



La lectura pot ser un factor de resiliència?

L'anaguet Lleig: ell també era un cigne!

Curs 2009-2010

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Mercè Torta i Reverté

Tutora: Montserrat Deulofeu i Fontanillas



***Projecte Final del Màster en Educació Emocional i
Benestar
subjecte a una llicència de Creative Commons:***

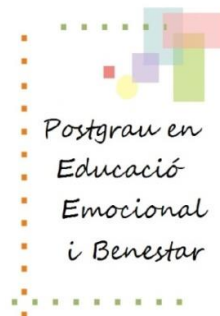


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Màster en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.

Per a citar l'obra:

Torta i Reverté, M. (2010). *La lectura pot ser un factor de resiliència? L'anaguet Lleig: ell també era un cigne!* Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona.
Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/68007>



TÍTOL: LA LECTURA POT SER UN FACTOR DE RESILIÈNCIA?

SUBTÍTOL: L'ANEGUET LLEIG: ELL TAMBÉ ERA UN CIGNE!

Universitat de Barcelona (Facultat de Pedagogia)
GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)
Dept. MIDE (Mètodes d'Investigació i Diagnòstic en Educació)

Alumna: Mercè Torta i Reverté
Tutora: Montserrat Deulofeu i Fontanillas
Curs: Postgrau d'Educació Emocional
(2009-2010)

“Torno al llibre estimat. Encenc el llum.
Tot el que és clar en els mots és clar en la vida.”

Miquel Martí i Pol



ÍNDEX

	Pàg.
1- INTRODUCCIÓ	
1.1- Presentació. -----	5-7
1.2- Tema. -----	8
1.3- Metodologia del treball. -----	9
2- FONAMENTACIÓ TEÒRICA	
2.1- Resiliència i Educació Emocional i Benestar. Coincidències. -----	10-36
2.1.1- Definicions. -----	10-12
2.1.2- Característiques. -----	13
2.1.3- La "casita" (Vanistendael) i "Competències Emocionals"(GROP). ---	14-17
2.1.4- Resiliència i Maduresa Emocional. -----	18
2.1.5- Resiliència i Felicitat. -----	19-20
2.1.6- Recursos Interns. -----	21-22
2.2.7- L'Humor. -----	23-25
2.1.8- Llengua i Creativitat. -----	26-29
2.1.9- La Filisofia. -----	30-31
2.1.10-El "nen danyat" com a tema literari. -----	32-34
2.1.11-Resiliència i Competències Emocionals.-----	35-36
2.2- Lectura.-----	37-76
2.2.1- Definició. -----	37
2.2.2- Característiques. -----	38-47
2.2.2.1.- L'Efimeritat. -----	38
2.2.2.2.- El Plaer. -----	39-41
2.2.2.3.- Dóna Sentit a la Vida. -----	42
2.2.2.4.- Activitat de Fluxe. -----	43
2.2.2.5.- La Creativitat. -----	44
2.2.2.6.- La Llibertat. -----	45
2.2.2.7.- La Comunicació. -----	46-47
2.2.3.- Altres Aspectes a tenir en compte. -----	48-56
2.2.3.1.- Influència dels Llibres. -----	48
2.2.3.2.- Coneixements Previs. -----	49
2.2.3.3.- Els Públics no neixen, es fan. -----	50
2.2.3.4.- Efectes de la Lectura. -----	51-52
2.2.3.5.- El Perill de la Literatura. -----	53-54
2.2.3.6.- Què guanyem i què perdem llegint?. -----	55
2.2.3.7.- Equilibri entre Capacitats i Dificultats. -----	56

2.2.4.- Lectura i Beneficis Emocionals. -----	57-58
2.2.5.- Mètode de Lectura: Lectura Vertical. -----	59
2.2.5.1.- Conclusions a partir de l'aplicació del Mètode. -----	60-70
2.2.5.2.- Altres Aspectes a tenir en compte. -----	71-72
2.2.5.3.- Vivència del Mètode en Primera persona. -----	73-76
2.3- Resposta a la pregunta: La lectura pot ser un factor de Resiliència?-	77-84
3- L'ANEGUET LLEIG: ELL TAMBÉ ERA UN CIGNE!-----	85-92
3.1- Rebuig i Fugida. -----	86
3.2- Perill. -----	87
3.2- Objectiu Vital (dictats del cor). -----	88
3.4- Mà amiga. -----	89
3.5- Transformació. -----	90-91
3.6- Felicitat. -----	92
4- DESCRIPCIÓ DEL TALLER. -----	93-117
4.1- Context. -----	93
4.2- Objectius.-----	94-96
4.3- Temari.-----	97-99
4.4- Metodologia.-----	100
4.5- Activitats.-----	101-115
4.6- Avaluació.-----	116-117
5- AVALUACIÓ GENERAL DEL TALLER-----	118
6- CONCLUSIONS-----	119
7- EPÍLEG-----	120-121
8- BIBLIOGRAFIA-----	122
9- ANNEXES-----	123-137

