cant de bressol, de Vicent Andrés Estellés, i Petita cançó de mort, de Salvador Espriu.
	Meditació (10')	Àudio trobada amb el teu ésser de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
TRISTESA 2	REFLEXIÓ (10')	Efectes fisiològics de la tristesa: 1. Físics: plors, lentitud de moviments, rostre abatut, desgana, problemes d'insomni. 2. Mentals: obsessió amb el problema, dificultat per a mantenir la ment en blanc, problemes de concentració, pensaments intrusius. 3. De conducta: desmotivació en les activitats quotidianes i socials.
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.

	ACTIVITAT (20')	1. Per parelles fem el joc de l'espill. U plora o fa carasses de tristor, por, alegria i l'altre l'ha d'imitar. 2. En rogle juguem a imitar el company en les seues manifestacions de por, alegria o tristor. Cada actuació té dos parts: copiar la màscara que li donen i oferir-ne una altra. S'ha de marcar la transició. 3. Improvisació dirigida amb les frases que ja coneixem de la sessió <i>Alegria 2</i>: dos amics intenten animar a un altre perquè va a repetir curs i encara que no vaja amb ells, podrà veure'ls al pati, conèixer gent interessant, etc. Poden afegir a l'argument el que vulguen de la seua part i han d'escenificar.
	Meditació (10')	Àudio de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
TRISTESA 3	REFLEXIÓ (10')	Fases per les quals passa una persona trista: • Ens aïllem per a iniciar la gestió de l'emoció. • Generem pensaments alternatius que ens ajuden a encaixar la nostra història personal. • Reorganitzem la nostra conducta, aprenem a viure amb la pèrdua, la desil·lusió i el fracàs. • Conclusió: És una emoció útil encara que ens provoqe dolor, enceta el procés d'acceptació.
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.
	ACTIVITAT (20')	Cantem la cançó <i>Laura</i> de Lluís Llach i <i>Hospital del mar</i> dels Pets.
	Meditació (10')	Àudio viatge a l'interior de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
TRISTESA 4	REFLEXIÓ (10')	Consells per a superar la tristesa: • Acceptar que la tristesa no és un signe de debilitat. • Expressar les emocions ens ajuda a superar els problemes. • Convé seguir amb les activitats diàries. • S'ha de viure el moment present i no el passat. • Poden servir d'ajuda: la meditació, l'esport, escoltar música, somriure sense ganes, i tot allò que ens distraiga.
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.
	ACTIVITAT (20')	Dramatització de l'escena <i>La vida sota el firmament</i> , dins la proposta per a commemorar el dia de La Sida de Els Comediants.
	Meditació (10')	Àudio de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.

LA IRA 1	REFLEXIÓ (10')	En rogle reflexionem sobre la ira: 1. És una reacció de còlera causada per la indignació de sentir vulnerats els nostres drets. 2. En quines ocasions l'hem experimentat? 3. Què sentim quan experimentem ira? 4. Què fem quan estem aïrats? 5. La ira té una funció adaptativa al medi, d'autodefensa i ens ajuda a organitzar els nostres pensaments i emocions, així com a regular el nostre comportament. 6. El seu objectiu és ajudar-nos a eliminar els obstacles que ens impedeixen aconseguir els nostres objectius.
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.
	ACTIVITAT (20')	1. Dividim la classe en quatre parts: por, alegria, tristor, ira. Caminem per l'espai sense entrebancar-nos i a cada zona manifestem l'emoció que pertoque. 2. Lectura recitada del poema <i>Sirventés</i>, de Miquel Desclot amb diferents intensitats d'ira (1, 2 i 3).
	Meditació (10')	Àudio de meditació cantada per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
LA IRA 2	REFLEXIÓ (10')	1. Síntomes de la ira: • batecs accelerats, pressió arterial alta, secreció d'adrenalina, punys tancats, suor a les mans, • elevació de l'activitat neuronal. • urgència d'actuar. 2. La vida en societat no accepta els comportaments agressius i fa que potenciem comportaments alternatius quan l'experimentem: ens irriteu contra nosaltres mateixos, contra els altres o contra algun objecte. 3. Reflexionar sobre la tolerància: «Els altres no són sempre com nosaltres volem que siguin» i un adult no necessita comptar sempre amb l'aprovació i l'amor de tots. Valoració de l'autoestima.
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.
	ACTIVITAT (20')	Dramatització d'una adaptació d'una escena de <i>La feréstega domada</i> , de William Shakespeare. (baralla entre germanes)
	Meditació (10')	Àudio de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
LA IRA 3	REFLEXIÓ (10')	1. Aprendre a identificar la ira. Com la notem? 2. Aprendre a aprofitar l'energia que produeix la ira i orientar-la a accions més productives. 3. La descàrrega emocional ens lleva la raó davant dels altres. 4. Passar de l'«estic enfadat» a «m'agradaria que». 5. Agafar-se un temps quan no podem afrontar el problema. 6. Ser conscients de la valoració que tenim de nosaltres mateixos i recorda que no ofèn qui vol sinó qui pot. 7. Mantenir-nos en el moment present i no respondre a antigues ofenses.

