

Ecologia emocional i teatre dins les aules

Maria Bauçà

TEATRE I ECOLOGIA EMOCIONAL?

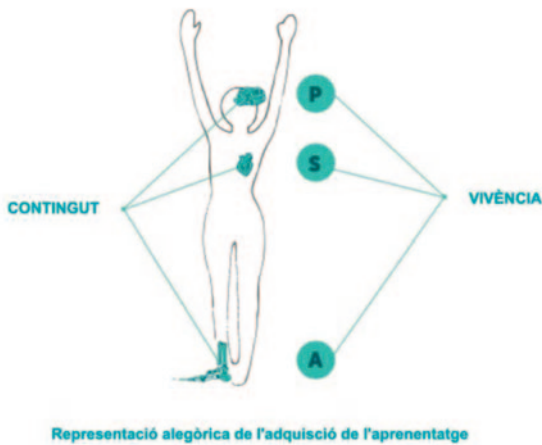
D'ençà que vaig iniciar els meus estudis i formació en Ecologia emocional m'he sentit amb la necessitat i el desig de vincular els coneixements adquirits amb l'entrenament i formació de l'actor. La meva professió i formació en arts escèniques m'ha motivat a explorar els vincles entre el teatre i l'ecologia emocional des d'una vessant pedagògica com a eina per a acompanyar el creixement dels infants dins l'aula. De la mateixa manera, els cursos impartits al *Centre Es Taller*, a Manacor, on *Tòfol Sales* desenvolupa el seu treball com a formador en la metodologia *Cos, Emoció i Consciència (CEC)* també han estat un punt clau per complementar la meva formació, adquirint una major consciència de la importància que té la vivència per a l'aprenentatge.

La vivència s'entén des del cos, la ment i l'emoció, sense cos, no hi ha emoció. I l'emoció és el motor que ens mou, ens motiva a actuar. La mateixa paraula "emoció" està vinculada etimològicament amb l'acció de moure's. L'emoció ens motiva i ens mou. La neurociència ens fa entendre que qualsevol conducta que tenim i qualsevol acció que feim té una base emocional. I aquesta base emocional és clau a l'hora d'afavorir l'adquisició de nous aprenentatges.

Per tant, podem dir que l'aprenentatge es vertebra i es consolida en tres eixos clau: pensament, emoció i acció. I

La vivència s'entén
des del cos, la ment
i l'emoció

perquè aquest es consolidi és necessari que hi hagi una atenció, una intenció, i una acció que ens portin a la transformació i a la generació de noves connexions neuronals. És a dir, si sòls ens quedem amb les dues primeres fases, atenció i intenció, la vivència no es produeix de forma tan significativa. Si no que s'allunya del pla emocional i es desenvolupa només en la cognició. Allò que ens modifica és la vivència. Com diu Carme Timoneda (2021) "Ens van educar amb els substantius, però la vida, són els verbs".



Des d'aquest enfocament parteix la relació que establesc dins l'aula entre teatre i ecologia emocional. Entenent que l'educació emocional no és una assignatura més, sinó quelcom intrínsec en tot procés d'aprenentatge. I posant el moviment, l'acció i la vivència de l'alumnat al centre del seu aprenentatge.

PERÒ QUÈ ÉS AIXÒ DE L'ECOLOGIA EMOCIONAL?

L'ecologia emocional és un Model d'Educació i gestió emocional, que va néixer a Barcelona l'any 2002, creat per Mercè Conangla i Jaume Soler. Es defineix com l'art de gestionar, de manera sostenible, el nostre món emocional, de forma que la nostra energia afectiva ens serveixi per a millorar com a persones, augmentant la qualitat de les nostres relacions i millorant el món on vivim. Oferint un paral·lelisme creatiu entre la gestió mediambiental i la forma d'entendre i gestionar les nostres emocions. Així doncs, ens parla de la importància d'aplicar les 4R (reduir, reparar, reutilitzar i reciclar) a la gestió de les nostres emocions, ens parla també de les deixalles emocionals que generem, ens fa plantejar com gestionem la nostra energia, els nostres territoris, els nostres vincles i els climes emocionals interns i externs que vivim, etc. Sense perdre de vista que un món interior i exterior emocionalment més

ecològic no s'improvisa ni es troba fet. Si no que cal prendre consciència que formem part d'un ecosistema humà i natural, on tots som peces importants i influïm en el conjunt. Les nostres accions i la nostra passivitat tenen un impacte en el clima emocional global. Som responsables de la persona que som i corresponsables del món que tenim.

Per això, la sostenibilitat emocional es treballa en tres nivells sincrònics: la relació amb nosaltres mateixos, la relació amb els altres i la relació amb el nostre entorn (el món). I una de les metàfores més utilitzades és el tamboret de tres potes. Un tamboret de tres potes no se sosté si les tres potes no estan al mateix nivell, tenen la mateixa alçada i les uneix un eix transversal que els dona l'estructura necessària. Es quan les tres potes estan equilibrades que et pots asseure al tamboret, comodament i en equilibri.



