





*“L’home” titella*



# “L'home” titella

Inclou un viatge en un laboratori d'activitats

*Text i il·lustracions*

*Ester Bañolas Villanueva*

© Ester Bañolas Villanueva  
“L’home” titella, [2023]  
[www.esterbanyoles.com](http://www.esterbanyoles.com)

ISBN: 9788412442366

Dipòsit legal: B 10262-2023

**Reservats tots els drets. Excepte excepció prevista per la llei, no es permet la reproducció total o parcial d'aquesta obra, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en qualsevol forma o per qualsevol mitjà (electrònic, mecànic, fotocòpia, enregistrament o altres) sense autorització prèvia i per escrit dels titulars del copyright. La infracció d'aquests drets comporta sancions legals i pot constituir un delicte contra la propietat intel·lectual.**

**Dirigeixi's a CEDRE (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) si necessita fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47)**

*"una història pot tenir infinits finals, però l'autèntic és aquell que demana l'ànima del mateix conte. El reconeixem perquè està connectat amb el nostre cor, fora del nostre control i encaixa com una peça de puzzle."*

*Ester Bañolas Villanueva. Segle XX-XIX.*

*Artista Multidisciplinària i autora d'aquest llibre.*





Aquest conte inspirat en fets reals està dedicat...

A totes aquelles persones que en alguna etapa de la vida s'han sentit perdudes, soles, marginades o incompreses en el seu entorn social, incloent-hi les que hagin estimat sense sentir-se correspostes.

A tota la gent que tingui una inquietud per conèixer-se com a éssers humans, per despertar el seu nen interior i superar els seus propis límits per poder millorar cada dia.

A tots els balladors i balladores, companys i companyes i músics del Lindy hop, tango, blues, salsa i qualsevol ball social que m'han fet gaudir de valent.

També està dirigit a tots els artistes de carrer que han actuat els estius a les dotze del migdia, els hiverns a zero graus i encara així han estat capaços de dibuixar somriures.




En altres paraules, està dedicat a tota la gent buscadora i somiadora amb ganes de connectar amb l'essència dels contes que intenta trobar un missatge esperançador o un sentit a la vida, com pot ser fer feliços als altres.



# Índex

Pròleg conjunt .....	17
Qui soc?.....	21
Benvinguts al... Naixement del bebè .....	25
PER QUÈ AQUEST LLIBRE ÉS PER A TU? .....	27
TEMPS ERA TEMPS.....	28
HAS VIST PASSAR L'HOME TITELLA...?.....	29
El conte de "L'home titella" .....	31
I. EN JAN I LA CARTA, "LA DECISIÓ" .....	33
II. EL GRAN REPTE , "LA SUPERACIÓ" .....	45
III. A LA RECERCA D'UN CAU, "L'INCOMPRÈS" .....	53
IV. ELS REGALS SORPRESA, "LA PROVIDÈNCIA" .....	69
V. UNA IDEA GENIAL, "LA INSPIRACIÓ" .....	81
VI. UN POU SENSE FONDS, "LA INSACIABLE" .....	97
VII. VOLANT BEN AMUNT, "LA TRANSFORMACIÓ" .....	111
VIII. L'ÚLTIMA PEÇA DEL PUZLE, "LA REVELACIÓ" .....	127
El Laboratori d'en Jan, l'aventura De Conèixer-Te Jugant..	141
Quan es tanca una porta se n'obre una altra .....	143

MANUAL D'ÚS .....	146
PER QUÈ SERVEIX AQUEST LABORATORI? .....	147
<b>1. Jocs Corporals</b> .....	<b>149</b>
PER APROFUNDIR .....	150
1.1. ELS ESTIRAMENTS D'EN JAN, (ELASTICITAT, EXPRESSIÓ CORPORAL I TREBALL EN EQUIP) .....	153
1.2. EL BALL DEL NINOT DE GOMA, (ALLIBERAR TENSIONS I DESINHIBIR EL COS) .....	154
1.3. LA PARELLA DE BALL, (IMPROVISACIÓ I DANSA LLIURE) .....	155
1.4. ELS TITELLES I ELS ROBOTS, (CONNEXIÓ I ESCOLTA) .....	156
<b>2. El Còrrus desafi</b> .....	<b>159</b>
PER APROFUNDIR .....	160
2.1. EL DISCURS EN GIRAUBIDU, (DESINHIBICIÓ) .....	163
2.2. CADA GALL CANTA BÉ AL SEU GALLINER, (ALLIBERACIÓ DE LA VEU I EL CANT) .....	164
2.3. L'ORQUESTRA INVISIBLE, (Musicalitat, Gestualitat, Integració Grupal) .....	166
<b>3. Experiments "SENSACIONS"</b> .....	<b>167</b>
PER APROFUNDIR .....	168
Els sentits .....	168
La cuina .....	169

La sinestèsia .....	170
3.1. EL VIATGE DELS SENTITS, (ESTIMULACIÓ SENSORIAL I CONFIANÇA) .....	171
3.2. L'ENTREPÀ DE MACARRONS, (CUINA SALUDABLE I CREATIVITAT) .....	173
3.3. ETS UNA DELÍCIA, (LA SINESTÈSIA AMB ELS ALIMENTS) .....	175
3.4. VEIG, VEIG... QUÈ VEUS?, (LA SINESTÈSIA AMB LA NATURA) .....	176
4. Dibuix  i disseny  .....	179
PER APROFUNDIR .....	180
Acolorir .....	180
El dibuix .....	181
El disseny .....	181
4.1. COLORÀNDIA, (ELS COLORS, LA CONCENTRACIÓ I LA RELAXACIÓ) .....	183
4.2. LA POSTA DE SOL, (CONCENTRACIÓ, DISSENY I IDENTITAT) ..	184
4.3. LA MEVA CASA, (DIBUIXA I DISSENYA EL TEU ESPAI) .....	186
4.4. EL VESTIT DE FESTA, (DIBUIX, DISSENY I EL TEU LOOK) ....	188
5. Jocs Lle  güa-vius .....	193
PER APROFUNDIR .....	194
5.1. CONTINUARÀ...(ESCRITURA CREATIVA) .....	197
5.2. AMOR A PRIMERA VISTA, (ESCRITURA CREATIVA) .....	198

5.3. COM T'HO DIRIA...?, (VOCABULARI I LLENGUATGE) .....	199
5.4. MOT EMBOLICAT, (VOCABULARI I LòGICA) .....	200
5.5. EL CALDO DE LLETRES, (VOCABULARI I RAPIDESA VISUAL) .	201
5.6. JEROFREAKIS, (VOCABULARI I LòGICA) .....	202
6. Experiments per C  nèixer-te.....	205
PER APROFUNDIR .....	206
Capacitats, qualitats i èxits .....	207
Visualització i focalització d'un objectiu .....	208
Expressió i gestió emocional .....	209
El teatre i la dramateràpia.....	210
6.1. EL MILLOR DE MI, (HABILITATS I QUALITATS) .....	213
6.2. ELS MEUS ÈXITS, (OBJECTIUS I ÈXITS ASSOLITS).....	219
6.3. EL MEU RETRAT, (REPRESENTACIÓ DE LES LLISTES H, Q I E).....	222
6.4. EL REPTE, (VISUALITZACIÓ I FOCALITZACIÓ D'UN OBJECTIU) .....	225
6.5. LA CARTA D'AMOR, (EXPRESSIÓ I ALLIBERACIÓ EMOCIONAL).....	231
6.6. LA CARTA ALLIBERADORA, (GESTIÓ EMOCIONAL I TEATRE)	
.....	232
6.7. EL TITELLA MODERN, (MANUALITATS, ENGINY I MOSTRAR-SE	
ALS ALTRES) .....	236
Algunes reflexions.....	239
ELS VALORS DEL CONTE .....	240
"L'HOME" TITELLA .....	241

L'AMOR.....	242
QUAN ES TANCA UNA PORTA S'OBRE UNA FINESTRA	244
Guia per a famílies i professionals .....	245
A QUI VA DIRIGIT? .....	246
EL JOC I LES DINÀMIQUES .....	247
OBJECTIUS DE LES ACTIVITATS.....	250
UN TASTET DE PROPOSTES.....	251
Resolucions .....	255
Serveis i contracció.....	257
Agraïments.....	259
Bibliografia.....	261





# Pròleg conjunt

El joc i les vivències, la creativitat, l'autoconeixement, el treball amb valors: l'amistat, la generositat, l'amor, el respecte, l'autoestima, descobrir els talents propis...

Són temes que, si els explorem en nosaltres mateixos, ens ajuden a enfocar-nos cap a una vida que tingui sentit i en què puguem expandir-nos i viure d'una manera tan autèntica com l'home titella.

A estimar-nos i donar-nos valor tal com som en podem aprendre, com tots els aprenentatges que fa el protagonista amb el que es va trobant i ell va decidint.

I també gràcies a experimentar, compartir, debatre (tal com ens proposa l'Ester a la segona part del llibre) podem acostar-nos a nosaltres, explorar-nos i fer la nostra trajectòria amb accions lúdiques, reflexives i artístiques que afavoreixen el benestar.

**Judit Padrès Noguera**, educadora social, coach personal i professional, i docent. Acompanyant les persones a crear el seu camí i en els seus processos de canvi.

[www.juditpadres.cat](http://www.juditpadres.cat)

Instagram: [juditpadrescoachpersonal](https://www.instagram.com/juditpadrescoachpersonal).



Qui som? Qui creiem ser? Què ens diuen els altres sobre com som? Ens acceptem tal com som? En quin grau ens influencien les opinions dels altres? Són preguntes que l'Ester ens planteja al llarg de la seva història i que, a través del seu relat, ens farà reflexionar sobre la nostra essència. Un viatge de descoberta, de trobada amb un mateix, per ser i estar en aquesta vida des de la pròpia singularitat és el que ens convida a viure l'home titella a través de les seves aventures. En definitiva, una proposta literària i educativa per a adolescents i adults de totes les edats que ens vol promoure la connexió amb el nostre poder interior i estimar-nos tal com som.

**Xavi Forcadell**, mestre, educador emocional, psicomotricista, doctor en didàctica de l'educació física, assessor de famílies i centres educatius i fundador de l'escola Eduquem Per Créixer.

[www.xaviforcadell.com](http://www.xaviforcadell.com)

Instagram i Facebook: @xaviforcadell

Twitter: @drxaviforcadell

Canal Youtube: Escola Eduquem Per Créixer



**El potencial de felicitat que tots tenim.** La resiliència psicològica és la capacitat que té una persona per superar circumstàncies traumàtiques o, si més no, complicades que succeeixen a la vida. Conscientment o no, les persones resilients aprofiten les dificultats per obtenir un benefici que els permetrà adquirir recursos útils en el futur. Així mateix, aquest tipus de persones tenen una motivació intrínseca que és el motor per lluitar per allò que es proposen.

El sentit de l'humor és una de les actituds més característiques de la resiliència. La capacitat de riure's d'un mateix o mateixa i de les situacions adverses.

La resiliència no és una qualitat innata, sinó quelcom que es pot treballar, ja que és producte de les nostres conductes, accions i pensaments.

Per tant, ser resilient no significa que no patim conflictes ni inquietuds, sinó que sabem superar-los.

Viure en aquesta actitud pot ser determinant per gaudir la vida amb plenitud, és per això que l'Ester ha volgut treballar alguns d'aquests aspectes en les activitats d'autoconeixement:

- visió positiva de la persona

- coneixement de les fortalezes d'un mateix
- gestió emocional
- capacitat d'elaborar plans realistes i portar-los a terme

**Rosa Domingo**, psicòloga dedicada al creixement personal i escriptora d'obres infantils i juvenils amb un enfocament educatiu.

[www.rosadomingo.com](http://www.rosadomingo.com)

Instagram: @rosa\_domingo\_autora



## Qui soc?



Aquesta és una gran pregunta, no creus? T'has preguntat alguna vegada qui ets? A mi no m'ha resultat fàcil respondre-la, segurament per això la vida m'ha inspirat a escriure aquest llibre.

