

Educa amb l'Art 2016/17

Formació adreçada a professionals
de l'acció social i educativa

apropa

cultura
una porta
a la inclusió

Teatre



El potencial creatiu del grup

Pax Dettoni, autora, dramaturga i creadora del Teatro de Conciencia.

Formació organitzada per:
Teatre Nacional de Catalunya

Aquesta documentació ha estat elaborada després de la formació
Educa amb l'Art del 22/10/2016 al TNC.

Educa amb l'Art | Teatre Nacional | 22 d'octubre de 2016

Formadora: Pax Dettoni

A continuació trobareu el resum de totes les activitats i exercicis que es van presentar durant la sessió de formació de teatre Educa amb l'Art al Teatre Nacional de Catalunya.

Pax Dettoni, llicenciada en Ciències Polítiques, en Antropologia Social i Cultural, en Ciències Empresarials, Màster en Desenvolupament Rural Sostenible i Màster en Estudis Teatral.

Durant més de 10 anys va dedicar la seva carrera professional a la cooperació internacional per al desenvolupament humà i social. Ha viscut a l'Àsia i a l'Amèrica Llatina, on va començar a emprar el teatre com a eina clau per treballar amb grups i realitzar formacions.

www.teatrodeconciencia.org | paxdettoni@gmail.com

Objectiu: El poder creatiu de grup

Impulsar i despertar a partir de dinàmiques plàstiques i teatrals el poder creatiu del grup a partir de la presa de consciència del sistema de creences i de les emocions, per descobrir allò que ens limita per conquerir la confiança individual i col·lectiva.

Conceptes a treballar

El taller facilitarà als participants que puguin experimentar que l'art ens ajuda a superar les dificultats que poden aparèixer quan volem que un grup sigui cohesionat per tal de que sigui viu i sigui creatiu.

Per això treballarem:

- Sistema de creences limitants. Ho farem a partir de la llista d'idees irracionals d'Ellis.
- La relació directa que hi ha entre pensaments, emocions i accions i paraules.
- Els quatre acords tolteques.

Relació de dinàmiques i exercicis

1) Escalfament i presentacions

- Escalfament del cos:
 - Articulacions
 - Deixar anar el cos
 - Massatge en l'esquena alta
- Respiració conscient
- Connexió amb el cor (portar a la imaginació alguna persona o situació o qualitat personal que ens provoqui confiança)
- Exercici de destresa: prova primer de fer cercles amb una mà i després fer creus amb l'altra mà, per últim intenta fer-ho tot alhora!
- Presentacions individuals, cada participant dirà el seu nom tot fent servir una pilota imaginària (Exemple: Hola! Em dic Mireia i treballo a Serveis Socials – mentre fa votar la pilota imaginària com si fos un jugador de bàsquet).
- Joc: farem grups de 3, dos es posen en forma de casa i una tercera persona es posa sota (simulant una caseta). Hi ha un participant que para, per començar a jugar ha de fer servir una de les següents consignes. Consignes:
 - Persona: han de buscar una casa nova només les persones que estan sota d'aquestes.
 - Casa: es desmunten totes les cases i han d'anar a buscar un nou company.
 - Tempesta: tothom es belluga per crear noves cases i persones sota.Cada vegada sempre hi ha una persona que es queda sense ser casa ni persona, crida una nova consigna i tornem a començar el joc!

2) Explorant la confiança

- Tots els participants tanquen els ulls. Caminen per la sala i segueixen les ordres del portaveu:
 1. Es repel·leixen: els participants han d'allunyar-se els uns dels altres.
 2. S'atreuen: els participants busquen el contacte amb la resta.
 3. Sons: cada participant emet un so aleatori però sempre el mateix.
 4. Els sons s'atreuen: els participants s'apropen a les persones que emetin un so que els hi sembli similar al seu.

En acabat el joc s'hauran format uns quants grups de persones.

Aquest és un bon joc per formar grups sense tenir en compte el sentit visual, només el sensorial. Ens allunyem dels prejudicis!