1- INTRODUCCIÓ

1.1- **Presentació**

Començaré aquesta presentació, parlant una mica de mi, i de quin ha estat el camí vital i professional, que m'ha portat a matricular-me en el Postgrau d'Educació Emocional, i a la realització d'aquest treball que teniu a les mans, el títol del qual és la pregunta següent:

"La lectura pot ser un factor de Resiliència?"

Per anar entrant en matèria, i també, perquè us aneu fent una idea de quina ha estat la meva motivació a l'hora de triar aquest tema, us diré, que sempre m'ha agradat molt llegir. Sovint, m'he preguntat d'on em podia venir aquesta afició, ja que, jo, a casa, de petita, no tenia llibres i l'ambient cultural, en què vaig créixer, era molt baix per no dir inexistent. Només l'avi, ell sí, m'explicava contes, contes llargs, sempre els mateixos i a poc a poc...

Cal dir que vivia en un poble, i fa 50 anys, la gent en els pobles, passaven l'estona al carrer prenent la fresca i xerrant...Eren altres temps...

A l'escola, i en l'època en què jo hi anava, ni llegíem, ni ens llegien, ni res que se li assemblés o que, pugui fer sospitar, que van sorgir d'allà, les meves ganes d'acostar-me a la lectura. Era una escola força rígida i típica del règim polític en què vivíem.

Després de reflexionar-hi, he arribat a la conclusió que la lectura va anar fent-se lloc, en mi, a través dels contes, còmics i posteriorment llibres que anaven apareixent per casa de la mà de la meva germana gran. Ella, encara ho recordo, intercanviava TBO amb una veïna, gairebé d'amagat i pel balcó.

A mi, em compraven algun conte, només quan estava malalta (els llibres eren considerats una despesa prescindible, almenys a casa meva).

"Quin goig estar malalta; engripada i enllitada en el llit gran dels pares, una tarda d'hivern, amb una tassa de cola-cao i llegint contes de prínceps i princeses..."

L'adolescència, però, va ser l'època en què els llibres van entrar de ple a formar part de la meva vida. La meva germana se'n va anar a estudiar a fora, i venia carregada de "llibres" que jo devorava amb delit. M'hi passava moltes hores llegint. Allí trobava les respostes a tot allò que jo necessitava saber "urgentment" i que ningú, no s'atrevia ni a anomenar.

En aquesta etapa, sí que he d'esmentar, que a l'institut, un professor de literatura, hi va posar el seu granet de sorra. Més per l'atmosfera que va saber crear, a l'hora d'explicar-nos els ambients literaris, en què es movien els escriptors, que no pas, per les obres que ens feia llegir, ja que, jo, no les entenia gaire! Un dels llibres que vam llegir, va ser "La colmena" de Camilo José Cela.

Recordo el fet de "parlar de llibres i d'escriptors" com una cosa molt interessant i que la fèiem a classe. El mètode feia entreveure, ja, les moltes possibilitats de descoberta, que podria tenir ocasió de fer, si seguia llegint.

Més endavant, quan vaig començar els estudis de Filologia Catalana, vaig viure, com un autèntic luxe, tenir de professors de literatura, escriptors com Jaume Vidal Alcocer, Maria Aurèlia Capmany o Oriol Pi de Cabanyes entre d'altres i de llengua al professor Aracil o a Joaquim Mallafré (traductor de l'Ulisses de Joyce).

Les classes en aquella època, i més a Tarragona, eren de molts pocs alumnes i esdevenien seminaris de 10 o 12 persones com a màxim.

La meva trajectòria vital, fins fa relativament poc, estava molt lligada a la meva professió. He exercit durant 25 anys de mestra (a primària), professora (llengua i literatura a secundària) en una escola, i posteriorment, de monitora i guia en un Museu.