Ves per on! L'existència té aquestes coincidències, de sobte, un llibre com aquest et cau a les mans sense saber per què, potser és casualitat, potser causalitat o potser sincronisme, tant se val, sigui el que sigui, gràcies per haver escollit aquest nou company de viatge.

Si vols conèixer-me una mica, et diré que soc una somiadora que de tant en tant toca de peus a terra. M'encanten els contes perquè m'ajuden a entendre els altres, a mi mateixa i, en general, el sentit de la vida. Quan lleixo un conte em quedo absorta de tot el meu voltant i

acabo integrant-me en la història com si fos una més. I a tu... t'agrada la màgia dels contes?

Quan anava a l'escola, ja gaudia imaginant personatges i donant-los vida. Un dels meus treballs exitosos va ser El General Panxona, un militar força simpàtic, grassó i de molt bona pasta. Aquestes i altres creacions m'ajudaven a viure l'artista que ja era en essència.

Així i tot, quan vaig ser adolescent em vaig sentir molt perduda, igual que el protagonista d'aquest conte. Moltes vegades els relats que escrivim no són res més que un mirall en què reflectim la nostra vida.

Segur que hi ha un sector de la població que ens ha passat quelcom similar. En el seu moment, no vam poder o saber escollir els estudis que realment volíem per diversos motius.

L'adolescència té fama de ser una etapa de la vida complicada perquè, d'una banda, no es té la suficient experiència per saber què ens trobarem i tampoc s'és un pollet sortit de l'ou. L'entorn familiar, les creences, les amistats solen ser molt influents. Aquells anys van ser confusos.

El fet va ser que vaig acabar estudiant Enginyeria Tècnica en Informàtica de Gestió i a hores d'ara puc afirmar que em va servir de molt i li he pogut treure molt

de profit, tenint en compte com s'ha estès la tecnologia a escala mundial i en gairebé totes les àrees.

Però, malgrat aquesta decisió, mai vaig deixar de banda la meva vocació artística que en algunes etapes la vaig realitzar com a amateur i en d'altres com a professional.

En acabar la carrera, em vaig formar i dedicar al teatre col·laborant en curtmetratges, animacions i en alguna gira de teatre musical infantil, també vaig rebre classes de cant que vaig fusionar amb les nocions de guitarra clàssica adquirides a l'adolescència, gràcies que els meus pares em van apuntar a classes de música. Aquests humils coneixements em van inspirar a compondre les meves pròpies cançons i a cantar en diversos concerts amb altres músics. De forma paral·lela, em vaig enamorar apassionadament de qualsevol mena de ball social en parelles que encara practico a l'actualitat.

Aquest camí em va enriquir i em va ajudar a conèixer-me millor i a creure més en mi. En realitat, em va despertar la inquietud de viure l'art com una recerca de mi mateixa, un camí de creixement espiritual i realització personal, que es va manifestar amb la necessitat de fer algunes formacions alternatives. Les que més em van in-

fluir van ser: el teatre terapèutic, la psicoteràpia Gestalt, diversos mètodes de cant i d'expressió corporal dramàtica. Aquesta combinació em va permetre recuperar la nena juganera que porto a dins i amb una creativitat renascuda, vaig realitzar tallers de veu, d'educació emocional, animacions teatrals per grups de diversitat funcional i de contacontes amb titelles.

No obstant això, durant aquestes anades i vingudes, mai deixava d'aparèixer el manuscrit d'un conte propi o dibuixos d'expressió lliure que donaven forma a tot l'anterior i m'ajudaven a canalitzar el que es movia pel meu inconscient.

Després de tot aquest procés, un dia va arribar el confinament. Aquest va ser un punt de conjunció del destí. Llavors, tots els astres es van confabular perquè succeís el que havia de succeir... El recordes? Com et vas sentir? Com vas gestionar tot allò?



*\*Al final del llibre hi ha un apartat especial per a adults en què trobaràs “Algunes reflexions” i una “Guia per a famílies i professionals” dedicat als que vulguin aprofundir i treure suc al contingut.*



# *Benvinguts al...*

## *... naixement del bebè*

Tot i que és un llibre, per mi ha estat una gestació ben intensa, gairebé un embaràs que per fi ha donat a llum aquesta "criatura" anomenada L'home titella.

El primer esbós d'aquest conte amb principi i final va néixer en el confinament del 2020, mentre treballava de professora d'anglès per a adolescents.

Durant aquell període vaig escriure més de tretze contes a raó d'un joc que vam establir amb una companya de feina, a qui també li agrada explicar històries. La proposta va ser d'ella i va sorgir en una de les videotrucades que fèiem per comentar temes dels nostres alumnes.

Tot i que ja havia connectat amb la vena d'escriptora des de feia anys i havia escrit altres contes, aquell joc va donar fruit a una inspiració irrefrenable que a hores d'ara encara es continua manifestant incessantment.

Un dia a la setmana ens connectàvem per videotrucada, ens explicàvem les nostres coses, ens llegíem el que havíem escrit i, finalment, una de les dues havia de dir una paraula, la primera que ens passés pel cap. Aquesta era la clau per inventar-nos el proper conte. És a dir, teníem set dies per escriure un relat en què aquesta paraula estigués inclosa de la manera que fos, o bé com a protagonista o bé com a complement enriquidor de la història.

La setmana següent, ens tornàvem a connectar, ens llegíem el que havíem creat i sant tornem-hi.

En el cas de L'home titella, vaig ser jo qui va proposar la paraula titella. Potser perquè m'agrada fabricar-los i fer-ne teatre.

Sigui per la raó que sigui, aquell interval de temps que per moltes persones va ser etern i dur de portar, per mi va ser com si el cel baixés a la terra, perquè vaig poder fer el que m'apassiona.

Ni de bon tros és fàcil d'aconseguir, jo no sempre ho sé fer, però el que sí que m'ha ensenyat aquesta experiència és que de molts moments complicats, foscos o difícils de passar, se'n pot trobar una esclatxa de llum, vull dir, la manera de donar-li la volta i convertir-lo en una oportunitat per treure el millor de tu.

## *Per què aquest llibre és per a tu?*

T'haig de confessar que aquest llibre té el potencial de convertir-se en un bon amic per dues raons:

- ♥ La primera és perquè et pot acompanyar en alguns moments especials que ens afecten a tots d'una manera o una altra.
- ♥ La segona és perquè podràs gaudir d'unes quantes sorpreses que veuràs més endavant per experimentar i expressar la teva creativitat.

De moment, només et puc avançar que si treus el nas... hi trobaràs amor i humor, valors humans, jocs i activitats artístiques per compartir i ser tu el protagonista.

A més, és un conte que et convida a reflexionar, apreciar la sensibilitat de les persones i experimentar a través de la lectura, la imaginació i les dinàmiques proposades que et poden dur a conèixer-te millor i a saber el què t'agrada més.

Gràcies a la seva versatilitat, està pensat per expandir-se més enllà de l'adolescència i arribar a famílies, professionals de l'educació i la psicoteràpia, sobretot

perquè no busco que sigui una obra amb un estil professional ideal, sinó que m'he permès deixar-la en un estil prou popular i proper, per no mantenir els dibuixos i el text allunyats del qui la llegeixi.

Després de tot el procés de preparació del llibre, he arribat a la conclusió que la perfecció és respectar la bellesa que neix en l'instant de crear. Buscar la perfecció com molts la poden entendre, sota uns cànons específics, no m'ha ajudat a gaudir del present i de la creació artística, per això, finalment vaig optar per aproximar-me al lector amb una mirada més senzilla i cuidant el màxim possible l'essència fresca de la inspiració del moment.

### *Temps era temps...*

Des d'un principi, sabia que ell no era del segle XXI. El seu tarannà, la seva forma de vestir i el seu romanticisme, tot apuntava que havia de viure en una altra època.

El veia rondant per aquells carrers dels Estats Units d'Amèrica, envoltats d'una aura plena d'iniciativa i creativitat. Sí, allà, en el continent on va haver-hi un gran renaixement artístic i musical durant les primeres sis dècades del segle XX.

Els costums de llavors eren uns altres. Res a veure amb l'actualitat. A partir dels anys cinquanta, els nostres pares i avis freqüentaven unes festes anomenades *guateques* i vivien a un altre ritme més apaivagat.

Per començar, les cartes s'enviaven per correu ordinari perquè no existien els e-mails ni els telèfons mòbils i arran d'això la gent havia d'esperar que li arribessin a casa. Sí, esperar. No hi havia la immediatesa d'ara, tot requeria un temps i els enamorats estaven acostumats a tenir paciència durant dies, potser setmanes, fins que per fi, el carter picava a la porta amb l'anhelat sobre.

El mateix passava amb les cabines de telèfon públic que, en aquell moment, eren molt necessàries per a qui no tenia a sobre del seu bufet un d'aquells aparells telefònics aparatosos i amb una roda giratòria per marcar els números.

En general tot es demorava i costava més d'aconseguir, per aquesta raó la gent valorava més el que tenia.

*Has vist passar l'home titella...?*

Deixa'm endevinar què en penses... Probablement diràs que NO perquè no és d'aquest segle, però en el fons

sabem que hi ha éssers que són atemporals i no moren mai. Viuen entre nosaltres per sempre. Hi estàs d'acord?

Acosta't... Vull dir-te una cosa a l'orella... potser l'has vist i ni te n'has adonat. Potser se t'ha assegut al costat i no li has parat atenció, tot i que no passa desapercebut.

Hi ha tantes coses boniques que tenim al davant i no les veiem, oi?

Vols que et confessi una altra cosa?

Segurament el tens més a prop i el coneixes més del que et penses.

Mira... només em queda dir-te que, si vols estar segur si el coneixes o no, l'únic que has de fer és obrir la pàgina del primer capítol, respirar profundament, fer un viatge en el temps i deixar-te dur per la lectura...

Quan arribis al final del camí, veuràs que hi ha una porta que s'obre i que convida els que tinguin ganes de ser els protagonistes del llibre a passejar per les pàgines del conte, i gaudir de jocs i activitats sorpresa que formen part de la vida del mateix home titella.



El conte de

“L'home” titella





## I. En Jan i la carta

*“La decisió”*

**E**ls seus rínxols negres es gronxaven amb el vent. Tenia un rostre pàl·lid, una mica lànguid, amb un nas arromangat, com el pic d'una muntanya tafanera que busca l'estratosfera. Els llavis fins i allargats esbossaven un somriure incertament trist que contrastava amb la vivor dels ulls blau turquesa, similar a les onades d'una illa del Carib.

Caminava fent passes llargues i desmanegades, a causa de l'allargada de les seves cames i braços que es balancejaven en un moviment arrítmic i divertit. Era eixut i lleuger com una ploma, solia vestir una camisa de quadres vermells i verds que de tard en tard es canviava per una de llunes. Duia un barret de copa passat de moda i uns pantalons agafats amb uns tirants vells, per si de

cas li queien i acabava ensenyant els calçotets. Cal destacar un detall únic, com la cirereta que adorna un pastís. Arran del coll de la camisa, hi portava un llacet que revisava sovint per mantenir-lo perfectament simètric per ambdues bandes.

Circulava durant hores per la seva ciutat natal, el nom de la qual ara no goso recordar. Una localitat perduda dels Estats Units d'Amèrica de mitjan segle XX. Aproximadament, a principis dels seixanta, quan les noies ja començaven a dur les primeres minifaldilles, no existien els telèfons mòbils, els nois duien el tupè empastifat de gomina i la música que sonava en els discs de vinil era prodigiosa.

En aquella dècada, estava de moda el boogie-woogie, el swing i el rock. Un absolut desenfrenament per a les sales de festes, repletes de joventut a qui els apassionava el ball en parelles. Quan sentien aquells ritmes semblaven embogir i es llençaven a recórrer les pistes a tort i a dret.

Paral·lelament, el fervor de la indústria cinematogràfica pujava com l'escuma seduïnt el poble. Les butaques de fusta de les sales s'omplien per veure els millors actors lluint-se a la pantalla.

A en Jan, particularment, li agradava molt aturar-se a les façanes dels cinemes i quedar-se embadalit amb les cartelleres. Estaven molt ben dissenyades i acolorides, tenint en compte, que en aquella època, encara no les feien amb programes d'edició fotogràfica, sinó amb dibuixos i rètols de vius colors.