	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.
	ACTIVITAT (20')	En rogle, utilitzem la lletra de <i>Mon pare no té nas</i> per a demostrar ira a diferents intensitats al company. En el procés s'ha d'anar canviant la intensitat i el company ha d'encetar la seua actuació imitant l'anterior i alterant-la després. Interpretació d'una cançó del musical Rent.
	Meditació (10')	Àudio confiança de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
LA IRA 4	REFLEXIÓ (10')	Desenvolupar conductes socials positives: 1. habilitats per a fer amics. 2. habilitats d'expressió d'opinions i d'escolta activa. 3. estratègies d'autocontrol com pensar abans d'actuar, plantejar alternatives de solucions, preveure les conseqüències. 4. Com regule la ràbia quan la sent? • Prenent distància temporal i física de l'esdeveniment o persona que sent que l'ha provocada. • Acceptant la meua responsabilitat en el conflicte. • Actitud positiva: usant el sentit de l'humor per relativitzar la situació. • Reestructuració cognitiva: prové de canviar la meua manera de pensar per valorar aquesta situació. • Fent exercici físic per canalitzar l'agressivitat. • Enquadrant de nou la situació i buscant una solució al problema. • Respirant i relaxant-me.
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.
	ACTIVITAT (20')	1. Dramatització d'una altra escena adaptada de <i>La ferèstega domada</i> , de William Shakespeare (baralla entre enamorats).
	Meditació (10')	Àudio el sol interior de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.

Texts literaris utilitzats al llarg de la proposta

1. Reaccions estúpides davant la por, *el Club de la Comèdia* (adaptació feta per alumnes)

A partir d'*El club de la Comedia*. Madrid, Santilla Ed. Generales/Globomedia/Sogecable S.A, 2002.

Que roïna és la por, eh? Els éssers humans no estem mai preparats per a la por, no sabem comportar-nos amb dignitat. Només cal vore la quantitat de «gilipollades» que fem quan tenim por.

Perquè anem a vore, és per la nit i tu ja estàs al llit i de sobte sents un soroll estrany, i què és el que fas? Te tapes amb el llençol!! Molt bé!! Què passa, que el llençol és antibales? ¿A que si ve un assassí amb un ganivet no el podrà entrar, que se li trencarà? Home per favor!!!

I Quan ens pega per mirar davall del llit! Vinga que ja som majorets! A més, suposem que hi haja un assassí davall del llit, què guanyem mirant-ho? Que et mate més prompte! Molt bé, fantàstic! Imagineu que passaria si un dia trobarem a algú davall del llit? Què li diríem?

-Bona nihihihiit ... Què? Assassinant, no?

-Mira, aquí guanyant-me els cigrons.

-Vinga home! Isca de baix del llit que va a quedar-se gelat. Vinga, puge ho agafarà un asma amb tanta borreta. Vinga mate'm en el llit que estarà més còmode.

Una altra reacció estúpida davant la por és mirar dins l'armari, que ja és massa, perquè, anem a vore, ¿a algú li cap un senyor dins l'armari? Però si el dia que planxes no saps on ficar la roba! ¿Com es té que ficar un senyor dins l'armari?

Una altra situació. Escoltes un soroll estrany en casa i va i t'alces acollonit, en calçotets, i preguntes:

-Hi ha alguuuuú?