Vivia amb intensitat, il·lusió i fins i tot, m'atreuria a dir, que amb passió la meva feina. Era per a mi un privilegi poder exercir la meva professió, i us parlo dels anys 80, quan vaig començar. Treballava en una escola catalana, laica i situada al mig del bosc. Gaudíem d'una llibertat a l'hora de treballar, que em va permetre, desenvolupar molt la creativitat, tant la pròpia, com la dels alumnes que tenia. La lectura sempre va estar present en les meves classes, tant si eren de llengua, com de qualsevol altra matèria. Amb els més petits, anàvem a llegir sota un ametller, sempre que volíem, i amb els més grans descobríem la literatura, a través de rutes literàries, com la d'en Verdguer, per Folgueroles.

Un cop dit això, penso que seria interessant, poder contrastar-hi el punt de vista dels alumnes i veure com ho vivien ells. Jo, només puc esmentar la meva, de vivència. I sé, que sense la seva opinió, no és completa.

Sempre m'he preguntat si el fet de voler que els altres, siguin alumnes o no, llegeixin, fa lectors o més aviat els allunya de la lectura?

Com ja he dit abans, en el meu cas concret, ningú no estava interessat en què jo esdevingués lectora!!!

Espero que al llarg d'aquest treball, pugui trobar idees per contestar aquesta pregunta.

I fins aquí, una mica, la meva trajectòria com a Lectora, i també, com a professora de Llengua i literatura.

I ara voldria explicar el perquè de voler relacionar el fet de llegir amb una certa capacitat de resistència davant les adversitats o Resiliència.

Arran d'esdeveniments vitals, totalment inesperats, que la vida m'ha anat presentant, i últimament, d'haver de viure un fet traumàtic (pèrdua d'un ésser estimat), he hagut de buscar i trobar eines per tirar endavant.

La lectura sempre, i també ara, m'ha ajudat a viure. Moltes de les funcions que se li adjudiquen, i que veurem al llarg del treball, jo he tingut la sort d'experimentar-les en primera persona. M'ha ajudat a estar entretinguda, a ocupar la ment, m'ha fet companyia, m'ha explicat de maneres diferents allò que a mi m'estava passant, etc.

A partir d'aquí, és fàcil entendre, la meva necessitat d' aprendre a gestionar les pròpies emocions. Va ser en aquest moment vital, que vaig decidir, sobretot per necessitat, introduir-me en el coneixement del món emocional.

En primer lloc vaig començar a formar-me en Ecologia Emocional a la fundació Àmbit (Fundació per al Creixement Personal) amb en Jaume Soler i la Maria Mercè Conangla), i més endavant, vaig matricular-me en el Postgrau d'Educació Emocional del Doctor Rafel Bisquerra.

Tot això, que he explicat fins ara, és el que m'ha portat al fet de voler investigar, a través d'aquest treball que ara us presento, si la Lectura pot ser, o no un factor de Resiliència, partint de la relació que hi pugui haver entre Resiliència i Educació Emocional i Benestar.

1.2- **Tema**

Sota el títol, enunciat en forma de pregunta: "La lectura pot ser un factor de Resiliència?", plantejaré, primer des d'un punt de vista teòric, i després, d'una manera pràctica (programant un Taller sobre el tema), si és possible de contestar sí, a la pregunta formulada, o si per contra, cal dir no. També contemplo la possibilitat de no arribar a una resposta tan contundent, sinó senzillament a presentar diferents punts de vista, que m'ajudin a tenir un criteri molt més fonamentat sobre el tema. En aquest moment, és només una hipòtesi!

El subtítol del treball és "L'aneguet lleig: ell també era un cigne!" perquè, abans de començar amb la part pràctica, establiré un paral·lelisme entre el conte "L'aneguet lleig" de Christian Andersen¹ i la vida de Tim Guénard (resilient), explicada en el seu llibre "Más fuerte que el odio".²

Vaig començar a fer aquest treball, llegint aquests dos llibres. Un cop acabada la seva lectura, i quan els vaig haver tancat, la meva ment va començar a pensar...

¹ Andersen, C. (1993). *Rondalles d'Andersen. Versió catalana de Josep Carner i Marià Manent*. (4ª ed.). Barcelona: Joventut.

² Guénard, T. (2003). *Más fuerte que el odio*. (2ª ed.). Barcelona: Gedisa

1.3- **Metodologia del treball**

En primer lloc buscaré els trets comuns entre Resiliència i Educació Emocional i Benestar.

En segon lloc analitzaré el fet de ser Lector des de diferents punts de vista.