Bé, si anem al gra i deixem de banda tota l'ambientació, us puc dir que... aquesta història comença tot just en aquest punt, concretament en un matí assolellat, mentre en Jan rondava pels carrers del nou món, atapeïts d'emprenedors exitosos i d'indigents solitaris.

Com aquell que no ho vol i xiulant amb les mans a la butxaca, va passar per davant d'una parada de gelats i no va poder resistir la temptació. Caram!, el de maduixa el portava de cap. Li recordava a la noia dels seus somnis, una noia amb tirabuixons d'or, de molt bon veure, amb unes galtes vermelles, **dolçes i sucoses** com una maduixa gegant. No se la treia del cap i sempre la duia al cor, potser perquè ella no el corresponia i això feia que hi hagués repte i que resultés més atractiu, segons la

seva manera de viure l'amor. Era evident que, com més el refusava, més se n'enamorava.

Ara bé, de moment, no li quedava altre remei que conformar-se amb el gelat que el seguia seduïnt a cada segon que passava, fins al punt que la boca se li va fer aigua. Imaginava el seu sabor i com se li desfaria si prengué contacte amb la llengua.

La botiguera va percebre l'expressió famèlica del seu rostre i el va convidar. D'ençà d'unes setmanes, ja no disposava d'estalvis i no es podia permetre ni lllaminadures ni capricis, per això, quan la dona va tenir aquell gest tan generós, va sentir un profund agraïment. Com quan un explorador assedegat, de sobte, veu un oasi al mig del desert:

- Ara no porto res a sobre senyora, però tan bon punt disposi de diners, us els tornaré i us en compraré un de cada gust.
- No t'amoinis noi, és    **un tastet**    de la casa, gaudeix-lo!
- Tant de bo totes les persones fóssim com vostè...

**Gràcies senyora!**



Es va allunyar sense perdre de vista la gelatera, però abans de girar-se i continuar el seu passeig, se'n va acomiadar amb la mà que li quedava lliure. Li va llençar un petó volador del mateix color que el gelat que va lliscar pels aires com una papallona fins a tenyir la galta de la dona d'un to afectuós.

Mentre assaboria amb cura la delícia que tenia a les mans, es va asseure en un dels bancs de la plaça. El gust de maduixa li feia sentir la seva presència, era com si ella fos allà, al seu costat, compartint aquell moment amb ell.

Un sospir inevitable li va néixer de l'ànima i va alleugerir el seu pesar durant uns segons. Llavors, una gota verge com la rosada li va regalimar d'un ull mentre viatjava intensament a través dels seus sentiments:

«Seria tan afortunat si estigués ara mateix amb mi...

És tan *meravellosa...* Tant de bo fos així, la veritat és que no necessitaria res més, però... ja sé que jo no li faig el pes... ni tan sols m'escolta quan li parlo. La primera vegada que la vaig veure va ser pura màgia. No sé què em va passar, però vaig sentir que les cames em *felen flga*. És preciosa, la viva imatge d'una deessa. Em va mirar de reüll, va fer mitja volta i es va esfumar, i jo em vaig quedar aclaparat, hipnotitzat, captivat, em va encisar completament. Em pregunto si no deu ser una bruixa fetillera...?»

De sobte, el clàxon d'un automòbil el va obligar a tocar de peus a terra. Quan no tenia res a fer, que era sovint, li encantava fer una de les seves activitats preferides: observar la gent com passava.

Agitats pel temps i l'ànsia d'arribar a ves a saber on, els actors entraven i sortien de l'escena insistentment. Molts d'ells avançaven amb la mirada perduda, enfocada en algun punt llunyà de l'espai. Buscaven algun

objectiu on aferrar-se i fugir del buit existencial que els torbava. En altres, saltava a la vista un diàleg intern i repetitiu que no els deixava en pau. La resta, un percentatge elevadíssim, anaven xerrant per inèrcia, o bé amb acompanyants o amb si mateixos, convençuts que ningú els veia.

La majoria anaven de bòlit amunt i avall, semblaven una passarel·la de robots guiats per un comandament a distància que duïen en Jan a divagar en els seus records.

No era la primera vegada que se sentia rebutjat. Quan era petit, els nens es reïen d'ell perquè deien que semblava un titella, especialment per la seva exhaustiva elasticitat.

Tenia unes articulacions que semblaven de *goma*, giraven sobre si mateixes amb molta fluïdesa, i era capaç de doblegar-se com la plastilina en qualsevol postura. Era molt hàbil en activitats com la pintura, l'escriptura, la música instrumental, el teatre, l'expressió corporal i les activitats de circ, per exemple: el trapezi.

Tot sigui dit que, en aquesta última havia arribat a ser tot un portent digne d'admirar. En altres paraules, era una de les seves classes preferides en què es podia lluir.

Alguns dies, s'enfilava a la corda del trapezi i es recaragolava com un pop. S'hi penjava sense gens de por i es doblegava formant una sèrie de figures insòlites que causaven l'estupefacció del grup.

Fins i tot el professor que, sovint, no podia evitar de mossegar-se el llavi inferior per calmar els nervis.

No obstant això, no tenia tanta facilitat en les assignatures de ciències que ensenyaven a l'escola i ja, de molt menut, se sentia atret pels colors vius i la roba estrofolària.

A part d'això, els companys de classe també li aplicaven el sobrenom de "ninot", per la seva manera de moure's i el seu nas tan curiós. Tot i que intentava no fer-ne cas, molts cops li era impossible retenir les llàgrimes.

Sovint seia en un racó del patí a jugar amb el gos de l'escola o a fer construccions a sobre de la terra amb pals, pedres i fulles. Estava submergit en una desolació que esporàdicament es veia interrompuda per algun col·lega tafaaner i aventurer, disposat a navegar en un suposat vaixell pirata o a cercar tresors amagats en algun racó del jardí.

Per a acabar-ho d'adobar, la seva família mai no l'havia acabat d'entendre i sovint li retreien el que ells



consideraven "coses mal fetes", en lloc de reconèixer-li els seus dons naturals. El munt d'habilitats innates que transformaven tot allò que tenia a les mans en autèntics

## **invents.**

De fet, s'havia cregut tant la crua realitat del seu entorn, que ja no creia en ell mateix ni escoltava la seva veu interior, i contínuament cercava l'aprovació i l'amor dels altres. Per això volia que la seva princesa de galtes roges com una poma madura l'estimés com fos. Estava disposat a arrossegar-se a l'estil d'una eruga, si era necessari.

Un dia, mogut pel fort anhel que sentia, va decidir escriure *la carta d'amor* més bonica que mai no li hagués nascut del cor.

Solia escollir una ploma en lloc d'un bolígraf, perquè deia que les havien fet servir els grans poetes de la història i estaven impregnades de la seva memòria i genialitat. Comentava amb seguretat que només tocar-les ja se sentia un d'ells, S'imaginava prenent una copa de vi, compartint la taula d'una taverna amb cèlebres literats que s'enredaven en acalorades tertúlies. Se li posava la pell

de gallina. Sentia l'emoció i la font d'inspiració li brollava sense límits.

Tanmateix, no es conformava amb qualsevol estilogràfica comprada en un simple estanc, no. Era molt selectiu i li agradava imitar l'estil dels antics escriptors, que n'utilitzaven unes de fetes amb plomes d'ocells.

Com que als anys cinquanta ja no les venien, va decidir elaborar-la ell mateix amb una de còndor que havia collit per la perifèria del parc natural. El simple procediment va ser unir un plomí que havia extret d'unaestilogràfica comuna a la ploma de còndor.

Després de connectar aquestes dues parts que pertanyien a un passat antiquat i a un present imprevisible, ja estava preparat per donar tota la brida al riu desbordant d'emocions que desembocava en el seu oceà interior:

*Estimada, el meu cor batega per tu,*

*Només et demano que llegeixis aquestes humils línies i, si després no vols saber res de mi, m'allunyaré per sempre de la teva bella existència.*

Cada vespre, abans d'anar a dormir, recordo el teu cabell daurat dansant al prat, com les espigues de blat lluent i vives.

Enyoro el teu perfum d'àngel i el color dels teus ulls que m'il·luminen a cada trenc d'alba. No desitjo posseir-te, només contemplar-te com qui contempla la flor més bella de l'univers. Explicar-te un conte a la llum de la Lluna, obrir-te el cor i renéixer a una vida sense pretensions al teu costat.

Un cop, la teva mà va fregar la meva, va ser un frec suau com una rosella, pur com un gessamí, i només amb un somriure teu, el meu cor es va omplir de la joia d'unes gotes d'esperança que van créixer, fins a convertir-se en un llac on ens banyàvem tots dos.

Desitjo de tot cor ser el teu escollit ara i sempre.

T'ho prego de genolls, dona'm una oportunitat. Només una?

Jan, el teu poeta.

PD: Estimada Bibiana, durant set dies estaré esperant la teva resposta a la cabina de telèfon públic que té aquest número: 232-789564.

Em quedaré allà mateix, just al costat de l'entrada del parc central, des de les deu del matí fins a les vuit del vespre. Si després d'aquest període no em respon, desapareixeré de la teva vida per sempre.



8/10/23



## II. El gran repte

*“La superació”*

**E**l cel cobria la teulada de la Bibiana com un mantell celeste.

El carter va picar el timbre i va deixar un feix de sobres a la bústia. La noia (el nom de la qual serà Bibi a partir d'ara, atès que en el seu cercle d'amistats l'hi abreuaven així...), va sortir, va girar la tanca de la reixa i els va engrapar.

N'hi havia un de força peculiar que sobresortia per damunt dels altres. El va obrir d'una revolada i tot caminant cap a l'interior del jardí, en va llegir el contingut amb atenció. Era un dels detalls més especials que havia rebut, una carta decorada amb dos cors al darrere. Tot i que aparentment era bastant cursi, no se'n podia estar d'esbrinar-ne la procedència. De fet, el cor li començava

a fer pampallugues quan, tot d'una, va veure la signatura de l'autor:

— Altre cop aquell pallasso!

I va tornar a llegir la carta un cop i un altre, fins a fondre-s'hi. Mai ningú li havia confessat coses tan maques. Tenia molts admiradors i rebia moltes proposicions, ja que era una jove molt atractiva, però cap d'ells tenia la sensibilitat d'en Jan.

— Per què sempre aquest pallasso? — Va repetir contrariada i alhora commoguda.

Aquelles línies l'havien impressionat de tal manera que les seves resistències van començar a flaquejar i el cor se li va **Estovar** com una magdalena. Tanmateix, aquella reacció li va fer recelar. No podia deixar-se afaïllar per aquell "pagafantes". Un personatge com en Jan no li donava categoria. S'havia criat en una família de casa bona rodejada de festes de societat en mansions sostingudes per grans columnes senyorials i algun Ferrari d'última generació esperant a la porta.

A més, si les seves amigues de la facultat s'assabentaven que s'havia afluixat com una bleda bullida per aquell espantaocells, acabaria sent la riota de tothom i



això no ho podia tolerar. Així que, va posar fi a la batalla interior entre el seu cap de suro i el seu cor emmascarat amb una treva. No va esperar ni quaranta-vuit hores a trucar-li:

- D'acord, acceptaré la teva petició amb una condició. Només sortiré amb tu si aprens a ballar. A final de curs hi ha un festival de ball a la universitat i ja saps com m'apassiona el ball. Si ets capaç d'aprendre a ballar el rock & roll, el blues i el swing, tu seràs la meva parella. Així doncs, **ESPAVILA!** No vull quedar en ridícul davant dels meus amics i familiars!

Era la primera vegada que en Jan rebia un sí d'aquella mossa descarada, encara que fos amb condicions. Amb l'aparell a la mà, es va quedar garratibat com una estàtua, no sabia si riure o plorar. Va escoltar-la penjar amb la manca de delicadesa que la caracteritzava, però no li importava, perquè ara tenia un motor per tirar endavant. De la nit al dia, la seva vida havia cobrat sentit.

