

# apropa cultura

Dossier pedagògic

## Teatre

L'art com a generador de benestar i alegria



**Autors:** Eva García i Josep Sala

Aquesta documentació ha estat elaborada després de la sessió de formació Educa amb l'Art del 9 de maig de 2015

## Educa amb l'Art 14/15

Teatre Nacional de Catalunya | Dissabte 9 de maig de 2015

L'art com a generador de benestar i alegria  
*De l'emoció del teatre al teatre de les emocions*

Autors: Eva García i Josep Sala

Objectiu: Relacionar el benestar amb el l'autoconeixement emocional de cadascú a partir del treball de les emocions en el teatre.

### Conceptes a treballar

Una **emoció** és un efecte psicosomàtic produït per un estímul extern o intern (generalment extern) i que només es manté mentre l'estímul actua, encara que de vegades les seves seqüeles físiques puguin tardar una estona a desaparèixer. La intensitat de les emocions depèn de les circumstàncies concretes en què apareix l'estímul.

Sigui com sigui, l'emoció –moció, motor– és l'única cosa que mou el personatge, l'única causa immediata de les seves accions. En altres paraules, l'emoció –a diferència dels sentiments– és “emotriu”. Per tot això, la feina de l'actor consisteix en primer lloc a transformar una línia d'accions (concepte dramàtic, inscrita al text o no) en una línia d'emocions del personatge sobre la base que a cadascuna de les seves accions li sol correspondre una emoció distinta, un motor concret.

No és fàcil establir una diferenciació operativa entre els diversos conceptes –les sensacions, les emocions, els estats d'ànim, els sentiments i les passions– tots ells relacionats amb l'univers de les empaties. El llistat de paraules relacionades amb el món afectiu és relativament reduït en les llengües llatines, però tot i així conté entre cent i quatre-cents termes. Molts són sinònims o quasi-sinònims i dibuixen un mapa extraordinàriament confús, sobretot per a l'actor.

Ara bé, des del punt de vista teatral, poden ser útils aquests dos criteris:

- Tot allò que no mou el personatge d'una manera immediata no és una emoció.
- Només són emocions els adjectius que van precedits pel verb “estar” (com per exemple, estar content), i no en canvi els que van precedits pel verb ser (ser avar, per exemple).

## **Exercicis**

### **Escalfament**

Exercici A - D'introducció suau, d'activació, des del moviment del cos per trobar el motor emocional.

En tres passos:

- 1) Sota la indicació dels facilitadors, els participants caminen per la sala d'assaig ocupant tot l'espai amb canvis de velocitat i intensitat en una escala de l'1 al 10 on 1 és el mínim i 10 el màxim. 0 serà l'estat repòs.
- 2) En un segon exercici s'incorpora a la dinàmica anterior la indicació de focalitzar la mirada sobre un company i "seguir-lo" incorporant aquesta nova consigna.
- 3) En una tercera part, s'afegeix la consigna d'incorporar un segon company del qual es fuig, afegint així un doble vector de moviment, un d'atracció i un de repulsió.

Exercici B - Exercici de ballar amb gots per introduir el concepte de les emocions de forma corporal.

Per parelles i sostenint un got de plàstic ple d'aigua, els participants es mouen al compàs de la música lentament. Els dos membres de la parella han de voler agafar el got i per aquest motiu el segueixen amb la mirada i el busquen, i malgrat que l'individu que el té també el desitja, acaba cedint el got al company. Així successivament en una dansa. Es pot fer convertir l'exercici en una dinàmica grupal a mode de variació.

### **Treball sobre emocions**

Exercici 1. Durant 5-10 minuts, els assistents pinten, escriuen etc. sobre què és per a ells l'emoció. A continuació demanem voluntàriament que expliquin a la resta del grup què entenen ells per emoció. Una vegada han pintat o escrit què és cada un d'ells ha de transformar l'emoció en un so + un moviment en l'espai i el temps, de manera que s'han d'anar agrupant amb aquells que senten que estan expressant el mateix o quelcom similar. Quan es produeixen trobades poden "testejar-se" (sense utilitzar la paraula) per comprovar si van en la mateixa línia.

Un cop creats els "grups emocionals" es comenta verbalment si cada un dels membres del grup expressava la mateixa emoció i comentem com definirien les emocions a partir de l'experiència vivencial.

Exercici 2. A partir d'aquí i sota la premissa *adjectius que van precedits pel verb "estar"* escriuen en un paper D4 cada una d'aquestes emocions. Cada un d'aquests papers es situen al terra, escampats.