A continuació miraré si la Lectura compleix algunes de les funcions explicitades en el primer apartat, per poder acabar, afirmant o desmentint la hipòtesi plantejada al començament d'aquest treball.

Un cop tingui enllestida aquesta part teòrica, presentaré el desenvolupament del Taller (part pràctica), per tal de verificar tot allò, que s'ha afirmat des de la teoria.

La metodologia emprada en aquesta part pràctica (Taller) la desenvoluparé en l'apartat 4.4 d'aquest treball.

2- FONAMENTACIÓ TEÒRICA

2.1- **Resiliència i Educació Emocional i Benestar. Coincidències.**

Per elaborar aquest apartat, he utilitzat algunes, de les moltes idees exposades pels autors J. Grané i l'A. Forés sobre el terme Resiliència, en el llibre titulat "La resiliència"³ i també, algunes idees, de les moltes exposades per Rafel Bisquerra en el llibre "Educación emocional y bienestar"⁴

2.1.1- Definicions.

Resiliència

J. Grané i A. Forés diuen:

"La resiliència és la capacitat d'un grup o d'una persona d'afrontar les adversitats, sobreposar-s'hi i sortir-ne enfortit o transformat."⁵

"La resiliència s'ha estès i entés com una qualitat que pot ser desenvolupada al llarg de la vida. La resiliència s'ha convertit en un categoria susceptible de ser aplicada a tot el cicle vital. No es tracta pas d'un procés reduït a la infantesa. Tothom en qualsevol etapa de la seva vida i en qualsevol àmbit, pot trobar-se en una situació traumàtica, la pot superar i en pot sortir enfortit.

El resilient ha de fer una crida als recursos interns que es troben en la seva memòria. Malgrat que aprengui a sobreviure, li cal una mà amiga que li ofereixi un recurs extern, una relació afectiva, una institució social o cultural que li permeti enlairar-se per tornar a la vida.

Tot i que la mà amiga (tutor de resiliència) és una persona que et dona suport, també pot fer referència a un lloc, un esdeveniment, una obra d'art, qualsevol cosa que possibiliti la superació de l'adversitat."⁶

"L'enfocament de la resiliència ens proposa contemplar la vida humana no com un mecanisme determinista, sinó com un procés multifacètic. La resiliència, ens remet a la vida, ens arrela a la vida, i ens reajusta sempre a la vida. Això significa contemplar la persona des d'una biografia de vida sencera, que ens permet descobrir, qualsevol ésser humà, des del punt de vista holístic, com un ésser total, ple de sentit, vulnerable i incessantment millorable en cada etapa, totalment incardinat en el seu context social.

Això suposa creure que en tota persona hi ha alguna cosa que funciona bé, encara que sigui molt petita i estigui molt endinsada i amagada dins seu."⁷

Amandine Theis, autor d'un dels apartats del llibre *La resistencia: resistir y rehacerse* de Michel Manciaux⁸ ens diu:

"La resiliència defineix la resistència al xoc. En anglès, el terme evoca la fortalesa corporal i la resistència de caràcter.

³ Grané, J. , Forés,A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC. (Vull Saber, 63).

⁴ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.

⁵ Grané, J. , Forés,A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC. (Vull Saber, 63).(pàg.22).

⁶ Grané, J. , Forés,A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63). (pàg.33).

⁷ Grané, J. , Forés,A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63).(pàg.66).

⁸ Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona:Gedisa

En psicologia, la paraula no es limita a la resistència sinó que inclou un aspecte dinàmic que indica que l'individu traumatitzat se sobreposa i es reconstrueix.

Resiliar és vèncer les proves i les crisis de la vida, és a dir, resistir-les primer i superar-les després, per seguir vivint el millor possible. És rescindir un contracte amb l'adversitat.

És una capacitat universal que permet a una persona, un grup o una comunitat impedir, disminuir o superar els efectes nocius de l'adversitat."⁹

Grané i Forés continuen dient: "El terme Resiliència sorgeix de la física i la mecànica, de la metal·lúrgia, i es refereix a la capacitat dels metalls de resistir un impacte i recuperar la seva estructura original."¹⁰

"La resiliència és una metàfora generativa que construeix futurs possibles sobre l'esperança humana i l'assoliment de la felicitat davant els patiments, els traumes i el dolor viscut. És un concepte que té un gran poder d'inspiració."¹¹

"Hi ha una metàfora que explica el grau de vulnerabilitat, comparant el subjecte amb una nina de vidre, de llana o d'acer. L'agressió queda representada per la caiguda i l'alçada. Quan pateix una caiguda (una agressió), la nina de vidre es trenca, la de llana es deforma i, per últim, la d'acer, resisteix (és invulnerable).