Però que creus que si hi ha algú et contestarà? El més graciós és quan aplegues a la conclusió que si hi ha algú segur que estarà darrere de la porta del bany, perquè ja ho has registrat tot, i va, i què fas? Aguaites a poc a poc traent el cap per si hi ha algú, que et puga pegar més agust. ¡Ai!

Una altra. Vas en un cotxe i, de sobte, el conductor comença a córrer com si fóra Carlos Sainz, però sense Carlos i sense Sainz, i tu acollonit. ¿I tu què fas? El que toca, protegir-te: T'agafes a la maneta de plàstic que hi ha damunt de la porta. I, ala!, ja se la pot pegar si vol que tu com vas agafat de la maneta...

Aaaaaahhhhhh!! I les millors són les mares, a que no sabeu que fan? S'abracen al bosso com si fora un airbag.

I quan vas baixant en bicicleta per una costera i se t'embala? Que és el primer que se te passa pel cap? Doncs llevar els peus dels pedals. ¡¡ Molt bé!! Mira que eres intel·ligent!! I si ja vas descontrolat, què fas? Doncs amolles també les mans del manillar. Mira que bé!! Què pensaves que anava a passar? Què anaves a eixir volant com E.T?

Quan ens anem a ficar una injecció, què fem? Fiquem el cul tan dur que l'agulla reboti. I mira que sabem que així fa més mal. Però no podem evitar-ho. I és que quan tenim por fem una ximpleria darrere d'una altra. Tens que baixar al garatge i no hi ha llum. Comences a pensar en fantasmes i que se t'ocorre? ... Dissimular. No, si jo no tinc

por, tanque la pota perquè no tinc por, vaig a baixar i com que no tinc por apague la llum i me'n vaig corrent. Això és, dóna-li més pistes i si tens ganes llança també una bengala.

I quan vas pel carrer i de sobte veus algú i penses que et va a atracar? Doncs et canvies de vorera. Segur que si és un atracador pensarà: merda un altre que s'ha canviat de vorera, que nit que porte. I per què fem això? Què passa, que els atracadors no saben canviar de vorera? Aaaaiiiii!!!

L'altre dia anava en l'ascensor amb una dona, a la qual no coneixia de res i de sobte l'ascensor va fer un soroll estrany. ¡¡¡Bram!!! I què va fer la senyora? ¡¡Es va agafar a mi!! és una reacció típica de les dones. Deuen pensar que els homes no cauen quan es despenja un ascensor!

Ah! I no cal oblidar totes aquelles reaccions estúpides que el nostre cos té sense demanar-nos permís. Per exemple: tremolar. Imagina't que hi ha un lladre en ta casa I t'amagues davall d'una manta. Ja no tindrà problemes per a trobar-nos. Ens hem convertit en un mòbil en posició vibrador.

I quan ens quedem paralitzats. Si ve un cotxe cap a tu I està apunt d'atropellar-te, això és tot el que se li ocorre al teu cos, quedar-se quiet.

I quan estàs fregint un ou i se t'encén la paella. Què fas? Cridar. Te fiques a cridar com un boig:

-Que se me cremen els ous!!!

I si ve una altra persona es fica a cridar amb tu:

-Que se te cremen els ous!!

Però que pretenem? Apagar el foc a bramant? Home per favor!

I per últim està lo de cagar-se de por. A que no hi ha res més estúpid i inútil que cagar-se de por? Doncs si, morir-se de por. Ara, això si ¡¡que m'esperen molts anys!!

2. Adaptació de l'escena 3, part 1, de *Morir o no*, Sergi Belbel

Menjador d'un pis cèntric. Una finestra exterior i una altra que dóna a un celobert. MARE i FILLA. A l'hora de sopar.

FILLA: Què és això?

MARE: Pollastre.

FILLA: No tinc gana.

MARE: Són les nou, és l'hora de sopar, menja.

FILLA: No tinc gana.

MARE: Nena, no em poses nerviosa. I seu bé. M'has sentit?

FILLA: Puc dir una cosa?

MARE: Què?

FILLA: Estic incòmoda.

MARE: Doncs, t'aguantes. Què dus a la boca? Nena, què dus a la boca?

FILLA: No res.