Exercici 3. Demanarem als participants que es passegin entre aquestes emocions. Per grups petits demanarem que en triïn o s'aturin en dues o tres associades a la seva pròpia vida en situacions com:

- Feina
- Família
- Parella

- Cap de setmana
- Amics
- Vacances
- Etc.

Si ho desitgen, poden explicar què els ha portat a triar aquestes emocions.

Exercici 4. A continuació farem un exercici on no està permès utilitzar la paraula. Cal que cada participant es posi davant d'una emoció i intenti expressar amb el seu veu i cos l'estat de l'emoció en qüestió. No podrà emetre sons en forma de paraules en un llenguatge codificat. Quan el dinamitzador crida canvi, es passa a una altra emoció. Normalment es deixa un temps prudencial no massa llarg perquè el participant es conscienciï, en un espai amb poca llum per no intimidar-lo i perquè entri en el joc.

Exercici 5. Tot seguit fem l'exercici de "la maratón de les emocions". Posem les emocions una darrera de l'altra, fent un recorregut en forma de cercle, ziga-zaga, etc. Tots els participants s'han de posar davant del paper a terra i expressar aquesta emoció amb la mateixa pauta que abans: si que es pot utilitzar la veu però no es poden fer servir paraules ni signes significants d'un codi conegut. Quan el dinamitzador crida "canvi", es passa a la següent emoció. Els canvis han de ser ràpids i generalment, els participants acaben bastants cansats.

Exercici 6. Es trien dos voluntaris actors i dos voluntaris "directors". Es posen les emocions en dues files, enfrontades. Els actors reaccionaran a l'emoció de l'altre a partir de l'emoció que els proposa el seu director, que l'anirà canviant a mesura que avança l'escena. Es generen "escenes" generalment inversemblants però plenes de sentit teatral. Es pot utilitzar la veu i el gest però no la paraula. Cal deixar-los ben clar que l'emoció que expressen és dirigida a l'altre actor/actriu independentment de l'emoció que faci l'altre. Farem l'exercici en 2 parts: primer ho mostraran quatre persones i després ens dividirem en subgrups per treballar paral·lelament.

Exercici 7. A partir de les emocions en cada un dels papers en dues fileres, es tria una frase qualsevol. És aquí quan s'introdueix la paraula: cal dir la frase des de cada una de les emocions que tenen escrites en el paper a terra. Els participants van rotant a la paraula "canvi" del dinamitzador. És un bon moment per reflexionar sobre el fet comunicatiu, el valor de la paraula o la manera de dir-la.

Exercici 8. Per últim si queda temps, es pot agafar un monòleg o escena teatral coneguda i que un participant el llegeixi (lectura dramatitzada) a partir dels canvis emocionals que li proposi un company director/a. Queda clar que un mateix text pot ser interpretat i entès des de punts de vista totalment diferents.

PROPOSTES: (No mostrem obra ni autor per no condicionar-ne la interpretació)

## **DIÀLEGS**

*TEXT 1*

*A: Qui s'acosta?*

*B: No, contesteu-me a mi. Atureu-vos. Qui sou?*

*A: Visca el Rei!*

*B: Bernat?*

*A: El mateix.*

*B: Arribeu puntual al vostre torn.*

A: És mitjanit en punt.

B: Gràcies per venir. Fa un fred que talla i em sento el cor malalt.

**TEXT 2**

A: ¿Qué haces tú?

B: ¿Qué quieres decir?

A: ¿Qué haces tú para escaparte?

B: ¿Qué hago yo?

A: Sí.

B: ¿Qué hay que hacer? El coño... qué sé yo... el coño... el poder... el dinero... ah y la autodestrucción... ¿tú no?

A: Sí.

B: ... la vida es demasiado corta.

A: Mi mujer y yo somos incompatibles.

B: Lo siento. ¿En qué sentido?

**TEXT 3**

A: Per què no m'ho vas dir?

B: Em pensava que ho sabies.

A: Però no ho sabies del cert, oi?

B: No.

A: Doncs per què m'ho vas dir?

B: Dir-te el què?

A: Que ho sabies, cabró.

B: Què farem?

A: Tu i jo no farem res.

**TEXT 4**

A: Res a fer.

B: Començo a creure-ho... Així, has tornat?

A: Vols dir?

B: Estic content de tornar-te a veure.

A: Jo també.

B: Aixeca't, que vull abraçar-te.

A: Ara hi corro.