Aquestes relacions es manifesten i s'expressen dins l'eix pensament-emoció-acció (Eix PEA). Podem dir que és l'eix transversal que uneix el tamboret. I és una altra de les metàfores clau que ens ajuda a identificar i a entendre des d'on actuem. Per actuar coherentment, cal que la nostra ment i les nostres emocions estiguin alineades amb les nostres emocions.

L'ecologia emocional és un Model d'Educació i gestió emocional, que va néixer a Barcelona l'any 2002



Per aquesta raó es treballen alhora els dos triples eixos: quan actuem hem de valorar l'impacte que la nostra acció tindrà en nosaltres mateixos, en els altres i en l'entorn. I al mateix temps, actuar d'acord amb les nostres emocions i pensaments. És a dir, l'ecologia emocional treballa a escala ecosistèmica on qualsevol acció afecta al tot. Al nostre ecosistema intern, al nostre ecosistema familiar, educatiu, empresarial, social, etc. "Tal com som nosaltres, així és el món. Podem triar ser part del problema o formar part de la solució de la humanitat" (Soler i Conangla, 2002).

Aquest seria el punt de partida conceptual que ens ofereix l'ecologia emocional. Un model que es serveix de metàfores, relats, conceptes clau, idees força i preguntes despertador per poder entendre i gestionar aquest univers intangible que conforma l'educació emocional. Generant símbols i utilitzant imatges que ens ajuden a desculpabilitzar-nos d'allò que sentim i que ens vincula amb el nostre entorn. No som les nostres emocions, ni els nostres pensaments, som el que decidim fer amb allò que ens passa.

EL TEATRE COM A ESCOLA DE VIDA

Record que un dels meus professors, de l'Escola Superior d'art dramàtic, sempre ens deia: "El teatre és una escola de vida". En aquell moment no entenia massa bé perquè ens ho deia, però de mica en mica m'he adonat que el teatre m'ha ensenyat a objectivar la vida que es manifesta en mi, en els altres i en el meu entorn observant els moviments que la conformen. Com qui aprèn les normes d'un esport, els seus límits, com qui i n'explora les seves possibilitats, per, finalment, el dia del partit, posar-se a jugar i deixar que l'espectacle succeeixi. Les dinàmiques del moviment són presents tant en l'acció interna com externa de l'interpret, entendre-les des d'aquest enfocament sistèmic (amb relació a un mateix, a l'altre i a l'entorn) facilita l'estudi i la pràctica pedagògica afavorint una major integració dels continguts. A més, repercuteix en una millora en la consciència del propi cos possibilitant una major capacitat de gestió de l'atenció i situant a l'alumnat en un estat de disponibilitat envers el joc dramàtic.

I aquí és on es troba el teatre i l'EE, el Teatre explora, juga i analitza la vida (el moviment) des d'una perspectiva que permet a l'alumnat objectivar-la (educant en la convivència des de la vivència). I des d'aquest lloc, i gràcies al distancia-

ment del joc, es donen múltiples situacions d'aprenentatge on l'alumne/a adquireix un coneixement de la seva identitat, dels seus valors i desenvolupa nous recursos comunicatius que l'ajuden a adaptar-se i a comunicar-se, de manera satisfactòria i justa, envers un mateix i la resta. I és que per molt que es vulgui treballar "l'autoestima" difícilment podrem estimar quelcom que no coneixem.

El joc es converteix en la principal eina metodològica d'aquest projecte

El joc es converteix en la principal eina metodològica d'aquest projecte docent. I és que el teatre és joc, desvincular el procés creatiu del flux i el plaer del joc és separar-lo de l'essència, del seu origen. A través del joc els nins imiten conscientment o inconscientment totes les activitats i tots els sentiments humans; el joc és per ells un camí natural cap a l'expressió, la comunicació artística, i per a nosaltres és un repertori de les seves reaccions més autèntiques; a través del joc ens agrada construir no un sistema, sinó una experiència educadora. (Jacques Copeau, 1916). I a partir del joc, sorgeix la creativitat, com un mitjà d'expressió i recerca. El teatre, l'art i la creativitat, per mi són i han estat eines de transformació social i personal. I és que, la creativitat va més enllà de ser un procés cognitiu exclusiu de les disciplines artístiques, sense ella no podríem trobar solucions als problemes de la vida quotidiana, no podríem repensar-nos des de diferents perspectives i sobretot no podríem generar noves estratègies i accions adaptatives. Per tant, no podem deslligar la creativitat de l'aprenentatge, és imprescindible per generar noves connexions neuronals i potenciar la resiliència cerebral de la qual tant se'ns parla. I aquí és on trobem un altre vincle entre el Teatre i l'ecologia emocional, i és que les dinàmiques i els recursos que ens ofereix l'EE també tenen com a pilar el desenvolupament de la creativitat des d'aquest enfocament.

COM ES DESENVOLUPA L'EXPERIÈNCIA DINS L'AULA?