Estava tan exaltat que el so repetitiu que romania en el fons de l'interfon li semblava el tambor d'una tribu de zulus africans, sincronitzats amb els batecs del seu pit que s'havia eixamplat a causa de la respiració agitada.

Amb un impuls, va alçar la veu i obrint els braços en creu, va dir:

— **Ho he de fer!** He de fer el que sigui per enamorar-la!

L'embranzida va ser tal que el personal que hi havia al voltant de la cabina de telèfon va quedar catatònic. Fins i tot, van aturar totes les activitats que estaven fent per fitar detingudament l'individu que havia pres tot el protagonisme al mig de la via pública. Així i tot, la proposta rebuda trenta segons abans li va calar als ossos de tal manera, que no va ser conscient de l'espectacle que havia causat i va seguir caminant com si res.

Malgrat que això l'incitava a la conquesta d'una nova fita perquè tenia bona voluntat per fer-ho i era un artista nat, us confessaré que el ball era el seu punt feble. Quan intentava seguir el ritme, els seus peus semblaven tenir vida pròpia. Tot i que els intentava controlar, anaven i venien com els rotava.

Anys enrere, quan encara era a l'escola, van animar una de les festes de final de curs amb una cançó molt popular de l'època, d'aquelles que arrasaven a les sales de ball.

El xou va començar quan les seves cames es van disparar *a destra i sinistra*. Es movien arítmicament, com un fenomen insòlit. Va començar ballant al costat dels companys, formant un cercle, i va acabar al mig de la rotllana fins a convertir-se, sense voler-ho, en el centre d'atenció de tots. Mentre els altres nois movien l'esquelet de valent, seguint el ritme trepidant de la cançó, en Jan semblava una mena de ninot de goma en mode ventilador. Era ben bé com un objecte no identificat que, si l'haguessin vist els enginyers de la NASA, l'hagueren agafat per estudiar.

Va arribar un punt en què els altres no es van poder aguantar davant d'aquell nervi *espatarrant*, van esclatar a riure i van deixar en ridícul el pobre nen. Però vet-ho aquí, que ell estava tan apassionat amb el ball que no va adonar-se de la situació fins que un dels nois li va fer la traveta i li va provocar una forta patacada:

— Sembles *UN TITALLA!!!!* Estàs com un llum!

Que n'ets, de ridícul i de tanoca!!!

A més d'aquests insults, li van donar una empenta encara més forta. Tot plegat va ser tan humiliant que mai més va voler ballar davant de ningú.

Ves per on! Ara ja no era un nen i les circumstàncies eren ben diferents perquè estava en joc l'amor que sentia per la Bibi i no estava disposat a perdre aquella oportunitat. Així que, com que no tenia un duro a la butxaca, no li va quedar un altre remei que enginyar-se-les per pagar-se unes classes de ball. Havia d'aprendre a ballar com fos. Però com? Si era un bohemí sense rumb, no tenia ni ofici ni benefici i ni tan sols sabia per què servia.





### III. A la recerca d'un cau

*"L'incompès"*

**F**eia uns quants anys que havia renunciat als estudis. Els seus pares van parar esment que no estava gaire centrat a l'institut, sobretot per les animalades que feia esporàdicament.

A pesar que molts adolescents es burlaven d'ell, va descobrir que les seves rucades eren gracioses per a d'altres i en el descans que s'establia entre classe i classe, en feia alguna d'espontània. Més que res, perquè l'alumnat pogués sortir de la rutina i la monotonia de les lliçons. Li encantava que la gent rigués amb ell i no pas d'ell.

De totes maneres, mai ho feia quan el mestre ja estava iniciant la matèria a dins de l'aula, ja que en el fons era molt respectuós amb tothom.

Un de tants dies que no tenia ganes d'estudiar, va esperar el moment adequat per fer la brometa. Just abans que entrés el següent professor, es va fer dues cuetes, es va posar unes ulleres de cul de got, es va pintar un bigoti, una dent de negre, i es va enfilar ben dret damunt d'una taula amb la intenció de fer un discurs d'allò més solemne.

Primer, va arrencar belant com una ovella i després va abordar la xerrada en *Giraubidu* (substantiu que defineix una llengua imaginària que hom pot improvisar quan li ve de gust.)

— *Amaha! Amaha! Helemí, Jaka maka libragure  
taka laka ule zum, moko-um labrekeke,  
mahó!*

Mentre vociferava així, tots els estudiants es petaven de riure.

Evidentment, quan va entrar el mestre, el va expulsar de classe i li va prohibir entrar a l'edifici durant unes hores. Aquest entrebanc no va ser cap disgust per a en Jan, al contrari. De fet, li va passar l'estona volant, escorcollant caixes velles que trobava pel carrer i fent invents.

En una altra ocasió, va agafar els guixos de la pissarra, es va pintar la cara a ratlles i de nou es va enfilar



damunt d'una taula, però aquesta vegada tenia la intenció de fer d'indi apatxe. Fent vots com un ximpanzé va balbotejar:

— Jo ser Àguila blanca, gran cap de la tribu. Jo cavalcar veloç sobre búfal pelut, moooolt pelut! Qui voler cavalcar amb mi?

La gent no podia més de tant riure. Quina bogeria! La situació era insostenible perquè quan va entrar el professor de torn, no es va poder aguantar la rialla i en veure'l amb aquella fatxa, es va haver de tancar la boca amb la mà per dissimular una mica.

En general, havia provocat un desgavell i, si bé s'havia convertit en el còmic de la classe i això el feia sentir especial, aquest comportament li solia portar serioses conseqüències, tant a l'escola com a casa.

Per aquest motiu, els seus parents van decidir incorporar-lo a l'empresa familiar de joguines, que, entre altres coses, s'elaboraven titelles, a fi i efecte que fes quelcom de profit a la vida. Li volien ensenyar com portar la facturació i la producció, però no va haver-hi manera.

Abans que ell arribés, tot anava vent en popa, però a causa de la seva **excentricitat**, les seves aportacions rocambolesques i la falta de disciplina, tothom va acabar mig ximple, així que, el van fer fora definitivament.

Per molt que s'hi esforçava, li costava ser puntual i fer les coses amb un ordre tal com li exigien. Ell hi posava tota la bona fe a proposar idees originals, però a ningú li acabaven d'encaixar.

A casa tampoc el suportaven gaire per l'enrenou que causava, ja que sovint hi havien esbroncades i crits:

— Ens treus de **POLLEGUERA**. Seràs un titella si continues així! No faràs res a la vida, fill!

El xicot, esgarrifat, es tapava les orelles i fugia cames ajudeu-me d'aquelles paraules tan **PUNXANTS** sorgides de la gola feroç del seu pare:

— Per què sou tan durs i us allunyeu tant de mi? Jo faig el que puc... Deixeu-me en pau! Deixeu-me ser com **SOC**!

Així doncs, un bon dia se'n va afartar, i just una setmana abans de fer divuit anys, va decidir marxar per tal de viure la seva pròpia vida amb els escassos estalvis que li quedaven de la col·laboració en el negoci familiar.

— Se sent el vent sense saber de quin torrent!

Diuen encara els veïns, fent servir la dita de generacions anteriors, quan es remorejava que, de tant en tant, anava a visitar-los. Ningú feia preguntes, ningú donava gaires explicacions.

— Ulls que no hi veuen, cor que no plora!

Afegien els xafarders. Però el que va ser ben cert era que, des d'aquell dia, la seva vida va iniciar un canvi extraordinari.

En primer lloc, no va tenir més remei que aprendre a administrar els diners i reservar-los per al més primordial: la supervivència.

Al començament, va passar les nits en pensions de mala mort on li facilitaven àpats per un preu molt assequible, però més tard es va adonar que el capital anava baixant i per tant s'havia d'estrènyer el cinturó per no acabar amb la butxaca totalment escurada. És a dir, que va acabar dormint a la intempèrie, en bancs, portals,

parcs, boscos i també va haver d'anar a alguns menjadors socials.

Finalment, deambulant perdut per la ciutat, a em-pentes i rodolons, va anar a parar a una deixalleria. Allà, remena que remenaràs, va trobar un magatzem de tre-

sors amb molt de potencial, tant, que li van permetre

construir just el que necessitava: **UNA CASA.**

Amb els últims cèntims que li quedaven, va arreplegar un armari molt gran, filferros, rodes, un vàter vell, calaixeres, taules trencades, llaunes, tubs, garrafes, uralites... I l'encarregat del lloc, el senyor Fiorenzo, li va deixar unes eines.

De mica en mica, va anar fent amistat amb aquest home que encara conservava la manera de treballar dels antics drapaires.

Era d'origen italià i els seus avis havien immigrat als Estats Units a la recerca d'un país més pròsper. Així i tot, al principi no va ser fàcil i van haver de treballar intensament.

Quan era petit somiava a ser un mariner de l'exèrcit. S'imaginava molt ben plantat, amb un vestit blau fosc,

guarnit amb botons daurats i una gorra llampant d'oficial de marina. Però malgrat la seva il·lusió, les necessitats familiars el van dur per un altre camí més tosc.

La seva trajectòria professional es va encetar en l'adolescència. Va començar a treballar de drapaire per afavorir l'economia familiar en temps de crisi. Més tard, va anar a parar a una altra fàbrica i, fent toms com una baldufa, va arribar a l'actual ferralleria on el van nomenar encarregat. Feia una pila d'anys que hi treballava i havia après un munt de coses, especialment a conèixer l'ànima humana.

En aquells moments, era gairebé l'única persona en qui podia confiar. Un homenot panxut, amb potes de gall forjades per l'edat, desdentat i sense pèls a la llengua. Sempre mastegava algunes fulles de tabac per calmar el neguit de romandre allà tantes hores.

Ell comprenia en Jan millor que ningú i el sabia escoltar amb paciència:

- **PERÒ**, com és que vas marxar de casa, **NOI?**
- ... Em sentia molt **SOL**, molt incomprès. Els meus pares s'avergonyeixen de mi. En el fons, no em va agradar marxar d'aquella manera perquè els estimo, però ja no aguantava més. Em sentia

maltractat amb tot el que em deien i em costava molt adaptar-me a les seves expectatives. Ells no m'accepten tal com **SOC**.

Llavors, en Fiorenzo el mirava compassiu, li passava el braç per darrere de l'espatlla i li facilitava alguns consells que en Jan rebia titubejant:

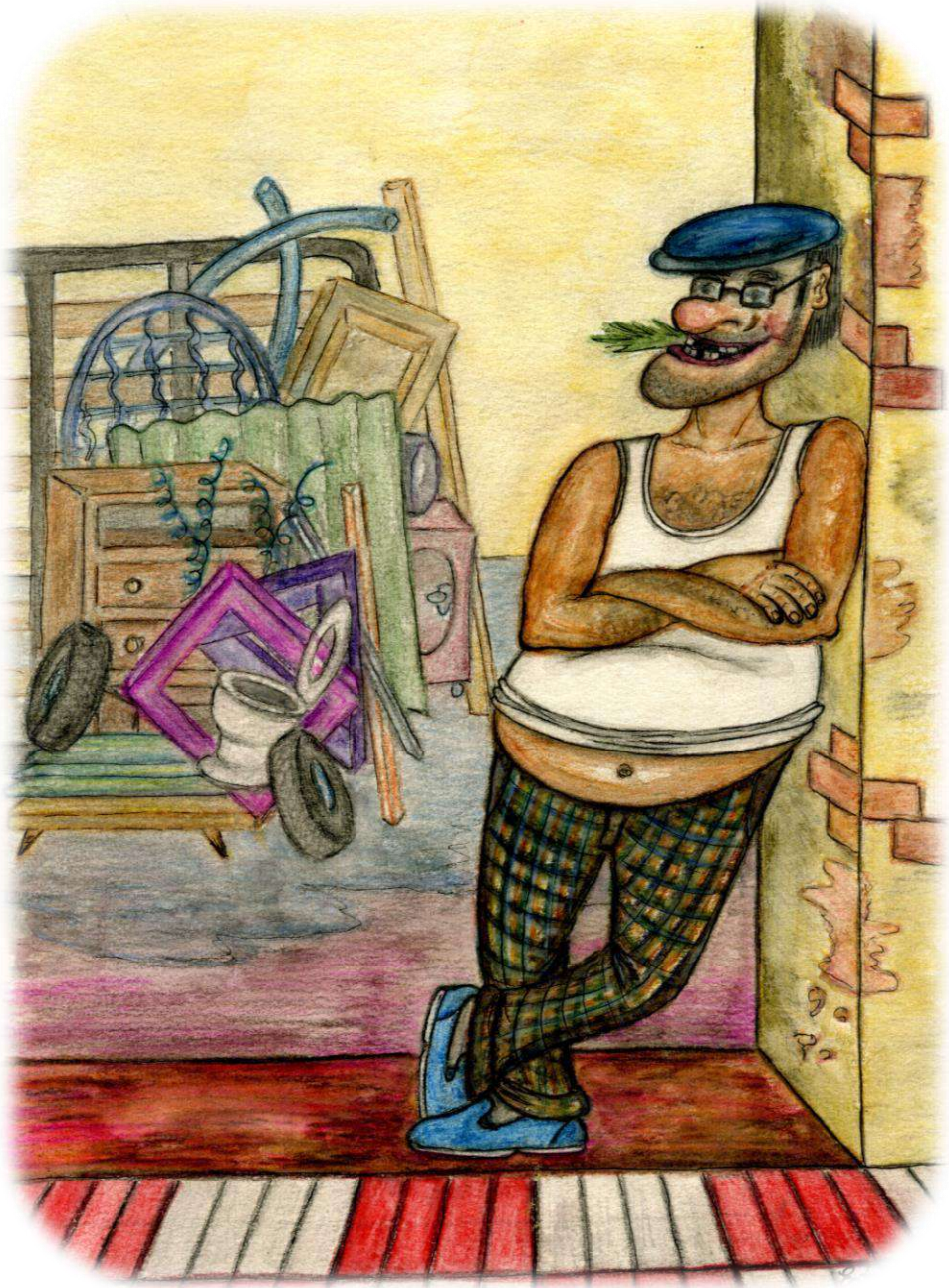
- Estic segur que els teus pares ho feien pensant en el teu futur i en el millor per a tu, però mira'm un moment i **ESCOLTA BÉ EL QUE ET DIRÉ**: si alguna vegada algú, sigui qui sigui, et diu que no ets capaç de fer alguna cosa, és perquè aquesta persona no ha arribat a aconseguir-ho, no perquè tu no puguis fer-ho. No deixis que ningú et limiti. Entrega't a la vida i no permetis que ningú t'aixafi els teus somnis.

Tals paraules van ser una injecció de confiança.

Malgrat que eren molt diferents i els seus tarannàs contrastaven bastant, s'avenien prou bé i entre ells hi havia una bona complicitat. De fet, una de les coses que tenien en comú era el reciclatge. Transformaven objectes vells en d'altres amb un nou ús. Per això, quan el drapaire es va assabentar que tenia la intenció de fer-se una

casa amb el material del magatzem, va trobar que era una idea estupenda i de seguida el va ajudar a transportar-ho tot als afores de la ciutat, al lloc on es construiria la seva llar.

Així i tot, havien fet un tracte: el ferroveller va prometre no dir a ningú on vivia a canvi que el jove fabricqués unes quantes joguines per als seus nets. D'aquesta manera, ja les tindria preparades i no hauria de rascar-se la butxaca. Tot i que treballava moltes hores, el sou no li permetia gaires capricis, en canvi, per al mosso, fabricar una varietat d'objectes divertits era bufar i fer ampolles.





☞ A continuació i hi ha un petit tastet d'activitats, totes elles unides a la manera de ser i els costums d'en Jan.

☞ En aquesta, mostra no coincideixen o no es troben les pàgines del conte referenciades per les activitats perquè el llibre està incomplet.

☞ Si vols saber com acaba el conte, tens el teu llibre disponible en els diferents punts de venda que estan indicats en l'enllaç del meu web, pestanya de "Publicaciones".

☞ [www.esterbanyoles.com/novedades/publicaciones](http://www.esterbanyoles.com/novedades/publicaciones)



# El Laboratori d'en Jan

L'aventura de conèixer-te jugant



☞ Quan es tanca una porta se  
n'obre una altra...



... La vols empènyer?

Has vist aquesta porta? Posa l'orella un moment..., imagina que sents un grinyol. Si tanques els ulls, et serà més fàcil visualitzar que s'està obrint!

Ni molt menys t'imaginis que és la porta d'un castell de terror, no! En realitat, és l'entrada a un laboratori molt especial on estàs convidat. T'hi estem esperant...!

Si t'animes a entrar-hi, vol dir que tens ganes de marxar. Significa que estàs preparat per endinsar-te més enllà del text i llençar-te a l'aventura a través de les pàgines d'aquest conte participatiu.

T'agradaria fer les activitats que feia en Jan? Podria ser que et demanés consell o col·laboració en alguna.

... Això et sona estrany, oi? Deixa'm que t'ho expliqui millor. En aquesta segona part del llibre hi trobaràs un sortit d'experiències i jocs unides a la vida d'en Jan, però traslladades a la teva realitat actual.

Un cop entris dins d'aquest laboratori, hauràs de fer una mena de viatge que et portarà de nou a voltar per les pàgines d'aquesta història en què tindràs l'oportunitat d'explorar la teva creativitat amb activitats diverses, que estan basades en els hàbits i les iniciatives que el nostre protagonista tenia a la seva època, però portades al present, a la vida moderna.

Amb aquestes experiències, bellugaràs tant les neurones com l'esquelet, degustaràs nous sabors de colors, imaginaràs, cantaràs, aprendràs, riuràs i et podràs conèixer millor. Tot això gràcies que estan classificades per especialitats.

Cada cop que escullis un d'aquests grups, serà com entrar en una nova cambra del laboratori. Per posar un exemple, imagina't que ja hi ets i et trobes amb sis portes al davant (les sis especialitats). Suposem que en tries una que et porta a la sala per fer anar el cos. Allà se't proposarà viatjar a l'època de l'home titella i reviure les escenes en què ell s'ho passava pipa amb els seus balls, estiraments matinals i jocs corporals variats. En quins t'agradaria participar?

A continuació, detallo els tipus d'activitats i jocs que trobaràs a les sis sales:

- ☞ corporals,
- ☞ vocals,
- ☞ dels cinc sentits,
- ☞ lingüístiques,
- ☞ de dibuix i disseny,
- ☞ i per conèixer-te millor

En cada una s'hi exerciten diferents parts de qual-sevol individu. Així doncs, estaràs d'acord que no és el mateix fer anar el cos, l'escriptura o el dibuix? En cada pràctica d'aquestes, desenvolupem habilitats diferents en zones diferents del nostre cervell. Molts cops ens sorprenem quan descobrim que som capaços de fer coses que mai ens hauríem imaginat.

## *Manual d'ús*

Les activitats que venen a continuació són per portar a terme amb les teves amistats, amb els teus alumnes, en el cas que siguis docent, o la teva família. Ara bé, la manera de manejar aquestes propostes pot ser molt subjectiva depenent del context o del que es pretengui.

La majoria d'experiments es poden fer amb més gent o individualment.

Si es fan en grup, potenciaran la integració, la confiança amb els altres, el treball en equip, la comunicació, l'escolta i el fet de compartir, entre d'altres.

En canvi, si es fan en solitari tindran un sentit més íntim, ja que no t'acompanyarà ni t'observarà ningú.



Respecte de com combinar-los a escala individual, cadascú pot crear la seva pròpia recepta depenent de com es llevi aquell dia. Guia't per la teva intuïció. Per exemple, pots començar fent-te aquestes preguntes: com em sento? Què necessito en aquest moment? Llavors, pots fer la teva mescla "medicinal" per estar millor o inclús pots afegir noves dinàmiques segons els teus interessos i a partir d'altres anècdotes del conte.

A més, també se li poden donar altres tipus d'orientacions, com ara fer una gimcana amb jocs i reptes a superar en una festa, o fins i tot aplicar-ho en formacions grupals. Les famílies o els professionals trobareu més informació al final del llibre a la "*Guia per a famílies i professionals*".

### *Per què serveix aquest laboratori?*

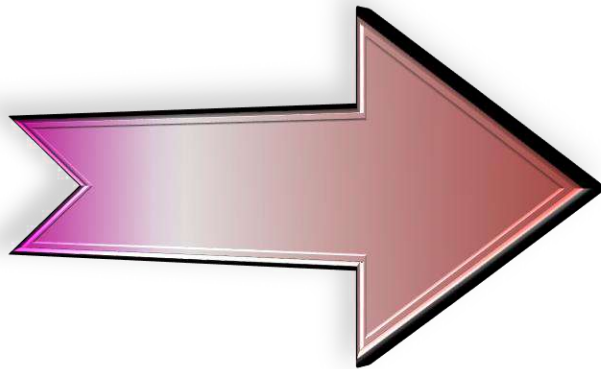
Ja que la majoria vivim en un entorn en què tot passa molt de pressa i tenim poc temps per a nosaltres, aquest viatge està ideat per aturar-te a les activitats que et vinguin de gust i dedicar-te una estona. Sense exigències ni expectatives, tan sols donant-te atenció amb escolta i reflexió a través del joc, sigui en solitari o en companyia d'un grup. Et recomano que no miris de

ser millor que ningú, sinó de gaudir-ho. El més important de tot és que puguis triar el moment, l'espai adequat i et permetis viure les experiències. En algunes ocasions, serà interessant reflexionar i adonar-te de coses en finalitzar l'activitat i en d'altres només acabarà sent una distracció, en qualsevol cas, tot és vàlid. Així doncs...

*Ara només queda agafar el timó i començar  
l'aventura!*

***Endavant!***

*Ja pots entrar per una de les  
sis portes!*





# 1. Jocs Corporals

Benvingut a la primera sala del laboratori. Aquí hi trobaràs tot el relacionat amb el fet de posar a prova el teu esquelet, deixar anar el cos, alliberar tensions, moure't, ballar i també, per què no...? Fer una mica "el pallaso".

Si tens ganes de provar el ball lliure, les arts escèniques i l'expressió corporal. Aquest lloc és per a tu!

*"Mens sana in corpore sano"*

*Décimo Julio Juvenal. Poeta, segle I aC*

## *Per aprofundir...*

*Atès que una gran majoria de joves i adults ens passem moltes hores davant de pantalles en postures permanents que acaben generant tensions, posar l'atenció al mateix cos amb una mica de consciència i moviment ens ajuda, entre altres coses, a alliberar-les i a millorar la psicomotricitat.*

*L'exercici és saludable i natural en la vida diària, aporta equilibri en la salut mental, física i emocional, per aquesta raó els professionals de la medicina en recomanen tant la pràctica. No obstant això, hi ha altres formes de moviment creatiu que no requereixen una resistència ni una forma física exhaustiva. En aquesta proposta, no és necessari tenir experiència professional prèvia, només cal gaudir d'experimentar amb el cos i aprendre a regular el nivell d'intensitat, respectant els mateixos límits sense fer-nos mal.*

*D'aquí ve que el ball, el moviment, els estiraments i l'expressió corporal constitueixen un dels pilars en aquesta segona part del llibre, no només perquè ajuden a*

*conèixer millor el mateix cos, sinó perquè si fusionem aquest treball amb la imaginació, podem reflectir el nostre món interior, expressar-nos amb llibertat, potenciar la improvisació, l'espontaneïtat i, com a conseqüència, millorar l'estat d'ànim i harmonitzar els hemisferis cerebrals.*

*Tot i que totes les dinàmiques tenen uns beneficis generals, cada una per separat té una funció predominant que activa aspectes més concrets. A "Els estiraments d'en Jan" i "El ball del ninot de goma" es millora l'elasticitat i l'alliberació de tensions; en el cas d'"Els títelles", la connexió sensorial, la comunicació verbal i no verbal; i finalment, a "Les parelles de ball", el ball lliure i la improvisació.*

*La majoria d'aquests jocs corporals es poden fer tant en solitari com en grup, l'únic que, el fet de fer-ho amb gent, ens ajuda a relacionar-nos, integrar-nos, superar el sentit del ridícul i construir junts.*



## 1.1. Els estiraments d'en Jan

(Elasticitat, expressió corporal i treball en equip)

Si fa molta estona que estàs escalfant una cadira o al matí et lledes amb l'esquena encarcerada, tal com li passava a en Jan, fes el següent: viatja a **la pàgina 94 del capítol V** i mira que bé que s'ho passava fent el seu entrenament matinal. T'animes a fer-lo?