B: Es pot saber on ha passat la nit el senyor?

**TEXT 5**

A: Repeteix, repeteixi: ganivet... ganivet... ganivet...

B: Em fa mal... el coll... ga...ah...l'esquena... el pit...ganivet

A: Ganivet... ganivet... ganivet...

B: El costat... ganivet... les cuixes...ga...

A: Pronuncii bé... ganivet... ganivet...

B: Ganivet... el coll...

A: Així, així... Ara ho diu bé.

B: Ganivet... el pit...

A: Vagi en compte... no em tregui de polleguera... el ganivet mata...

**TEXT 6**

A: Aquí.

B: Fa massa fred.

A: Mentre no plogui...

B: Què?



A: No, no és clar, és impossible.

B: Després de tot aquest temps... Dos anys ja, oi?

A: I aquí no ens diran res?

B: No.

## MONÒLEGS

**A.** Ja ho veus, al final he decidit trucar-te.

Tanta estona decidint si ho havia de fer, perquè al final em salti la bústia de veu.

Fa una setmana que no sé res de tu i he pensat, mira, truca.

No deu haver vist els meus mails.

O els missatges del Facebook.

O els del Twitter.

Sé que tens molta feina, i que no pots estar per totes aquestes coses.

De vegades m'oblido que no tothom està pendent com jo, que rebo un mail i el veig de seguida i com que sóc així, que no puc viure amb una notificació vermella a la pantalla (que per això les fan vermelles, els molt cabrons, perquè no puguis ignorar-les), esclar, l'acabo llegint.

I al final no és res important. És un missatge de Privalia, o de Rumbo Ofertas de Verano. Però ho miro, i si és d'algú, vull dir d'algú humà, doncs contesto de seguida...

Jo sóc així, però suposo que tu no. Deus ser d'aquells que obre el gmail i té 340 missatges sense llegir i que ni tan sols filtra l'spam. Que ho respecto, eh? Cadascú és com és, però aquí entre tu i jo, no crec que aquesta gestió del teu servei de missatgeria faci res de bo per les teves necessitats de comunicació. Jo sempre dic: "dime como tienes la bandeja de entrada y te diré como eres". I tu ets dels que no contesten de seguida.

Per això t'he enviat els whatsapps.

I aquests sí que els has llegit, perquè per més que hagi ocultat allò de "última hora en línia" tens doble check a tots els missatges.

Als vint-i-tres.

És a dir que els has llegit segur.

I tot i això, no em dius res.

I m'estranya, eh? No et diré que no. Vull dir que les últimes setmanes no ha estat així, oi?

Jo t'enviava un missatge al Facebook i al cap de res, ja estàvem tots dos al xat. I ens hi passàvem hores...

Esclar que sovint era de nit, i suposo que llavors no tenies tanta feina.

O amb el whatsapp. Em feia tanta gràcia quan m'enviaves una foto i em feies endevinar on eres.

Jo et feia preguntes i tu només podies respondre sí o no.

Als lavabos del Museu d'Arqueologia. Al claustre de la catedral. Als lavabos del Corte Inglés. Tenies una fixació amb els lavabos, però no em feia res.

Ens podíem passar una hora amb el joc. I jo encantat de la vida. A tu no et calia res més per dir sí o no per tenir-me enganxat. Sobretot amb l'última pregunta quan finalment encertava on eres i jo et preguntava. Vols que vingui?

I tu sempre em responies que sí.

...

Recordo el dia que em vas enviar la paret blanca. Una paret qualsevol, sense cap altra pista. I tu em vas preguntar "on sóc". I jo sense dubtar-ho vaig

escriure “a casa teva”. I ho vaig encertar. A la primera. Havia reconegut la paret de la teva habitació i tu em vas respondre: “això és màgia”.

Això és màgia, em vas dir.

“Vols que vingui?”

“Esclar. T’espero”.