MARE: Dus un xiclet. Per això no tens gana.

FILLA: No és veritat. Ahir en vaig menjar tot el dia i tenia una gana que em moria.

MARE: Però avui què et passa?

FILLA: Que vull fer règim. Una amiga m'ha dit que l'obesitat és hereditària.

MARE: Oh, prou, prou, prou... No se'n fa de règim quan eres petita.

FILLA: Per què?

MARE: Perquè el teu cos no s'ha acabat encara de formar. I jo no estic grassa, que no has vist la cintureta que tinc?

FILLA: I per què fas règim si estàs tan bé?

MARE: Per la salut, nena, perquè no vull tenir colesterol com la iaia.

FILLA: Veus com és hereditari?

MARE: Nena, prou, vols fer-me plorar?

FILLA: No. Mare.

MARE: Què?

FILLA: Si menjo, callaràs?

MARE: Sí.

FILLA: Jura m'ho.

MARE: Ai, nena. Què és això de jurar? En aquesta casa no es jura mai! Jurar és vulgar, jurar és...

FILLA: Ai mare, calla. Jura'm que callaràs si em menjo el pollastre, que callaràs d'una puta vegada!

MARE: Ja no hi ha vegonya...Quan vols ets un monstre!

FILLA: Mare!

MARE: T'ho... promet.

Pausa. De cop i volta, la FILLA fica les dues mans al plat, agafa quatre o cinc trossos de pollastre i se'ls posa a la boca.

MARE: Nena, nena, per favor, a poc a poc...

FILLA: *(amb la boca plena)* : Jo sóc un monstre, mamà?

MARE: Ai, nena, no, no...

FILLA *(amb la boca plena)*: És que em poses histèrica, mamà.

MARE: Ai, vinga, nena, fem les paus. Escup tot això.

FILLA: *(amb la boca plena)* No, m'ho menjaré tot, m'ho menjaré tot.

La MARE riu nerviosa, la FILLA, involuntàriament s'empassa dos o tres ossets de pollastre i s'ennuega. La filla intenta tossir i no pot.

MARE: Ets una bona comedianta, filla meua.

La FILLA gemega, ronca. Respira amb dificultat i agita el cap violentament. La MARE se la mira incrèdula, pensant que se'n burla. La FILLA estén els braços cap a la mare, demanant ajut. La MARE deixa de riure.

MARE: Para, nena, para, que ja no me'n fas de gràcia.

L'agitació de la FILLA augmenta. De tant en tant, fa respiracions molt enèrgiques per intentar tossir, fa moviments cada vegada més violents, llença tots els estris de la taula i s'hi estira al damunt. La MARE s'adona que l'ennuec és de debò i va cap a la filla, que jeu damunt la taula i comença a deixar de respirar.

MARE: Nena, nena, nena, nena! Que t'ennuegues de debò? Para, obre la boca! Oh, Déu meu! Què faig, jo ara? Què s'ha de fer?

La MARE es queda dreta, indecisa, tot mirant la FILLA. No sap què fer. Intenta ficar-li la mà a la boca, però desisteix. Intenta agafar-li els braços, però no aconsegueix de fer-ho. Plora. Es posa cada vegada més nerviosa. La FILLA empal·lideix bruscament i va perdent força.

MRE: Vinga, nena, tus, tus. Nena, reacciona, nena!

La MARE s'allunya de la taula i va cap a la finestra. La FILLA perd el coneixement i cau a terra. Té alguna convulsió. La Mare obre la finestra i crida.

MARE: Ajut! Hi ha algú dalt? Que no hi ha ningú?

La FILLA deixa de respirar completament. De cop, se li contrau el pit i se li arqueja el cos. La MARE se la mira, aterrida, sense poder reaccionar. La FILLA té tot el cos en tensió i bruscament es relaxa. Mor.

3. *Adaptació de l'escena 5, part 2, de Morir o no, Sergi Belbel. Belbel, s. (1995): Morir (un moment abans de morir). València, E. Climent Editor, Tres i Quatre Teatre.*

Mateix menjador d'un pis cèntric. MARE i FILLA. La FILLA s'està ennuegant. Intenta cridar, gemegar. Ha llançat tots els estris de la taula per terra. La MARE està indecisa, no sap què fer. La FILLA està pàl·lida i sense força. La MARE va a la finestra. La FILLA cau a terra. Té alguna convulsió. La MARE obre la finestra i crida.