3) **Confiança sobre paper**

- Formem diferents grups. Cada grup fa:
 - D'esquenes al grup: Dibuixar el vostre paisatge ideal de forma individual
 - De cara a tot el grup: Dibuixar el vostre paisatge ideal de forma col·lectiva i en silenci (sense acordar res)
- Tornen al seu grup i contesten a aquestes preguntes de reflexió
 - ✓ *Com m'he sentit quan he dibuixat de forma individual?*
 - ✓ *Com m'he sentit quan he dibuixat de forma col·lectiva?*
 - ✓ *On m'he sentit més còmode?*
 - ✓ *Per què?*
 - ✓ *Què necessito per sentir-me a gust en una o una altra situació?*
 - ✓ *De què depèn el que sento?*
 - ✓ *Quins pensaments no m'han ajudat /no m'ajudarien a sentir-me a gust? (aquesta es la que compartiran)*
- Comparteixen amb la resta dels participants quins pensaments s'han trobat que ajuden o des ajuden.



4) **Teoria teatralitzada.**

Explicació teòrica dels conceptes a treballar en la sessió fent ús de la metodologia pròpia del Teatre de Consciència.

- Com fem que un grup sigui creatiu? Quin és el valor més important per treballar en el grup?
- Com aconseguim que la confiança neixi i s'estableixi en el grup?

- Relació entre el pensament i l'emoció i l'acció/paraula
- L'existència del "Jo" que regeix per escollir com pensa
- La importància del diàleg interior: ulleres negres o ulleres rosa
- La fortalesa per educar en un pensament positiu, encoratjador, tolerant
- Les 10 creences limitants d'Ellis i com estan actives en nosaltres

5) Breu improvisació a partir del cos

- Ens posem per parelles, ens donem la mà i comencem a crear noves situacions, hi ha acció per part d'un i reacció per part de l'altra. Després a partir de la situació física es crea una petita improvisació.



6) Escenari sense Límit: Dinàmica teatral per trobar les creences que limiten

- Comptem amb dues capses, una d'ulleres negres i una altra de roses. De la primera capsa, cada grup escull un o diversos sobres que contenen creences limitants (Llegir les creences a l'*Annex 1*).
- Aquestes són la pauta per crear les improvisacions en cada grup. Han de crear una situació teatral on es vegin aquestes creences limitants sense que siguin dites. És a dir han de crear personatges que aixequin les seves accions i paraules sobre aquests sistemes de creences però no poden dir les paraules clau que estan escrites.
- Es preparen per mostrar-ho.

- Es reparteix a tothom el llistat de les 10 creences limitants, hauran d'endevinar quines són les que s'estan mostrant en les situacions teatrals .
- Es mostren les quatre situacions i els companys proven d'encertar les dues que volen evidenciar.



7) La caixa de la confiança

- La caixa de les ulleres rosa s'obre. Un representant de cada grup ha d'agafar un sobre i llegir el seu contingut.
- Es comparteixen els 4 acords (*Annex 2*) amb el grup:
 - ✓ Sigues impecable amb les teves paraules
 - ✓ No et prenguis res personalment
 - ✓ Fes sempre el màxim que puguis
 - ✓ No facis suposicions

8) El poder creatiu del grup: creem una dansa africana

- En cercle creem un ball col·lectiu. Cadascú proposa un moviment els altres copien i entre tots ballem una dansa africana inventada.

Bibliografia

Bisquerra, R. (coord.) *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A. 2011.

Carpena, A. *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática*. Desclée de Brouwer. Bilbao. 2015

Castanyer, O. *La Asertividad, expresión de una sana autoestima*. 36ed. Bilbao. Desclée de Brouwer. 1996

Dettoni, P. *La Inteligencia del corazón*. Barcelona. Destino. 2014.

Dettoni, P. *Puentes de Perdón*. Bilbao. Desclée de Brouwer. 2016

Dettoni, P. *Jugar/Trabajar con la obra de teatro de conciencia Qui sò Jo? Para la educación emocional en grupo*. Teatro de Conciencia. 2012 (película y guía: descarga en la web: www.teatrodeconciencia.org)

Dettoni, P. *Qui Mane Ací? Una obra para reflexionar sobre tu libertad interior*. Teatro de Conciencia. 2012 (película y guía: descarga gratuita en la web: www.teatrodeconciencia.org)

Dettoni, P. *Jugar/Trabajar con la obra de teatro de conciencia Per Donare. Teatro acción y reflexión del dolor emocional y la prevención de la violencia* . Teatro de Conciencia. 2015 (película y guía: descarga en la web: www.teatrodeconciencia.org)

Ellis, A. y Chip, R. *Controle su ira antes de que ella la controle a usted. Cómo dominar las emociones destructivas*. Barcelona: Paidós. 1999.