*B: Sí, però deixa’m que et digui una cosa. ...No volia fer-ho. Vols sentir una cosa divertida?... (No riguis, per això...) Em penso que havia pres massa cafè. (Pausa.) I te’n diré una altra: em penso que hi ha massa gent al món. Em penso que és per això que ens matem els uns als altres. (Pausa.) Su... s...suposo que estàs empenyada perquè et vaig deixar. (Pausa.) No crec que estiguis... hum... disposada (ni crec que hakis d’estar-ne) a fer-me costat. I ho entenc. (Pausa.) Estic segur que hi ha matrimonis en què la dona ho faria. O el marit, si es donés el cas. (Pausa.) Però sé que el nostre no és d’aquesta mena.(Pausa.) Sé que en una època vas desitjar que fos d’aquests. Jo també ho vaig desitjar. En una època. (Pausa.) Sé que a vegades hem desitjat poder ser... més a prop l’un de l’altre. Ara puc dir-ho. Segur que un se sent així quan es mor algú dels seus. Mai no vas dir allò que tan desesperadament volies dir. Hauria estat tan senzill dir-ho aleshores. (Pausa.) Però no ho vas fer.*

## Conceptes clau i conclusions

### 1. RELACIÓ DE L’EMOCIÓ AMB EL PERSONATGE A ESCENA

Sovint el procés emocional que fa un intèrpret a escena va lligat al recorregut emocional d’un personatge. Normalment, la segmentació dramàtica se superposa (i de vegades coincideix) amb una segmentació emocional del text del personatge, que estableix els punts on es produeixen els diversos canvis d’emoció (o intensitat de la mateixa emoció). Cal tenir en compte que:

- 1) Una emoció no s’esvaeix del no-res, sempre és substituïda per una altra, i en general *sobradament*.
- 2) De vegades pot ser que en el text aparegui un punt emocional clar sense que ho sigui el punt emocional anterior. Caldrà, per tant, provar (sovint va bé partir del l’estat emocional més allunyat a aquell al qual hem d’arribar) diferents emocions.
- 3) El *principi de la paraula terminal* ens diu que la paraula juga en el teatre un paper secundari: només apareix quan el cos (incloent-hi la veu inarticulada) ja ha sintetitzat allò que pretén comunicar. Si l’actor parteix de la base que la cadena de comportament respon a l’esquema:

ESTÍMUL → EMOCIÓ → GEST/SO → PARAULA

el seu gest no serà redundant i la paraula sorgirà com una respiració, prou articulada per introduir matisos subtils al missatge.

## 2. RELACIÓ DE L'EMOCIÓ AMB LA PSICOLOGIA I L'ANTROPOLOGIA

La psicologia, des dels seus inicis grecs fins avui i l'antropologia a partir del segle XVIII, han intentat esbrinar si existeixen algunes emocions bàsiques i universals comunes a totes les cultures. L'opinió general és que, efectivament, existeixen i a partir de Darwin (*L'expressió de les emocions en els animals i en l'home*, 1872) sembla que queda demostrat, però, al llarg dels segles, els millors especialistes no s'han posat mai d'acord a l'hora de determinar quines són i com es combinen. El llarg etcètera de les discrepàncies sobre les emocions bàsiques entre els principals teòrics queda reflectit en la taula següent:

	ARISTÒTIL	DESCARTES	SPINOZA	HUME	WATSON	EKMAN
Temor, por, terror, pànic, fòbia	X				X	X
Pietat o amor	X	X			X	
Còlera	X				X	X
Alegria		X	X	X		X
Desig		X	X			
Sorpresa		X				X
Odi		X				
Tristesia		X		X		X
Dolor			X			
Seguretat				X		
Esperança				X		
Disgust				X		X
Menyspreu				X		

L'interès de determinar les emocions bàsiques rau en el fet que a cada una d'elles hi podem associar una resposta corporal precisa.

## 3. RELACIÓ DE L'EMOCIÓ AMB EL BENESTAR

En aquest punt voldríem compartir amb els participants la voluntat de la sessió de dotar d'eines als assistents per identificar les seves pròpies emocions i valorar com poden aplicar aquestes tècniques: per a que els ajudin en el tracte amb les persones amb qui treballen en el seu dia a dia i així conèixer-les millor, per trobar els límits de cadascú, per comunicar millor el que volem i necessitem, etc.



## BIBLIOGRAFIA

-ABELLÁN, Joan *La representació teatral, introducció als llenguatges del teatre actual*, Monografies de Teatre, IT Ed. 62, Barcelona 1982

-MELENDRES, Jaume. *La direcció d'actors. Diccionari mínim*. Barcelona, Institut del Teatre ("Escrits teòrics", 9), 2000

-PANDOLFI, Vito. *Història del Teatre*. Institut del Teatre. Barcelona 1989

-PAVIS, Patrice. *Diccionario del Teatro*, Paidós, Barcelona 1983

-RIERA, Pere, *Fem teatre – manual d'arts escèniques*. Barcelona, La Galera, 2008

-SEGER, Linda, *Cómo crear personajes inolvidables*, Paidós, Barcelona 2000