MARE: Ajut! Hi ha algú dalt? Escolte, vosté....! La nena...la nena que s'ofega... Per favor, ajude'm.

VEU D'HOME: Ara baix.

La MARE va a la porta i l'obre. La FILLA encara és a terra, amb convulsions. Està a punt de perdre el sentit. Entra l'HOME en pijama. Porta la cama embenada.

HOME: Què passa?

MARE: La nena... La nena...

HOME: Però, què li passa? Vol que truque a una ambulància?

MARE: No, em sembla... és només...oh! ... s'ha ennuegat amb el menjar!

HOME: Però, senyora, vosté no li ha fet res?

MARE: Jo? I què podia fer jo, pobra de mi? Què se li ha de fer?

HOME: Mire, senyora, mire el que hauria de fer!

L'HOME agafa la filla i l'estira damunt el terra. Amb el puny, li etziba un cop fort sota l'esternó. La FILLA té una convulsió però no expulsa res. L'HOME posa la FILLA de boca terrosa i li dóna un parell o tres de cops a l'esquena. La FILLA tus. Li dóna un cop més fort. No reacciona. Li agafa la cara amb les mans. Li obri la boca i li fica els dits dins. No aconsegueix traure-li res. Finalment, agenollat, agafa la FILLA per l'esquena, li passa els braços per sota les aixelles i l'estreny fortament contra ell amb batzegades violentes. La FILLA escup els trossos de pollastre. Comença a respirar molt lleument amb respiracions ràpides i curtes. Comença a recuperar el coneixement. La MARE, atònita, se'ls ha mirat a distància. La FILLA tus.

HOME: Deixe-la reposar, no la toque.

La FILLA recupera el coneixement. Mira la MARE i l'HOME. Es du les mans al pit.

FILLA: Em fa... mal.

HOME: Bé, la nena ja està bé. Jo me'n vaig. A propòsit, cuide-la bé, a la nena vull dir...

MARE: Gràcies, adéu, jove.

L'Home se'n va. La mare agafa la filla en braços i l'asseu a la cadira. La mira fixament als ulls.

MARE: Nena.

FILLA: Què?

La MARE li dóna una solemne bufetada.

MARE: Mai més, em sents?. Mai més.

Plora.

4. *Cançó Bon dia, els Pets.*

La vella montserrat, desperta el barri
A cops d'escombra tot cantant,
Les primeres persianes, sobren feixugues badallant.
Rere el vidre entelat, el cafeter assegura que no era penal
I es desfà la conversa igual que el sucre del tallat.

Bon dia, ningú ho ha demanat però fa bon dia,
Damunt els caps un sol ben insolent
Il·lumina descarat tot l'espectacle de la gent.

Al bell mig de la plaça
La peixetera pren paciència amb la consol
Que remuga i regala
Grans bafarades d'alcohol.
I al pedrís reposant
L'avi josep no es deixa perdre cap detall
I amb esguard es pregunta
Quants dies més té de regal.

Bon dia...

Nens xisclant, olor a pixum de gat,
Veïnes que un cop has passat et critiquen.
Gent llençant la brossa d'amagat
I un retardat que amb ulls burletes et mira
I diu
Bon dia...

5. *Embarbussaments*

- Ca la Clara és a la cala d'Alacant.
- Babau beu vi bo i viu bé.
- En cap cap cap el que cap en aquest cap
- La fada Flora fa una festa amb farina fina.
- En Ferran, ferrer feia fum i foc ferrant ferro fort.
- Setze jutges d'un jutjat mengen fetge d'un penjant.
- Gloc-gloc, en Blai beu un glop.