Goleman, D. *Emociones destructivas*. Barcelona. Kairós. 2003

Goleman, D. *La inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. 1995.

Levy, N. *La sabiduría de las emociones*. Buenos Aires. Editorial Sudamericana. 1999.

Marina, J.A. y López Penas M. *Diccionario de los sentimientos*. Madrid: Anagrama. 1999

Marquier, A. *El poder de elegir*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga. 2006.

Miller, A. *El cuerpo nunca miente*. Tusquets Editores. 2007

Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós. 2006.

Ruiz, M. *Los cuatro acuerdos*. Barcelona: Ediciones Urano.1997.

Tolke, E. *El poder del ahora*. Barcelona: Editorial Gaia. 2000.

Annex 1

Sistemes de creences limitants

Les idees limitants es poden trobar amagades en el nostre sistema de creences i ens conduiran a sentir diferents formes de por. És a dir són creences que ens limiten, que ens bloquegen, que ens condueixen a pensaments (conscients o inconscients) que ens portaran a provocar-nos emocions que ens produeixen malestar: és a dir, creences “tòxiques”. Si amb humilitat, trobem alguna d'elles en el nostre interior, hem donat un gran pas, perquè només reconeixent-la, i acceptant-la podrem superar-la/transformar-la en una altra creença que ens generi major benestar (alimentem el nostre esperit). El canvi conscient d'aquesta creença ho farem sobre tot fent ús de la voluntat del “JO”.

Llista d'idees irracionals d'Ellis

Albert Ellis, psicòleg dels anys 50, va delimitar 10 d'aquestes idees conviccions, que tots posseïm en major o menor mesura. Ellis les va anomenar “irracionals” ja que segons ell, no responen a la lògica ni són objectives.

1. És necessari per a un ésser humà ser estimat i acceptat per tothom.
2. Un mateix ha de ser molt competent i saber resoldre-ho tot si vol considerar-se útil, valorat i necessari.
3. Hi ha gent dolenta i menyspreable que ha de rebre allò que es mereix.
4. És horrible que les coses no surtin de la manera com a un li agradaria.
5. La desgràcia humana és deu a causes externes i un mateix no té cap o molt poques possibilitats de controlar els seus propis disgustos i trastorns.
6. Si alguna cosa pot ser perillosa, cal preocupar-se molt sobre aquest tema i recrear-se constantment en la possibilitat que succeeixi.
7. És més fàcil evitar que fer front a algunes dificultats o responsabilitats personals.
8. Sempre es necessita algú més fort que un mateix en qui poder confiar.
9. Un esdeveniment passat ens determina la conducta present, perquè si alguna cosa ens va afectar molt, continuarà afectant-nos indefinidament.
10. Cadascú ha d'estar permanentment preocupat pels problemes dels altres.

Podeu comprovar si les albergueu en el vostre sistema de creences aquestes 10 idees i en quina mesura, però a més d'aquestes 10 potser trobeu altres ;-)

Annex 2

4 acords Tolteques

(Extret del llibre **Ruiz, M.** *Los cuatro acuerdos*. Barcelona: Ediciones Urano.1997)

"SIGUES IMPECABLE AMB LES TEVES PARAULES"

Utilitza les paraules apropiadament en relació a tu mateix, i també amb els altres.

"NO ET PRENGUIS RES PERSONALMENT"

Respecta l'opinió aliena. No prenguis mai una opinió o valoració aliena com una ofensa o atac, no té que veure amb tu.

"NO FACIS SUPOSICIONS"

No treguis conclusions de forma precipitada. El que no sàpigues, pots preguntar-ho abans que fer suposicions (generalment negatives).

"FES SEMPRE EL MÀXIM QUE PUGUIS"

Si caus o erres, no et jutgis. No li donis al teu jutge interior la satisfacció de convertir-te en una víctima. Simplement, comença una altra vegada des del principi. Persevera amb paciència.