- ♥ Et convido que facis els mateixos estiraments descrits a la pàgina del conte. Si són massa difícils per a tu, inventa-te'n d'altres de semblants i procura no fer-te mal. Prova d'estirar el cos representant formes imaginàries i sobretot acompanya't de la respiració. Percep la diferència dels músculs en tensió i en relaxació.

☞ **Exemples:** pots estirar-te com un gat, fer d'arbre, etc.

- ♥ Si ho fas en grup, us podeu posar de tres en tres, trieu un tema i llavors feu figures vives o personatges que formin part d'una escena. Es tracta que la representeu fent els estiraments que corresponguin a cada personatge d'aquesta. Quan acabeu podeu triar una altra ambientació.



- ☞ **Exemple d'ambientació 1:** imagineu que trieu un bosc. Si sou tres, un pot fer el rol d'un arbre que creix i es balanceja amb el vent, el segon pot fer d'un os que s'estira i el tercer podria ser... Aaaah, això t'ho deixo per a tu!
- ☞ **Exemple d'ambientació 2:** podeu fer el mateix però amb figures geomètriques. Entre tots podeu formar un quadrat o un triangle, etc. Les possibilitats que podeu crear són moltes, només cal una mica d'enginy i coordinació.

## *1.2. El Ball del ninot de goma*

*(Alliberar tensions i desinhibir el cos)*

Adreça't a la **pàgina 51 del capítol II**, allà on explica com ballava en Jan. Ho recordes? Què deien que semblava?

- ♥ Si necessites moure l'esquelet, posa't una música que tingui molta marxa, un ritme irresistible i deixa que el teu cos es descontrolï sense seguir cap directriu, ni coreografia, ni res. Ara el teu cap està de vacances i és el cos el que mana. No necessites saber ballar, només deixar-te anar, desmanega't a tutti pleni! Com un ninot de goma! Igual que en Jan!

☞ **Recomanació important:** no es tracta de posar el cos al límit i fer moviments molt bruscos. Escolta't i regula't fins on puguis. Es tracta de gaudir del moviment lliure, no de lesionar-te.

♥ Després d'acabar aquesta moguda, observa't. Com sents el cos? Què semblaves mentre ballaves? Semblaves un ventilador, un ninot de goma o potser qual-sevol altra cosa? Quina imatge et ve?

### 1.3. La parella de ball

(Improvisació i dansa lliure)



No sé si alguna vegada deus haver tingut les parelles de ball que tenia en Jan... Ves a **la pàgina 122 del capítol VII** i comprova-ho. Ja ho tens...? Quin tipus, amb la cosa més senzilla feia un xou!

Aquesta vegada, però, sembla que no té ganes d'actuar sol i et vol demanar participació, per això et proposa un parell de jocs:

- ♥ Posa una música que t'agradi i agafa una escombra, un pal de fregar, un mocador o qualsevol altre objecte que et serveixi. Ara és el moment d'esplaiar-te! Balla i a veure què passa! El que tens a les mans és la teva parella de ball.
- ♥ En el cas que es faci en grup, podeu interactuar mentre balleu, fins i tot posar-vos en parelles amb l'objecte escollit i improvisar o muntar una petita coreografia per després mostrar-la a la resta de participants.



## 2. El C rus desafi atum

Benvingut a la sala dels cantants a qui no els importa desafinar. Aquí podràs alliberar la veu i mostrar els teus dons de cantant i actor. No passa res si afines o no, simplement es tracta de perdre la vergonya i passar-s'ho bé, sense prejudicis, ni gaires pretensions. Tal com ho feia el nostre amic.

*“Qui canta els seus mals espanta”.*

*Miguel de Cervantes. Escriptor, segle XIV*

## *Per aprofundir*

*Treballar amb la veu ajuda a obrir el canal d'expressió, vèncer la timidesa i enfortir l'autoestima.*

*Una de les característiques més típiques de l'ésser humà és voler controlar-ho tot des de la ment. Estem molt acostumats a deixar-nos dur pel nostre intel·lecte que sempre vol entendre i controlar. Això no sempre ajuda a connectar amb el cos ni a escoltar-lo, fet que dificulta que els canals sensorials i la intuïció aflorin amb facilitat.*

*Per aquesta raó, he volgut donar un espai a la veu. L'expressió lliure de la veu ens ajuda a descansar la ment de preocupacions i a entrar en el joc. Quan ens entreguem al cant, encara que sigui desafinant, o parlem en un idioma imaginari, tot el cos hi participa i les emocions comencen a deixar-se anar, atès que la cuirassa o l'excés de control disminueix. Tal cosa pot resultar terapèutica sense pretendre-ho, fins al punt que hi ha gent que experimenta un massatge vibracional per tot el cos després d'emetre un cant harmonitzant improvisat.*

*D'altra banda, quan ens enfrontem al sentit del ridícul, sigui cantant per primera vegada o fent sons que improvisem al mateix moment davant d'un grup, hi ha la tendència a que se'ns escapi el riure, fet que encara afavoreix més la desinhibició.*

*En aquest tipus de dinàmiques és imprescindible que se li tregui importància al "fer-ho bé". L'objectiu no és ser un professional del cant, un gran actor, sinó més aviat deixar de banda l'estrès, obrir pas a les emocions estancades, riure, gaudir i per afegiment, potenciar l'alegria de compartir.*

*La majoria poden ser útils tant en grup com de manera individual, però precisament, les de "L'orquestra invisible" són ideals per fer en grup perquè generen un sentit de pertinença tribal i alhora es dona espai a la identitat de cadascú, practicant l'escolta, la motivació, el ritme i la melodia.*



## 2.1. El discurs en Giraubidu

(Desinhibició vocal i emocional)

Viatja a **les pàgines 56 del capítol III**. Recordes què era el "Giraubidu"? En Jan s'ho passava pipa improvisant en aquesta llengua quan estava a l'institut. T'animes a fer el mateix?

- ♥ Aquest experiment es pot fer en solitari o amb companyia. Si esculls la primera opció, et recomano que et posis davant del mirall de casa teva en un moment que ningú t'interrompi. Serà una trobada i un diàleg amb tu.
- ♥ Si, per contra, ho feu en grup, us haureu de distribuir en parelles i serà força divertit. Cada cosa té el seu moment. Escolliu el millor per a vosaltres.
- ♥ Llavors, pensa en alguna cosa que t'hagi passat i explica-la en un idioma inventat. El primer accent espontani que et surti serà perfecte. No cal buscar més. Pot ser un accent conegut com, per exemple, l'anglès, el francès i el xinès, o pot ser qualsevol altre d'una tribu imaginària que mai hagi sentit. Aleshores, aprofita l'avinentesa per expressar tot el que necessitis: emocions, rampells, preocupacions, sentiments, rialles,



anècdotes, però tot amb l'accent, onomatopeies i paraules d'aquesta nova llengua.

- ♥ Si finalment ho heu fet en parelles, podeu comentar l'experiència. Pregunta a l'altra persona si ha entès el que has explicat. No cal que li expliquis el contingut del teu discurs, te'l pots guardar per tu si ho prefereixes. D'altra banda, també pot ser divertit o enriquidor compartir-lo. Vosaltres escolliu el que més un ressoni. Finalment, canvieu de torn i feu el mateix.
- ♥ De què t'ha servit fer aquest experiment? Com et sents en finalitzar el monòleg en "Giraubidu"?

## *2.2 Cada gall canta bé al seu galliner*

*(Alliberació de la veu i el cant)*

En Jan va tenir un petit problema a prop d'un galliner. Ho recordes? **pàgina 118 del capítol VII** podràs fer memòria.

Així i tot, el que va ser un mal tràngol, al final es va convertir en un



recurs més en els seus espectacles... Imagina, imaginàndia, quins són els propers experiments?

♥ **Alarits operístics:** vinga som-hi que al galliner hi faltes tu! I si no trobes un galliner, ves a un espai on NO hi hagi el risc que et facin fora. La proposta d'en Jan és que comencis a cantar òpera, però desafinant i fent alarits. Has de cantar òpera tan malament com sàpigues. Situa't en un lloc on puguis vociferar i comença a experimentar amb la veu a tot pulmó. No es tracta de cantar bé, sinó tot el contrari. Obre el pit, omple't d'aire i el món és teu!

☞ **Recomanació:** *en ple concert, posa't la mà al pit per sentir la vibració del so. Prova en altres parts del cos. Canvia la intensitat?*

♥ **Fent playback:** posa el teu cantant favorit i fes un playback, és a dir, simula que cantes expressant el que diu la lletra de la cançó amb la boca i gestos. Aquesta activitat és molt més divertida amb gent que també hi participi o faci de públic.

♥ **Cantant naturalment:** ara prova de cantar una cançó que t'agradi, però aquest cop amb la teva veu natural. Intenta afinar més que en els alarits..., eeeeh! Com et surt la veu? Has notat algun canvi? T'ha servit per a

alguna cosa aquest experiment? A quina conclusió arribes?

### *2.3. L'orquestra invisible*

*(Musicalitat, gestualitat, integració grupal)*

Recrea't encara a **la pàgina 123** i recupera el fragment en què feia d'home orquestra. T'agradaria tocar tots els instruments del món? Doncs ara és la teva oportunitat. De fet, l'home titella està desitjant que formis part de la seva orquestra.

Imagina't que ets un músic d'instruments invisibles. Tan sols amb mímica i onomatopeies pots tocar qualsevol cosa. A partir d'aquí, et suggereixo el següent:

♥ **La "Jam session"**: tria una cançó que t'agradi i posala de fons. Llavors, escull un dels instruments que estigui sonant i vulguis reproduir, com per exemple: una guitarra, una trompeta, una bateria, etc. Tot seguit, improvisa amb mímica, fent veure que el toques i fes sonar la melodia de manera que amb la teva veu t'integris en aquest conjunt musical.

♥ L'orquestra: reuneix-te amb les teves amistats o familiars i entre tots munteu una orquestra amb onomatopeies i gestualitat. Podeu fer la versió d'una cançó en què cadascú imiti un instrument diferent alhora. Algú de vosaltres hauria de ser el director de l'orquestra per tal de coordinar i que no soni com una olla de grills..., ooiii???

## 4. Dibuix i disseny

Acabes d'entrar al taller on abunda el dibuix, els colors i el disseny. Aquí podràs lluir-te de valent com artista amb el teu toc personal.

Hi ha sorpreses acolorides d'emoció, creativitat i també unes pinzellades de relaxació.

Són activitats molt properes a tothom, apropiades per gaudir de forma individual, tot i que també pot ser molt interessant compartir-les amb més gent.

El millor és que ho comprovis amb el teu propi criteri.