- La nena porta la nina a la nona.
- Si la nena no és nana,
- no pot portar la nina a la nona.
- Congre amb canya i canya amb congre i congre amb canya.
- El gros gos ros no vol l'os tot sol.
- Dóna a la dona el sabó bo.
- Per la carretera de Roses, passa un carro carregat de rocs, fent catacric-catacroc.
- Qui roba una arrova de roba no roba l'arrova, que roba la roba.
- Un tigre, dos tigres, tres tigres. Tres tristos tigres corren per la selva.
- Carrega el carro, carreter, que, si tu el carregues, jo ja el descarregaré
- La nena rossa té una rosa roja.
- Els avis i els savis tornen a casa després de la caça.
- Que dius ara que diu Sara?
- Duc com puc un ruc a un duc rus mut.
- En Pinxo va dir a en Panxo: -Vols que et punxi amb un punxó? I en Panxo va dir a en Pinxo: -Punxa'm, però, a la panxa, no.

6. Xe, quin compromís! *Entremés de José María de la Torre, 1922 (fragment adaptat ortogràficament)*

Pepica i Rafelet estan festejant al menjador de la casa, quan entra el pare de Pepica. Aquest, que té fama de tindre mal caràcter, no vol que la filla festege. Com que Rafelet li té por, s'amaga darrere del sofà perquè no el veja. Don Natalio està a punt de fer un viatge i vol saber si Pepica ja li ha preparat l'equipatge.

Nat: Ja has arreglat el mundo?

Pep: Sí, senyor; però me falta posar la capa i l'abric nou.

Nat: Pues avivat, perquè pot ser que vinguen en seguida a per ell.

Pep: Però pare, i és precis este viatge?

Nat: Quant el fas és perquè és precis. Si no ho fóra, no el faria; però dins de huit dies estic ací. A Fernandito no hi ha que descuidar-lo. És un monyicot i hi ha que fer-lo estudiar.

Va al sofà i s'assenta. Pepica comença a patir.

Pep: Papà! (Ai, mare meua, si el veu!)

Nat: Què te passa?

Pep: No. No és res.

Nat: Eixe xiquillo me té a mi molt disgustat!

Escopix per on està Rafelet.

Pep: (Déu meu! Li ha tapat un ull!)

Raf: (M'ha deixat cego. Tenia raó, Pepica.)

Nat: Des de que començà l'any que no ha fet més que jugar. *(Tira la «colilla» i crema Rafelet).*

Pep: Ai!

Nat: Però, xica, que te passa?

Pep: Res. No és res.

Raf: (No és res i m'ha fet bambolla la cremà)

Nat: Tu també eres maniàtica, xiqueta. T'he dit trenta vegades que este sofà el vullc arrimat a la paret, i tu que paca fora. Açò té que estar aixina. *L'arrima.*

Pepe: (Mare de Déu dels Desamparats! que me'l mata!)

Raf: (Este senyor m'ha pres a mi per una sardina de bóta)

Nat: Estic nerviós. Este viatge me contaria pel xiquillo. Eixa mala penyora! (S'alça i tira la maceta que cau al cap de Rafaelet)

Pep: (Me l'ha deixat sense cap.)

Raf: (M'ha fet un bony com una casa. Açò és el martiri de Sant Cucufate)

Nat: En fi, vaig a acabar de preparar les coses. Tu fica els abrics en el mundo, i deixa-ho tot a punt. En el menjador. *Se'n va.*

Raf: Ja ho has sentit. en el menjador està. Bé, i com isc jo d'ací si ell no se'n va?

Pep: Sí que és un apuro, sí.

Raf: I dels grans. Perquè si m'arreplica...

Pep: Qui, ell? Ell no t'arreplica. Ell te tira quan ja no aprofites ni per al fem.

Raf: Pues és un consol! I què fem?

Pep: Mira, fica't en el mundo que està quasi buit, i quan se'n vaja eixiràs.

Raf: A vore si tarda tres hores en anar-se'n i m'apolille ahí dins.

Pepe: No tingues por. Jo faré que se'n vaja prompte. Amaga't que crec que ve.

Raf: Anem a fer de jaqueta. *Es fica dins del mundo.*

Pep: La Verge mos acompanye!

7. Cançó de bressol, de Vicent Andrés Estellés

Jo tinc una Mort petita,
meua i ben meua només.
Com jo la nodresc a ella,
ella em nodreix igualment.
Jo tinc una Mort petita
que trau els peus dels bolquers.
Només tinc la meua Mort
i no necessite res.

Jo tinc una Mort petita,
i és, d'allò meu, el més meu.
Molt més meua que la vida,
amb mi va i amb mi se'n ve.
És la meua ama, i és l'ama
del corral i del carrer
de la llimera i la parra
i la flor del taronger.

