

ATTENTION

TALLER
POST FUNCIO



CR#SH

TOTHOM POT CAURE



1.-OBJECTIU DEL TALLER

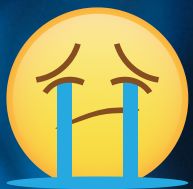
Un cop les adolescents han vist CR#SH, entenem que necessiten un temps per pair el que han vist, els temes dels quals s'han parlat, els dubtes que han sorgit... però alhora no ens agradaria que fos una trobada anecdòtica i fulminant. És per això que proposem aquest taller postfunció (amb un dels intèrprets) per crear un espai de confiança i real on poder acabar de parlar d'allò que normalment no té cabuda dins les nostres vides: la salut mental. Al final, el que volem és generar un diàleg actiu. Intentar que les adolescents tinguin eines, les reclamin, les demanin per poder gestionar de forma sana i comunicativa aquells inputs que puguin rebre que en detonin sentiments/emocions desconeguts o poc treballats. Volem donar continuïtat a allò del qual hem parlat, no deixar-los amb una sensació



2.-PARLEM DE CR#SH

Cr#sh, tothom pot caure, és la història de tres adolescents intentant gestionar com poden un present que se'ls està menjant. L'ansietat i por al fracàs de la Carla, el desconeixement i tabú de les relacions sexo afectives del Gerard, la falta d'autoestima i autoexigència de l'Alba, són les tres vèrtebres d'unes vides desbordades i dinamitades. Tres adolescents que parlen de temes molt concrets però que aviat prenen una dimensió que ressona massa a aquell qui les escolti. No importa l'edat, el sexe, el gènere, la religió o la classe, la universalitat dels temes que tracta Cr#sh han vingut per quedar-se; han vingut per posar-los-hi noms i validar-los. Volem parlar-ne, de tot el que ens remou, volem posar-hi veu i compartir-ho perquè deixi de ser tabú.

ATTENTION



4.- OBJECTIUS

YES



- Posar nom als problemes de salut mental.
- Validar els sentiments i les emocions de les adolescents.
- Apropar les adolescents a la cultura del país.
- Trencar amb les formes correctes i ja allunyades de la nostra realitat. Crear i jugar amb llenguatges que s'apropin al coneixement i context del nostre públic.
- Crear un espai de respecte i confiança entre actrius/ espectadores.
- Acollir la diversitat.
- Normalitzar tots els estats d'ànim.

5.- VALORS
QUE TREBALLEM

Respecte

Escolta

Acceptació

Validació

Collectiu / equip

Comunicació

Empatia

Comprensió

HAPPY



6.- SINOPSI



La Carla, el Gerard i l'Alba recorden la seva adolescència a la recerca del moment on alguna cosa es va començar a tòrcer i no van saber detectar-la. Tres adolescents assedegats de vida busquen una felicitat inexistent. La Carla, aspirant a tenista, lluita constantment per ser la millor en tots els àmbits; el Gerard s'aboca a una relació virtual a través d'una aplicació de cites i l'Alba intenta ferventment trobar el seu lloc al món. Tres històries que no deixen indiferent ningú. Tres històries que aconseguen ressonar massa, que semblen llunyanes però que ahora es fan estranyament properes. Tres històries de tres persones que, com tothom, van haver d'aprendre que cuidar-se i escoltar-se és la millor eina per caminar.