*“La finalitat de l'art és donar cos a l'essència secreta de les coses, no copiar la seva aparença”. Aristòtil.*

*Filòsof, segle III aC*

# *Per aprofundir*

## *Acolorir*

*Quan cau a les nostres mans qualsevol llapis de color i un paper, pot arribar a ser una insinuació, quelcom suggeridor que et convida a sentir-te artista. En lliscar el pinzell o la cera pel full, tots dos s'uneixen en una dansa seductora que ens porta a deixar-nos dur i abstracteure'ns del que succeeix al nostre voltant. En aquest estat de calma i de presència, els pensaments se suavitzen, es dilueixen en quelcom inofensiu i llavors sorgeix el plaer de crear, com quan érem infants. En realitat, és un estat meditatiu que afavoreix la concentració i ajuda a reduir l'estrès.*

*A més a més, el fet d'estar concentrats a escollir els colors i pintar els espais en blanc, fa que practiquem la paciència i durant l'estona que dura l'activitat, evitem l'ús prologat de pantalles digitals.*

*Aquests beneficis els podeu trobar en totes les activitats que venen a continuació, però especialment a "Coloràndia" i a "La posta de sol".*

## *El dibuix*

*Quan dibuixem ens passa quelcom semblant a quan pintem, però amb més precisió perquè ens tornem observadors de la realitat. Encara que sigui de manera inconscient, nosaltres som els amos i decidim cap a on ha d'anar el traç, les distàncies i quins colors ens demana el dibuix.*

*Ens comuniquem internament amb nosaltres i prenem decisions sobre la nostra obra, activant així els dos hemisferis cerebrals simultàniament: la creativitat al costat dret; la memòria i la capacitat analítica a l'esquerre.*

## *El disseny*

*En aquest grup, el dibuix i el disseny són complementaris. Tots dos van de la mà i es donen suport. Un de-*

*cideix quin estil o quin material vol i l'altre plasma en un paper la forma de la nova idea. Nosaltres ens posem al servei d'allò que ens agradaria crear perquè es manifesti a través dels dits.*

*Les dues últimes activitats, que són "La meva casa" i "El vestit de festa", es presenten com dos petits projectes finals que recullen les tres formes d'expressió, el dibuix, la pintura i el disseny en una sola proposta amb l'opció addicional de passar el món de la fantasia a la nostra vida quotidiana. És un pas més per acostar-nos a la realitat que desitgem.*

*En l'àmbit de la psicologia, consideren que encara que sembli merament estètic, decorar una habitació perquè s'assembli a la nostra casa ideal o fer petits canvis en el nostre vestuari ens ajuda a millorar l'estat d'ànim i ens reforça l'autoestima. De fet, és una forma d'identificar-nos amb el que ens agrada i buscar la millor versió de nosaltres.*

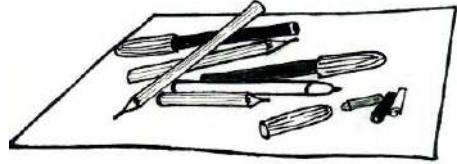




## 4.1. Coloràndia

*(Els colors, la concentració i la relaxació)*

Recordes els dibuixos en blanc i negre que hi ha en alguns racons del llibre?, doncs, ves per on, són perquè tu els acoloreixes. Però, abans de tot, t'aconsello que primer tinguis present el següent:



☞ **Recomanació:** per poder repetir l'activitat tantes vegades com desitgis, pots fotocopiar el dibuix, però ves amb compte! Hi ha moltes papereries i copisteries que no deixen fotocopiar llibres originals d'autor com aquest, així que, és millor que facis una foto amb el mòbil, la passis a un programa d'edició i tot seguit imprimeixis unes quantes còpies.

♥ Dit això, es tracta que t'embarquis a la recerca dels dibuixos perduts seguint les següents pistes: en el capítol I, **(el gelat)**, el capítol IV, **(l'entrepà de macarrons)**, en el capítol IV **(el matalàs i els ossets)**, en el capítol VII, **(El senyor Fiorenzo)** i finalment en el capítol VIII, **(els esclops)**.

## 4.2. La posta de sol

(El disseny, la concentració i la identitat)

Si estàs cansat de tant enrenou i necessites parar, aquesta activitat et portarà calma.

Torna a **la pàgina 111** i veuràs què feia l'home ti-tella quan mirava a l'horitzó.

Ves a un espai on puguis contemplar la posta de sol. Imagina't que en Jan passa per allà picant-te l'ullet, s'asseu al teu costat i tots dos comenceu a contemplar aquest meravellós paisatge del capvespre. Observa les tonalitats dels colors a la llunyania. El cel és només blau o té molts matisos? Quina gamma de colors hi veus?

T'agraden les postals? Et proposo que facis unes quantes fotografies o un vídeo de la posta de sol, tria el que prefereixis i personalitza-ho. Aquí et dono algunes idees a seguir, tot i que tu pots crear-ne d'altres:

- ♥ **La postal poètica**: escriu un parell de línies d'un poema o un missatge que a tu t'agradi a sobre de la foto. Fes-ho amb alguna app del teu mòbil o ordinador, després li pots dedicar i enviar a algú com una felicitació.
- ♥ **La postal-collage del teu DNI**: fes algunes fotos en què surtin alguns objectes i complements teus que

t'identifiquin clarament. Escull-ne un màxim de tres i fes un muntatge fotogràfic amb algun programa d'edició d'imatges. La posta de sol ha de quedar de fons i la o les fotos sobreposades en algun lloc del paisatge a l'estil d'un collage. Ara pensa si la vols enviar al teu grup o a algú especial. T'hi reconeixen?

☞ **Exemple:** *si a l'època d'en Jan hagueren existit els telèfons mòbils, sense cap dubte, ell hauria enganxat el seu barret de copa i alguna de les seves frases poètiques a la posta de sol.*

- ♥ **El collage en cartolina:** no necessàriament ho has de fer tot digital. Aquestes propostes també estan al teu abast si imprimeixes les fotos i fas un muntatge en paper. El fonamental és treure el màxim profit als recursos que cadascú té a cada moment.
- ♥ **El videoclip:** posa't davant de la posta de sol de manera que sigui l'escenografia de fons. Llavors, munta't alguna petita coreografia, canta la teva cançó favorita o fes un playback mentre algú de confiança et grava. Després, fes un petit videoclip amb qualsevol app d'edició de vídeos i penja'l al teu grup o a les xarxes socials, etc.

♥ **Postal manual**: si t'agrada explorar colors, agafa una cartolina de la mida que necessitis, una caixa de ceres i pinta les tonalitats que veus a la posta de sol. No es tracta de fer cap dibuix perfecte, sinó de plasmar la gamma de colors que veus al cel, similar a un quadre de l'època dels impressionistes com Claude Monet, Pierre-Auguste Renoir o Vincent van Gogh (postimpressionisme).

### *4.3. La meva casa*

*(Dibuixa i dissenya el teu espai)*

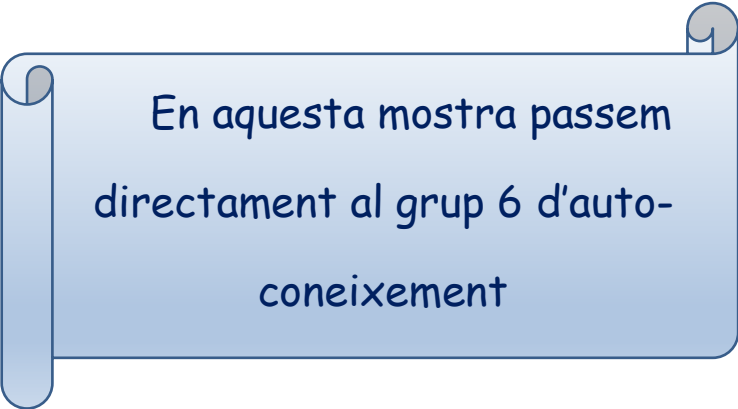
Visita *la pàgina 60 del capítol III*. Has vist com es va fer una casa? Quin noi més eixerit, oi?

Has pensat alguna vegada on t'agradaria viure? En Jan té molta curiositat per saber-ho...

♥ **La casa ideal**: acluca els ulls i imagina't com t'agradaria que fos la teva casa durant uns minuts. Amb quins materials la fabricaries? En quin entorn? A la platja, a la muntanya, a la ciutat? Amb veïns o sense?... , ets l'amo de la teva casa, per tant, tu tries on i com la vols.

- ♥ D'altra banda, no cal que sigui una casa convencional, pot ser amb un material especial, com la d'en Jan.
- ♥ Ara dibuixa-la amb pèls i senyals.
- ♥ **El meu espai:** de vegades, l'ideal no es pot aconseguir d'avui per demà, però sí que podem posar el nostre gra de sorra per acostar-nos a allò que volem. Et proposo que facis petits canvis en la decoració de la teva habitació o de casa perquè s'assembli una mica més a la casa ideal que has dibuixat. No m'estic referint a canviar tot el mobiliari, ni tirar a terra una paret, sinó a fer alguna petita innovació que s'acosti a l'espai que desitges.

☞ **Exemple:** *imagina't que dibuixes la casa d'una fada, feta de branques, fulles i flors al costat d'una cascada d'aigua. Encara que sigui la teva casa ideal, el més probable és que no puguis viure al costat d'una cascada, però sí que pots posar de la teva part i afegir en la decoració del teu espai actual algunes flors silvestres collides al camp, un marc fet amb branques seques, fulles verdes repartides per la taula i fins i tot, pots escoltar sons d'aigua com a música ambiental. Com ho veus? Quina sensació tens?*



En aquesta mostra passem  
directament al grup 6 d'auto-  
coneixement

## 6. Experiments per C nèixer-te

Enhorabona! Acabes d'arribar a l'espai que requereix un bon grau d'exploració interna. Aquí trobaràs més moments d'intimitat i reflexió. Podràs fer confessions al teu millor amic o amiga. Saps a qui m'estic referint? Doncs..., a tu. Pensa un segon..., en qui pots confiar més que en tu?

Si entres en aquesta sala del laboratori és probable que sigui perquè tens ganes de conèixer-te més.

Tens curiositat per saber quines són les teves habilitats? O què sents i com gestionas algunes situacions? O com pots aconseguir un objectiu?

Si t'agrada el repte de valorar el millor de tu, dels altres i expressar-te lliurement, has aterrat en el lloc idoni.

Aquest raconet està ideat perquè puguis tenir el teu oasi de reconexió i trobis una mica de temps per cuidar-te.

*“No cal apagar la llum de l'altre per a aconseguir que brilli la nostra”. Mahatma Gandhi. Pensador i polític indi. Segles XIX-XX.*

## *Per aprofundir*

*Conèixer-se un mateix o una mateixa és una aventura fascinant que porta tota una vida i comença just quan ens mirem al mirall amb la intenció de posar una mica de consciència i atenció al nostre interior.*

*Així com la majoria d'activitats anteriors eren d'un caràcter més extern i molt adequades per compartir-les amb gent, aquestes són d'índole personal, fins i tot íntim. No perquè no es puguin realitzar com a treball grupal, ni es pugui comptar amb la col·laboració puntual d'altres*



*persones, sinó perquè són especialment ideades per a la reflexió individual, que requereix una bona dosi de sinceritat i ganes de mirar-se per dins.*

*Així doncs, conèixer-se és un pilar molt important per tenir una bona autoestima. Com més conscients som de qui som, quines capacitats tenim, què volem i què hem de millorar, més recursos obtindrem per anar per la vida i enfrontar-nos a les adversitats.*

*Malgrat que ja hi ha pedagogies que valoren el fet de "ser diferent" com una virtut i no pas el fet de ser "millor" o "pitjor", encara vivim en una societat molt competitiva en què abunda la comparació, tema que no ajuda gens a valorar-nos i acceptar-nos tal com som. Per aquest motiu, aquest llibre i especialment aquest grup d'activitats afavoreix el respecte a les singularitats de cadascú i les potencia de les quatre maneres que ara exposaré:*

### *Capacitats, qualitats i èxits*

*Com que a moltes persones ens costa veure les nostres virtuts, valorar les fites que hem assolit o les coses que fem bé i fins i tot apreciar els petits regals que ens*

*dona la vida cada dia, m'ha semblat interessant donar relleu al millor de cadascú amb les propostes: "El millor de mi", "Els meus èxits" i "El meu retrat". D'aquesta manera aprenem a apreciar els petits o grans èxits assolits i a sentir-nos una mica millor.*

### *Visualització i focalització d'un objectiu*

*Qui no té algun somni que li agradaria fer realitat, encara que sigui petit? Qualsevol repte, per molt menut que sigui, pot arribar a ser un gran triomf.*

*Quan imaginem amb detall allò que ens agradaria tenir, connectem amb una emoció real, com si allò estigués passant de veritat en el moment present. Això passa perquè la imaginació té un gran poder de suggestió i no té límits. Per tant, no és estrany trobar la pràctica de la visualització per aconseguir objectius en el món dels esports, els negocis, la salut o l'educació, ja que la gent experta sap que imaginar una meta desitjada ajuda a focalitzar l'energia i la motivació cap aquella direcció. D'aquí ve la proposta "Del repte", amb diferents tècniques força conegudes en el món de la psicologia que et*