Durant la primera fase d'aprenentatge, mitjançant el joc, es treballa amb exercicis que ajuden a l'alumne/a a descobrir les eines de l'actor al servei de la interpretació i la creació escènica. En aquests exercicis s'exploren les relacions que establim amb l'espai escènic i amb els altres intèrprets,

El teatre és una escola de vida

així com les possibilitats expressives del propi cos i de la veu. I de mica en mica, l'alumne/a pren coneixença de les emocions que sorgeixen durant el joc, dels seus bloquejos, i del lloc que assumeix dins el grup. I és que, la pràctica escènica es basa en el treball cooperatiu. Aquest s'utilitza com a eina per a un aprenentatge integral, on es treballa a la persona per a treballar el grup, i el grup per a treballar a la persona. Per aquest motiu, el treball amb l'escolta i l'atenció són un dels pilars també d'aquest moment d'aprenentatge. És important que l'alumnat vagi adquirint eines d'escolta, envers un mateix i envers els altres. Desenvolupant al mateix temps una major consciència del seu procés atencional. I és que per poder jugar, per poder fer teatre, l'interpret necessita estar a disposició de l'espai, de l'altre i del joc. Així doncs, en aquests primers exercicis i pràctiques dramàtiques, l'alumne/a adquireix el vocabulari bàsic des d'on començar a encetar un procés creatiu i s'assenten els fonaments per al desenvolupament d'una dinàmica de grup que afavoreixi aquest procés.

El viatge creatiu es lliga amb el procés d'aprenentatge i va del fet particular i individual a el fet universal. Per això, es planteja a l'alumnat el repte de crear una obra de teatre com si es tractés d'un treball per projectes. Es parteix d'un tema, una pregunta, un fet o fins i tot un conte, o un text que generi curiositat a l'alumnat i que estigui relacionat amb el seu procés maduratiu. I a partir d'aquesta tria se'ls proposa fer una obra de teatre sobre la seva elecció. Per exemple, un dels processos que més he utilitzat i que ha resultat molt engrescador per l'alumnat parteix d'un llibre d'EE que ens suggereix un viatge pel planeta de les emocions. Partint d'aquesta idea l'alumnat crea els seus propis planetes amb els personatges que habiten a cada planeta i n'explora les estratègies que fan servir davant cada emoció. Desenvolupar aquest imaginari m'ha generat una situació d'aprenentatge

que ha facilitat a l'alumnat parlar de les seves emocions i de com aquestes s'expressen en ells. Però també, hem partit d'altres temes com podria ser, una paraula, "diferència" i a partir d'aquí hem creat la nostra pròpia obra "El planeta dels iguals", demanant-nos, què passaria si visquéssim en un planeta on no existís la diferència?. Sigui quin sigui el punt de partida, el procés sempre s'inicia amb una primera fase d'investigació i exploració, i poc després, mitjançant la improvisació i el joc es genera el material dramàtic. És a dir, petites escenes, situacions, imatges o moments escènics que ens han interessat i que estan relacionats amb el tema escollit. Aquest material és ordenat, és reajustat i reelaborat mitjançant eines de treball cooperatiu amb la finalitat de crear una dramàtúrgia final. I amb tot, a l'última fase de la matèria, l'alumnat s'enfronta a un procés de muntatge, assajos i posterior exposició al públic. Recordant sempre, que el resultat no es troba en la mostra final, sinó en el l' experiència que han tingut al llarg del procés.

Sent que treballar amb processos creatius-cooperatius és una manera d'obrir la mirada envers la vida que es desenvolupa dins nostre, en els altres i en el nostre entorn. I que ens ajuda a desplegar una visió crítica, honesta i responsable amb la realitat que ens envolta, propiciant la participació en la comunitat a la qual pertanyem com a individus. Finalment, us anim a explorar l'ecologia emocional entrant a la pàgina web, on trobareu des de cursos per a docents fins a formacions més àmplies i específiques. També podeu explorar els recursos educatius que ens ofereixen en els seus llibres. Que són molts. Vos en deix tres orientats al treball dins l'aula. Però és important que ens recordem que l'educació emocional sempre s'inicia des d'un mateix. No podem pretendre omplir d'exercici i continguts a l'alumnat si nosaltres mateixos no els hem experimentat i assumit des de la vivència.



BIBLIOGRAFIA

- LECOQ, Jacques. (2003). *El cuerpo poético*. Alba Editorial
- CASTELLANOS, Nazareth. (2021) *El espejo del cerebro*. Ensayo.
- CSIKSZENTMIHALHY, M. (1998). *Creatividad. El Fluir y la Psicología del Descubrimiento y la Invención*. Barcelona. Paidós.

DONNELLAN, Declan (2004). *L'actor i la diana*. Fundamentos.

SOLER J. CONANGLA M, Soler L. (2012). *Emocions les raons que la raó ignora*. Pòrtic.

TIMONESA, Carme (2017). *Eduquem-nos per educar. Una guia per a l'educació emocional dels docents*. Documenta Universitària. ■