7.- ELS PROTES

CARLA

La Carla és, per sobre de tot, autoexigent. Estudiant

exemplar, bona en tot el que es proposa, popular entre les seves

companyes, aspirant a tenista professional, filla brillant. Però

el preu que ha de pagar per aquesta excel·lència poc a poc la

va ofegant. La família, el professorat,... sembla que tenen

molt clars els objectius de la Carla però ningú, ni tan sols ella

mateixa, sembla escoltar el que el cos li demana: parar. Aturar i

entendre per què fa el que fa; per qui ho fa com ho fa; qui és

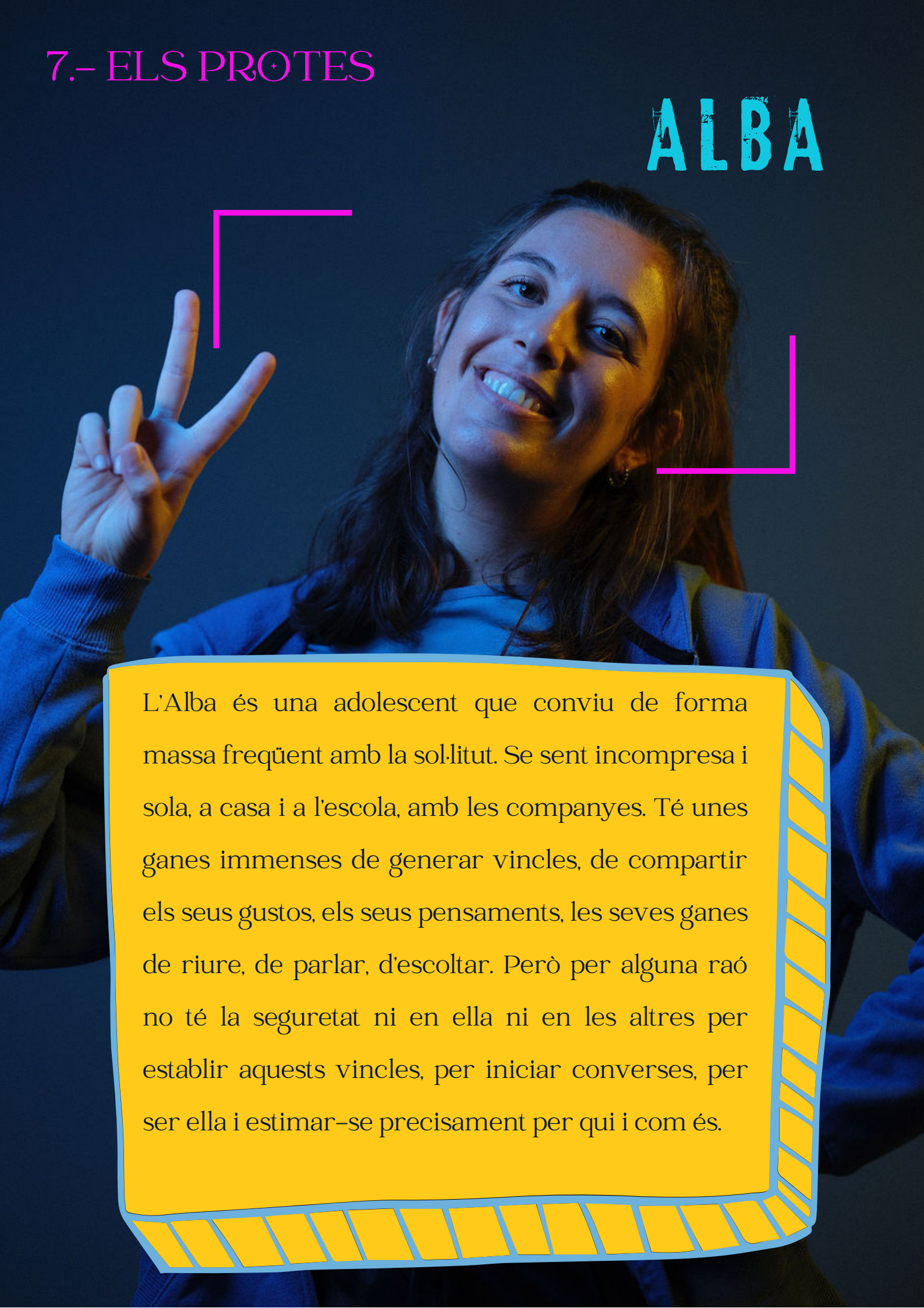
ella més enllà de les notes i del tennis. Aturar li permetrà

respirar, acceptar-se i replantejar-se nous objectius.

NOW

7.- ELS PROTES

ALBA



L'Alba és una adolescent que conviu de forma massa freqüent amb la sol·litut. Se sent incompresa i sola, a casa i a l'escola, amb les companyes. Té unes ganes immenses de generar vincles, de compartir els seus gustos, els seus pensaments, les seves ganes de riure, de parlar, d'escoltar. Però per alguna raó no té la seguretat ni en ella ni en les altres per establir aquests vincles, per iniciar converses, per ser ella i estimar-se precisament per qui i com és.

7.- ELS PROTES

El Gerard té curiositat per les xarxes socials; per conèixer nois i establir una relació. Però parteix del desconeixement, de la innocència de qui no té eines, d'un jove a qui no li han explicat la importància de l'autoconeixement i de la pròpia sexualitat. Amb ell també explicarem el perill de crear expectatives, de fer-se una idea a partir només del que veus a la pantalla, del desengany, del perill d'allò purament virtual. Una trobada desagradable activarà les alarmes del Gerard i l'obligarà de forma immediata a posar límits a allò que pensava que no en necessitava.

A photograph of a man singing into a microphone. He is wearing a dark t-shirt and a necklace. The image is overlaid with a large, stylized pink graphic that resembles a speech bubble or a stylized letter 'G'. The name 'GERARD' is written in yellow, distressed font on the dark t-shirt.

GERARD

8.- CR#SH ALS INSTITUTS

.Tenir una primera trobada amb alguna de les protagonistes de CR#SH ens semblava una bona manera de trencar el gel entre intèrprets/alumnes.

CR#SH és una funció que vibra a aquell qui la veu. Per una banda o altra, hi ha alguna cosa de les històries que s'hi expliquen que ressona a les realitats d'aquells qui la veuen.

I volíem, des de Mea Culpa, oferir una primera trobada on desbloquejar el tema de la salut mental en adolescents.

És el tema principal de l'obra i creiem que seria una bona idea poder oferir l'opció d'apropar el tema abans de veure'l per primera vegada a sobre l'escenari.

L'angoixa, l'autoestima, l'autoexigència, els vincles amb les famílies, les companyes, les amigues, el professorat,... són de gestió universal; tothom ha de lidiar-hi cada dia. I fer-ho evident, obvi, posar-hi paraules i donar-li un espai pot ajudar a entendre millor després d'on vénen i on aniran els personatges del Gerard, l'Alba i la Carla.

