

El conte de les emocions



Objectius

- Reconèixer i identificar emocions.
- Experimentar diferents emocions.
- Entrenar la percepció corporal.

Temps

Una sessió d'una hora.

Material

- Un conte
- Fulls, llapis i colors.

Metodologia

1. Es llegeix el conte de les emocions i a continuació es comenta en gran grup.
2. S'introdueixen 5 emocions bàsiques: la ira, l'alegria, l'amor, la por i la tristesa.
 - Alegria: diversió, eufòria, gratificació, content. Emoció que s'activa amb l'èxit i els esdeveniments positius, així com aquelles situacions que reforcen l'autoestima.
 - Tristesa: pena, solitud, pessimisme. S'activa davant del fracàs i la separació o les pèrdues.
 - Ira: ràbia, enuig, ressentiment, fúria. Es produeix per la frustració de no obtenir el que necessitem o desitgem.
 - Por: anticipació d'una amenaça o perill que produeix ansietat, incertesa i inseguretat.
 - Amor: sentiment d'atracció o inclinació profunda cap a una persona. Hi ha diferents tipus d'amor: l'amor fraternal, l'amor d'amistat, l'amor a la vida, l'amor a la llibertat, l'amor a un mateix...
3. Es fan parelles, cada membre representa el seu diagrama emocional pel que fa a aquestes 5 emocions bàsiques. Cal que hi expliqui quina part ocupa (en tants per cent) cada emoció en la seva vida i en aquests moments, i per què ho sent així.
4. Un cop fet l'exercici cadascú es queda amb el seu diagrama.
5. Després es poden posar 5 cadires, una per a cada emoció i l'alumnat pot anar passant d'una a l'altra tot experimentant que se sent.
6. En acabar es comenta el que han sentit al seure a les cadires, i el que han descobert o après en aquesta sessió.

El conte de les emocions

Conten que una vegada es varen reunir tots els sentiments i les qualitats de les persones. Reunits tots, l'*avorriment* va començar a badallar i badallar, i la *bogeria* –sempre tan boja-, va proposar: "Va, vinga, juguem tots a fet i amagar!" La *intriga* va aixecar les celles estranyada i la *curiositat*, sense poder-se contenir va preguntar: "A fet a amagar?, I això com va?"

"És un joc –va explicar la bogeria-, jo em tapo els ulls i començo a comptar des d'un fins a un milió, mentre que vosaltres us amagueu, i quan ja hagi acabat de comptar, he d'anar trobant-vos un a un fins a haver-vos trobat a tots". En sentir-ho, l'*entusiasme* va ballar juntament amb l'*eufòria* i l'*alegria*, i varen fer tants de bots i escarafalls que acabaren de convèncer el *dubte*, i, fins i tot, l'*apatia*, a la qual mai no li interessava res. Però no tots varen voler participar-hi, la *veritat* va preferir no amagar-se, "Per a què?, si al final sempre em troben", i la *supèrbia* va pensar que era un joc molt idiota, però en el fons, el que li molestava era que la idea no hagués estat seva, i la *covardia* va preferir no arriscar-s'hi.

Un, dos, tres, quatre, cinc, sis, set, vuit, nou, deu –la *bogeria* va començar a comptar.

I varen començar a amagar-se. La *mandra* es va deixar anar darrere la primera pedra del camí. La *fe* va pujar al cel, i l'*enveja* es va trobar rere l'ombra del *triomf*, que havia aconseguit amb el seu esforç pujar a la capçada de l'arbre més alt. La *generositat* no aconseguia amagar-se ja que cada lloc que trobava li semblava meravellós per a algun dels seus amics: que si un llac cristal·lí per a la *bellesa*, que si l'esclatxa d'un tronc era perfecte per a la *timidesa*, que si el vol d'una papallona era el millor per a la *voluptuositat*, que si una ràfega de vent era magnífic per a la *llibertat*...fins que a la fi decidí amagar-se dins d'un petit raig de sol. L'*egoisme*, en canvi, va trobar un bon lloc des del primer moment, ventilat, còmode, però només per a ell. La *mentida* es va amagar al fons de l'oceà, no: mentida, en realitat es va amagar darrere l'arc de Sant Martí, i la *passió* i el *desig* a la cambra dels volcans. L'*oblit*, se m'ha oblidat on es va amagar, però això no és el més important.

Quan la *bogeria* anava pel 999.999, l'*amor* encara no havia trobat cap lloc per amagar-se, ja que tot era ocupat, fins que a la fi va veure un roser, i entendrit va decidir amagar-s'hi entre les roses.

"Un milió!" -va comptar la *bogeria*-, i va començar a cercar.

La primera a aparèixer fou la *mandra*, a tocar de la primera pedra. Després es va escoltar la *fe* discutint amb Déu sobre zoologia. Seguidament va sentir dins el batec dels volcans la *passió* i el *desig*. Per atzar es va ensopegar amb l'*enveja*, i llavors ja va poder deduir on era el *triomf*. No va ser necessari que busqués l'*egoisme*; tot solet va sortir de l'amagatall, ja que va resultar que on era hi havia un niu de vespes! De tant caminar, se sentia assedegada i s'apropà al llac, on va descobrir la *bellesa*, i amb el *dubte* va ser encara més fàcil, el va trobar assegut a proa sense decidir en quin costat amagar-se. Així doncs, cada cop en faltaven menys. Els últims que va trobar foren: el *talent*, entre l'herba fresca; l'*angoixa*, en una cova fosca; la *mentida*, darrere de l'arc de Sant Martí, ai no!, mentida: era al fons de l'oceà; i també va trobar l'*oblit* per allà enmig, ja que se li va oblidar que estava jugant a amagar-se.

Però, encara no hi eren tots, l'*amor* no apareixia per cap banda. La *bogeria* el va cercar darrere de cada arbre, a sota de cada rierol del planera, dalt les carenes de les muntanyes... I just quan ja estava a punt d'abandonar el joc va veure un roser, va agafar un bastonet de terra i va començar a remoure'n les branques, i de cop s'escoltà un crit de dolor. L'espines del Roser havien ferit els ulls de l'*amor*, deixant-lo cec. Va ser un cop molt fort per a la *bogeria*, no sabia què fer per disculpar-se'n: va plorar molt, i terriblement penedida li va demanar perdó, i li va oferir ser els seus ulls per sempre més. Des de llavors, des del dia aquell en què per primera vegada es va jugar a fet a amagar a la Terra, l'*amor* és cec i la *bogeria* sempre l'acompanya.