8. Petita cançó de la teva mort, de Salvador Espriu

La teva mare broda
en el carrer de l'Om.
La teva mare broda,
broda claror.
La teva mare canta
una cançó,
la vella història trista
d'un gran amor.

La pluja li contava
la teva mort,
la pluja li contava
com has mort sol.
Albes de fred agrisen
tot el record.
La teva mare plora
en el carrer de l'Om.

9. La vida sota el firmament, *proposta del dia de la Sida, Els Comediants, fragment*

(Valèria i companys de curs davant la porta de classe. Sona el timbre)

Xica1: Ara què toca?

Xica2: Ara toca «mates».

Xica3: Uaf! No m'abellix gens. A més no tinc fets els exercicis que va manar divendres passat.

Valèria: Tarda molt el profe. Mira que si tampoc no ha vingut hui?

Xica1: Ja m'agradaria, ja. Les últimes hores sempre són les més pesades.

Xica2: Mireu, allí vénen els professors de guàrdia.

(s'acosten dos professors de guàrdia amb la carpeta dels horaris a la mà)

Profel: Vinga, entreu a classe.

Xica3: Que el profe de «mates» no ha vingut?

Profel: Albert hui no vindrà.

Tots: Bé!

Profe2: Vinga, entreu. No està bé que us alegreu tant. Albert no ha vingut perquè està molt malalt i és possible que no vinga mai més.

Valèria: però, què diu? Que no tornarà mai més?

Profel: Abans que ho sentiu pel carrer, us ho volíem dir nosaltres.

Profe2: Albert té la sida i no tornarà mai més a treballar. Està molt greu.

Tots: Ooooh!

(s'apaguen els llums)

PAUSA

(s'encenen. Valèria i el conserge)

Conserge: Valèria, que no vas a assajar, hui?

Valèria: No. No em trobe bé.

Conserge: Ja m'estranyava que no m'hagueres demanat la clau de la sala d'actes. Què tens?

Valèria: Tinc ganes de vomitar!

Conserge: T'he dit mil vegades que no prengues cafès amb llet de màquina.

Valèria: És per Albert.

Conserge: Albert, el profe de «mates»?

Valèria: Sí.

Conserge: Mira, Valèria, és llei de vida.

Valèria: Ja ho sé, però era el profe més enrotllat de tots. Sempre es moren els millors.

Conserge: Això sí que és veritat! Ja ho veus, som capaços de menjar-nos la lluna i no sabem vèncer una malaltia!

(fosc)

10. Sirventés, *de Miquel DescLOT*

Farró camís ticrelita patruc
aldú livó xelapraula fuixana.
Taulic brantor impardàlid beslluc,
cauxant-se pir frosetàs sedimana.

Xecà callú bilospai canfoti,
tampeta mit xifolita ganxada
peulona que. Pintetosa bolí,
vopés quirbó regeldona teixada.

Besquí vodor paretai cantallús
dalís pitú cal.litròtec fanic.
Lliusà vissant palentapris mellús,
vopada xeu tercotó pelanic.

Clape gimar trimpacó caussinell,
fautet brimat efrencot sirconell.

11. La feréstega domada, *de William Shakespeare, adaptació escena 1, acte II*. A partir de Shakespeare, W. (1991): L'amansiment de la fúria. Barcelona, Vicens Vives, vol. 18. Trad. Salvador Oliva.

Les dues germanes discuteixen perquè Caterina està gelosa de Blanca, la seua germana menor, que acapara l'amor de tots pel seu caràcter dolç. Caterina estira el cabell de la germana i li pega durant tota l'escena.

BLANCA: Caterina, pegant-me m'insultes i t'insultes a tu mateixa, perquè em tractes com si fóra una criada. Digues què vols que et regale, el meu vestit, les sinagües. Tot el que vulgues et donaré. Sé molt bé que ets la meua germana major.

CATERINA: El que vull és saber a quin pretendent estimes tu. I no em digues cap mentida, que encara et pessigaré més fort.

BLANCA: Cap, Caterina, no conec encara l'home a qui jo puga estimar.

CATERINA: Mentida! A que és Hortensi? Contesta!