A partir de dinàmiques proposades per un dels tres intèrprets, pretenem trencar el gel i demostrar-los que la realitat i la ficció sovint van molt agafades de la mà.

school

DINÀMIQUES QUE PROPOSEM



POST FUNCIO

1.- INSPECCIÓ

- El que més m'ha agradat és...
- El personatge amb qui més m'he identificat ha estat...
- L'escena que m'ha fet més riure...
- L'escena que m'ha fet enfadar...
- La situació que he trobat més injusta...
- Us ha ressonat algun vincle?
- Què teniu en comú amb els tres personatges?
- Què us allunya d'ells?
- Teniu espais reals on poder-vos expressar?

ATTENTION

2.- Ara que heu vist Cr#sh: Què és per vosaltres l'adolescència? Què n'espereu?

3- Intenteu definir, entre totes, aquests conceptes:

i. Salut mental

ii. Amistat

iii. Educació

iv. Identitat

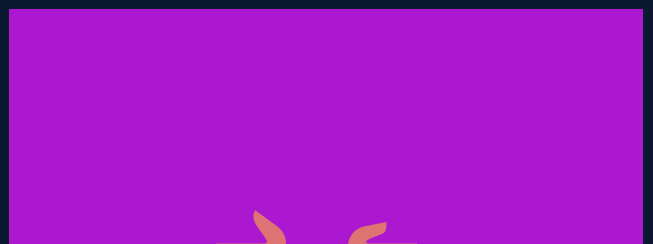
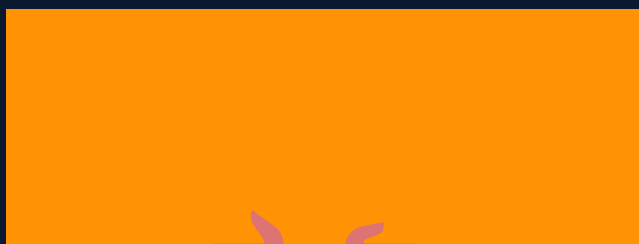


***EXTRES**

4.- TARONJA I LILA



Repartirem a cada alumna un paperet de color lila i un de color taronja. Els demanarem que tanquin els ulls i que aixequin un color o un altre depenent de la resposta. El lila serà SÍ i el taronja serà NO. Cada vegada que la professora/el professor faci una pregunta, contarà quants paperets taronges (i quants liles, si cal) surten. Les preguntes seran:

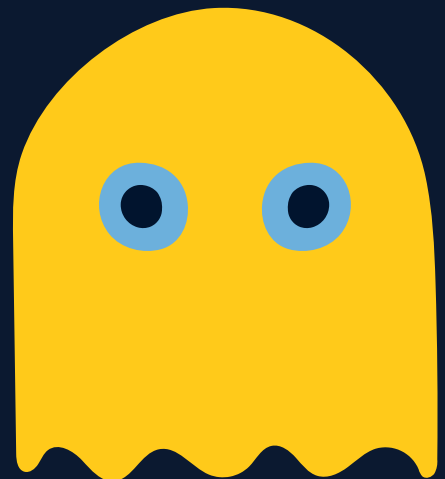




- Em sento absolutament integrada a classe.
- Sento que tinc tot controlat a la vida.
- Tinc una molt bona comunicació amb la família.
- A classe m'importa molt el que diran de mi.
- Em sento segura/ amb confiança amb mi mateixa.
- ALguna vegada he sigut injusta amb alguna companya de classe.
- Quan estic trista, no ho dic a classe.
- A vegades, em fa por fer-me adulta.
- S'han rigut de mi a classe.
- M'he rigut d'algú de classe. 10.1) Després me n'he penedit.
- M'agradaria apropar-me més a una companya de classe però no m'atreveixo.
- Sento que les xarxes socials condicionen la meva vida social real.



Un cop s'hagi fet aquesta dinàmica, l'intendent farà un debriefing del que ha passat i convidarà a les alumnes a parlar/dialogar sobre per què pensen que han sortit els papers que han sortit: què creuen que podrien fer per millorar-ho/mantenir-ho,... És important crear un espai de seguretat i respecte on totes les alumnes tinguin veu, se les escolti activament i rebin un feedback agraint la seva aportació.



5.- POST ITS A LA PISSARRA



Us proposem que cada alumna tingui tres postits de tres colors diferents: a cada post it hi escriuran un missatge que serà penjat a la pissarra. Els de color X seran pel seu JO del passat (què li diries al teu jo del passat? Algun consell?); els de color Y seran pel seu JO del present (Com estàs? Com et sents? En quin moment et trobes?); els de color Z aniran destinats al seu JO del futur (què esperes de tu? On et veus en un futur?).

Quan estiguin tots enganxats a la pissarra, la idea seria que una alumna en llegís els de cada color i es pogués crear un diàleg al voltant del que han escrit. En què pensen el mateix? En què es diferencien? Quines idees comparteixen? Després de llegir el que han escrit totes, afegiríeu alguna frase?



CRASH

TOTHOM POT CAURE



THANK
YOU