*faciliten eines per avaluar els nostres recursos i enforçar-nos en el propòsit que volem.*

## *Expressió i gestió emocional*

*Reconèixer i expressar el que sentim és un exercici molt saludable, fins i tot necessari per tenir una bona salut mental i emocional. Tanmateix, no hem de confondre el fet d'adonar-nos de què sentim i expressar-ho conscientment amb el fet de ser un volcà en erupció i esquitxar els altres de forma impulsiva amb les emocions desbordades.*

*Per contra, tampoc ens ajuda l'acte de reprimir els nostres sentiments i consumir-nos en el silenci. Cap dels dos extrems ens fa sentir en pau i, per tant, no sol portar equilibri a les nostres vides.*

*Arran d'això, les activitats titulades "La carta d'amor" i "La carta alliberadora" ens atorguen l'oportunitat de canalitzar els nostres sentiments i sincerant-nos envers algú. És una manera respectuosa de reconèixer i canalitzar el que sentim en la nostra intimitat, amb les funcions que les diferencien a cada una, atès que, la primera és una mena de carta confessoria, un diari privat*

*per declarar la nostra estima a algú especial i la segona està ideada per la gestió emocional d'un conflicte.*

## *El teatre i la dramateràpia*

*Des de temps immemorables, el teatre sempre s'ha utilitzat per representar escenes de la vida quotidiana i històries commovedores. És una eina molt efectiva per adquirir una visió objectiva d'una situació i comprendre què ha passat.*

*Per aquesta raó, els professionals de la psicologia o la pedagogia, entre d'altres, l'han fet servir com un recurs complementari per reproduir escenes conflictives i obtenir més claredat entre els involucrats. Es tracta de la dramateràpia o la cadira buida en el cas de la psicoteràpia Gestalt.*

*A "La carta alliberadora" tenim l'opció de practicar aquest recurs, que ens convida a posar-nos en el lloc de l'altre i empatitzar amb els seus sentiments.*

*A "El titella modern" la cosa canvia. Aquí ja no estem parlant d'un teatre dramàtic, sinó tot el contrari. És una aproximació moderna al tradicional teatre de titelles*

*força lúdica i distès, que ens dona l'oportunitat de mostrar-nos en un grup a través d'un ninot simbòlic, un avatar fabricat amb material arreplegat per casa. Aquesta idea està pensada per donar importància al reciclatge i evitar despeses innecessàries.*

*D'altra banda, l'avatar no és només un treball manual. Estem al davant d'una eina que ens permet experimentar.*

*Per exemple, l'anunci publicitari per treballar l'autoestima davant d'un públic reduït és una de les moltes propostes que es poden portar a terme. D'una banda, ens fa sentir membres d'un grup; de l'altra, ens encamina a no estar constantment pendents de l'aprovació dels altres i assumir que sempre hi haurà gent a qui li encantarà el que som i altres a qui no.*



## 6.1. El millor de mi

(Habilitats i qualitats)

Retrocedeix a **la pàgina 39 del capítol I**. Recordes quines assignatures li anaven bé a en Jan i quines activitats li agradaven més?

No cal que et rasquis gaire la closca..., si ho tornes a llegir veuràs clarament en quines destacava més.

Doncs bé, això que li passava al nostre amic, en general ens passa a tots, oi? Ens agrada més fer unes coses que unes altres perquè hi tenim més facilitat i les gaudim més. Hi estàs d'acord? A partir d'aquí et convido a fer aquest experiment:

♥ **Llista H**: quines activitats t'agrada fer i quines et resulten més fàcils? Fes una llista i anomena-la "**Les meves habilitats**".

☞ **Recomanació**: *en el cas que no se t'ocorri res i no sàpigues què escriure, escull tres persones del teu entorn que siguin de confiança, com gent de la família o amistats. Pregunta'ls quines capacitats veuen en tu, en quines activitats consideren que destaqués més. La pregunta seria: "Què creus que faig millor i gaudeixo més fent-ho?"*

☞ **Exemple:** potser destaqués en l'esport o en el dibuix, la informàtica, els idiomes o la música, a ser un bon relacions públiques, etc. D'altra banda, no cal que siguin necessàriament assignatures, poden ser activitats que fas durant el temps lliure.

♥ **Llista Q:** aprofita l'ocasió i, a aquesta mateixa gent, demana'ls que et diguin quines qualitats positives veuen en tu, ja siguin qualitats personals (bondat, paciència), socials (empatia), intel·lectuals (bona memòria) o físiques (atractiu). Què és el que més els agrada de tu i apunta-les en una 2a llista que titularàs "**Les meves qualitats**".

☞ **Observació:** la gent que hi participi t'ha de dir per què veu aquestes capacitats i/o aquestes qualitats en tu. S'han de basar en experiències que heu compartit i que demostrin que això que diuen és veritat. No es tracta de dir el primer que se'ns passi pel cap, sinó basar-nos en la realitat.

☞ **Exemple de qualitats:** imagina que després de preguntar a algú, et diu: "El que més m'agrada de tu és que ets una persona generosa perquè deixes les teves coses, i graciosa perquè ric molt amb tu."

☞ **Exemple d'habilitats:** "Una de les coses que fas molt bé és jugar a escacs, ja que em guanyes sovint", o "M'agrada

*molt com balles perquè en el grup ets qui té més ritme,  
a més de vegades m'ensenyes passes noves".*

- ♥ **Reconeixes les coses que t'han dit? Diries que són veritat? Escriu les que realment reconeguis a les dues llistes anteriors.**
- ♥ **També et pots ajudar de la següent llista de valors per apuntar les teves qualitats. Subratlla amb què et sents identificat. "N'hi ha d'altres que t'agradaria desenvolupar? Quins?**

### **LLISTA DE VALORS.**

- |                  |                    |                 |
|------------------|--------------------|-----------------|
| * Abundància     | * Intimitat.       | * Coneixement.  |
| * Creixement.    | * Riquesa.         | * Motivació.    |
| * Gràtitud.      | * Autoestima.      | * Sintonia.     |
| * Productivitat. | * Saviesa-Saber.   | * Sociabilitat. |
| * Progrés.       | * Autonomia.       | * Compassió.    |
| * Acceptació.    | * Eficàcia.        | * Objectivitat. |
| * Bellesa.       | * Salut.           | * Solidaritat.  |
| * Propòsit.      | * Autosuficiència. | * Competència.  |
| * Decisió.       | * Eficiència.      | * Oportunitat.  |
| * Prosperitat.   | * Justícia.        | * Tolerància.   |
| * Dedicació.     | * Satisfacció.     | * Complicitat.  |
| * Honestat.      | * Aventura.        | * Optimisme.    |
| * Proximitat.    | * Lleialtat.       | * Comprensió.   |
| * Alegria.       | * Seguretat.       | * Excel·lència. |
| * Humilitat.     | * Ajuda.           | * Ordre.        |
| * Puresa.        | * Trobada.         | * Treball.      |
| * Amistat.       | * Llibertat.       | * Compromís.    |
| * Humor.         | * Senzillesa.      | * Expansió.     |



- \* Radiant.
- \* Amor.
- \* Diàleg.
- \* Obertura.
- \* Aprenentatge.
- \* Dinamisme.
- \* Igualtat.
- \* Harmonia.
- \* Independència
- \* Realització.
- \* Art.
- \* Déu.
- \* Iniciativa.
- \* Relaxació.
- \* Assertivitat.
- \* Innocència
- \* Diversió.
- \* Integritat.
- \* Autoafirmació.
- \* Ecologia.
- \* Intensitat.
- \* Responsabilitat.
- \* Claredat.
- \* Espiritualitat.
- \* Modèstia.
- \* Sinceritat.
- \* Col·laboració.
- \* Fermesa.
- \* Compartir
- \* Naturalitat.
- \* Unitat.
- \* Bellesa.
- \* Energia.
- \* Lideratge.
- \* Benefici.
- \* Entesa.
- \* Longevitat.
- \* Benestar.
- \* Serenitat.
- \* Bondat.
- \* Entusiasme.
- \* Calma.
- \* Equilibri
- \* Sexualitat.
- \* Afecte.
- \* Esperança.
- \* Silenci.
- \* Espontaneïtat.
- \* Estabilitat.
- \* Comoditat.
- \* Perfecció.
- \* Utilitat.
- \* Pertinença.
- \* Valentia.
- \* Contemplació.
- \* Fraternalitat.
- \* Plaer.
- \* Força.
- \* Veritat.
- \* Cooperació.
- \* Respecte.
- \* Autenticitat.
- \* Organització.
- \* Tradició.
- \* Comunicació.
- \* Èxtasi.
- \* Originalitat.
- \* Tranquil·litat.
- \* Consciència.
- \* Família.
- \* Pacència.
- \* Connexió.
- \* Fe
- \* Passió.
- \* Transparència.
- \* Confiança.
- \* Fidelitat.
- \* Congruència.
- \* Pau.
- \* Nacionalisme.
- \* Consciència.
- \* Fusió.
- \* Plenitud.
- \* Coratge.
- \* Generositat.
- \* Poder.
- \* Vinculació.
- \* Creativitat.
- \* Vitalitat
- \* Prestigi.
- \* Voluntat.
- \* Diners.

## *6.2. Els meus èxits*

*(Objectius i èxits assolits)*

Avança fins a la **pàgina 117 del capítol VII**. Allà l'home titella ja és conegut al barri. Ja ha aconseguit una sèrie d'èxits després de totes les trifulgues que ha viscut.

Què significa un èxit per a tu? Doncs..., en aquest experiment són coses que has assolit al llarg de la teva vida, quelcom que has arribat a realitzar amb la satisfacció d'haver-ho aconseguit.

També considerem èxits, les situacions difícils que has estat capaç de superar. Perquè te'n facis una idea, et posaré alguns exemples que pots incloure:

- a) Haver aconseguit un repte del tipus: acabar uns estudis, passar un examen, fer un viatge, etc.
- b) Haver tingut la valentia de declarar-te o demanar per sortir a la persona que t'agrada, independentment si la resposta va ser un SÍ o un NO. El que val és el coratge d'haver-t'hi atrevit.
- c) Haver estat capaç de deixar una relació tòxica, o sigui, una relació que et feia més mal que bé.

d) Aconseguir arribar a final de mes sense arruïnar-te.

e) Altres que afegiràs tu.

Aclarit aquest punt, ha arribat el moment de passar a l'acció:

♥ **Llista E**: ara fes una llista dels teus èxits. Del que creus que has aconseguit i posa-li el títol “**Els meus èxits**”.

♥ Una variant que pots fer diàriament abans d'anar a dormir és “**La llista d'èxits del dia**”: Fes un repàs de les coses profitoses que has fet durant la jornada.

♥ Ara mira les tres llistes. Creus que has aconseguit aquests èxits gràcies a les teves habilitats i les teves qualitats? Hi ha una relació directa entre les tres llistes? És a dir, les teves habilitats i qualitats t'han ajudat a aconseguir allò que volies? Què n'opines?

☞ **Exemple**: la llista d'èxits de l'home titella a la següent pàgina:

## Els èxits d'en Jan:

1. Atrevir-se a demanar per sortir a la Bibi a través de la carta.
2. Atrevir-se a emancipar-se amb tots els riscos.
3. Trobar la seva llar sota d'un pont.
4. Fabricar-se la façana i la casa amb un armari i altres materials reciclats.
5. Tenir un amic de debò: el drapaire.
6. Tenir la gran idea de fer de titella al carrer.
7. Guanyar diners i viure del seu art.
8. Aprendre a ballar.
9. Fer-se el seu vestit de festa.
10. Valorar-se més a si mateix.
11. Deixar d'estar obsessionat amb la Bibi i obrir-se a una nova relació: "la noia pèl-roja".

☞ Si vols saber quines activitats falten pots consultar l'índex per fer-te una idea o comprar-lo als diferents punts de venda que estan indicats al meu web, just a la pestanya de "Publicacions".

☞ [www.esterbanyoles.com/novedades/publicaciones](http://www.esterbanyoles.com/novedades/publicaciones)