BLANCA: Et jure que no, Caterina. Si tu l'estimes, jo li parlaré en el teu favor. Però deixa de pegar-me, per favor.

CATERINA: Ah, o siga que t'agraden més els diners de Gremi!

BLANCA: Per Gremi m'enveges? Per aquell vell? Ara veig que només fas que prendre'm el pèl. Cate, deixa'm ja.

Caterina: Per què vols que et deixe? Jo només estic fent bromes, que no ho veus?

Li pega una bufetada. Entra Baptista, el pare, i ho veu.

BAPTISTA: Eh, què és això, senyoreta? Caterina, amolla Blanca, que no veus que plora! Quina vergonya! Vés-te'n a cosir, Blanca, i a partir d'ara no parles més amb la teua germana. No veus que no s'ho mereix?

Blanca s'acosta al pare i li dona un bes. Després fa una reverència i se'n va.

CATERINA: Ja em venjaré més tard.

BAPTISTA: Tu calla, dimoni!

CATERINA: Sí, ja veig que ella és el vostre tresor i que la guardeu com or en pany per a fer un bon casament. Amb mi ningú voldrà casar-se perquè parreu massa mal de mi. Vaig a plorar i no pararé fins que tinga ganes.

BAPTISTA: Hi ha al món un pare més desgraciat que jo?

12. La feréstega domada, *de William Shakespeare, adaptació escena 1, acte II (baralla entre els dos enamorats)*

PETRUTXO: Ací l'espere. Bé, quan vinga li diré que té la veu del rossinyol. Si s'enfada, que sembla una rosa; si calla, elogiaré la seua forma de parlar; si em rebutja, li donaré les gràcies com si m'haguera demanat que em quedara ací una setmana; si no vol casar-se, li preguntaré quan seran les noces. *Entra Caterina*. Però ja ve. Déu meu i que guapa és!

Com que em diuen Petrutxo que l'he d'enamorar... Bon dia, Cate, he sentit que així et dius.

CATERINA: Deveu ser un poc dur d'oïda, perquè em diuen Caterina.

PETRUTXO: Dius mentida, et dius Cate a seques, Cate la capritxosa i de vegades, Cate la maleïda; però Cate, la més bella Cate de la ciutat, Cate de Vilacate, Cate de xocolate, la Cate que m'enamora. He sentit elogiar les teues virtuts i m'he mogut per a conèixer-te i demanar-te per esposa.

CATERINA: T'has mogut! Si t'has mogut per a vindre, ja pots moure per a anar-te'n. Ja veig que ets molt mòbil!

PETRUTXO: Com un moble dius?

CATERINA: Com una cadira, dic.

PETRUTXO: Si sóc una cadira, vine i seu damunt meu.

CATERINA: Tu, com els ases, estàs fet per a ser carregat.

PETRUTXO: I tu com totes les dones per a carregar-te de fills.

CATERINA: Massa dona sóc perquè un milhomes com tu em pugui carregar.

PETRUTXO: Per a mi lleugera com un mosquit.

CATERINA: I tu pesat com un borinot.

PETRUTXO: Els borinots poden als mosquits.

CATERINA: Però els mosquits piquen.

PETRUTXO: A vore si ets una vespa.

CATERINA: Tu vés amb compte amb el meu agulló.

PETRUTXO: El teu agulló no està esmolat. *Petrutxo li pega una palmada al cul.*

CATERINA: Però la teua llengua, sí. *Li pega una bufetada.*

PETRUTXO: Si em tornes a pegar, em jure que et bese.

CATERINA: No ets prou home. Cloqueges com un pollastre.

PETRUTXO: Em sembla bé ser un pollastre, si tu vols ser la meua gallina. Vinga, Cate, no te'n vages.

CATERINA: Deixa'm anar-me'n.

PETRUTXO: Mira, Cate. M'havien dit que ets aspra i de mal geni, i jo et trobe amable. Ets alegre i callada, no t'enfades mai i no em dus la contrària. Ets dolça com les ametles i tan guapa com les roses en primavera. Ton pare ha consentit que sigues la meua esposa i jo em casaré vulgues o no vulgues. Mira, ve ton pare, no t'atrevisques a dir-li que no. *La pessiga.*