Hi ha també la metàfora del teixit: La resiliència no és una substància, una cosa feta, sinó més aviat una obra de puntaire que enfila la seda de les capacitats personals amb la seda afectiva i social en un procés inacabat.

Tots hem de teixir la nostra personalitat amb el punt d'una trobada afectiva i social."¹²

Educació Emocional

Bisquerra diu: "És un procés educatiu continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós, els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Pera aconseguir-ho es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions, per tal de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social."¹³

I parlant de les habilitats d'afrontament continua dient: "La paraula anglesa "doping" s'utilitza per a referir-se a les reaccions que una persona adopta per a fer front als esdeveniments conflictius i/o estressants de la vida, de tal manera que aconsegueixi restablir l'equilibri personal. I s'utilitza "doping skills" per

⁹ Manciaux, M. (2003). *La resiliència: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa. (pàg.49-50)

¹⁰ Grané, J. , Forés, A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63).(pàg.24).

¹¹ Grané, J. , Forés, A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63).(pàg.20).

¹² Grané, J. , Forés, A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63).(pàg.28,29).

¹³ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.243)

anomenar les habilitats per enfrontar-se a les situacions de crisi, de tal manera que el resultat sigui una millor adaptació entre l'individu i l'ambient."¹⁴

També ens diu: "No hi ha personalitats exitoses, per naturalesa, amb una maleta de virtuts per utilitzar en moments de crisi, sinó que les persones, van aprenent comportaments apropiats per afrontar-se a les situacions de conflicte."¹⁵

Coincidències entre Resiliència i Educació Emocional.

La Resiliència és la capacitat per afrontar les adversitats i l'Educació Emocional capacita l'individu per afrontar els reptes que es plantegen en la vida quotidiana.

La Resiliència és una capacitat desenvolupada al llarg de tota la vida i l'Educació Emocional és un procés continu i permanent.

La Resiliència contempla la persona des d'un punt de vista holístic i l'Educació Emocional treballa el desenvolupament de la personalitat integral.

L'individu traumatitzat, si és Resilient, se sobreposa i es reconstrueix i l'Educació Emocional pretén augmentar el benestar personal i social de la persona, i una millor adaptació entre l'individu i l'ambient.

¹⁴ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.216)

¹⁵ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.217)

2.1.2- Característiques.

Resiliència

- a- "És un procés.
- b- Fa referència a la interacció dinàmica entre factors.
- c- Pot ser promoguda al llarg del cicle de la vida.
- d- No es tracta d'un atribut personal.
- e- Està lligada al desenvolupament i creixement humà.
- f- No constitueix un estat definitiu.
- g- Mai no és absoluta ni total.
- h- Té a veure amb els processos de reconstrucció.
- i - Té com a component bàsic la dimensió comunitària.
- j - Considera la persona com a única.
- k- Reconeix el valor de la imperfecció.
- l - Està relacionada amb veure el got mig ple."¹⁶

"La "Resiliència" significa la metamorfosi de l'individu. Ser Resilient no vol dir tornar a ser, sinó créixer cap a alguna cosa nova."¹⁷

Persona Emocionalment Intel.ligent.

- a- Actitud positiva.
- b- Reconèixer els propis sentiments i emocions.
- c- Capacitat per expressar sentiments i emocions.
- d- Capacitat per controlar sentiments i emocions.
- e- Empatia.
- f- Ser capaç de prendre decisions adequades.
- g- Motivació, il.lusió, interès.
- h- Autoestima.
- i- Saber donar i rebre.
- j- Tenir valors alternatius.
- k- Ser capaç de superar dificultats i frustracions.
- l- Ser capaç d'integrar polaritats."¹⁸

Coincidències entre Resiliència i Educació Emocional.

Tant la persona Resilient com l'Emocionalment Intel.ligent, tenen una actitud positiva davant la vida, el seu desenvolupament i creixement humà, les porta a conèixer, expressar i controlar sentiments i emocions; totes dues són capaces de superar dificultats i s'emmarquen, tant una com l'altra, dins una dimensió comunitària i social.

¹⁶ Grané, J. , Forés,A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63).(pàg.35).

¹⁷ Grané, J. , Forés,A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63).(pàg.39).

¹⁸ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.151-153)

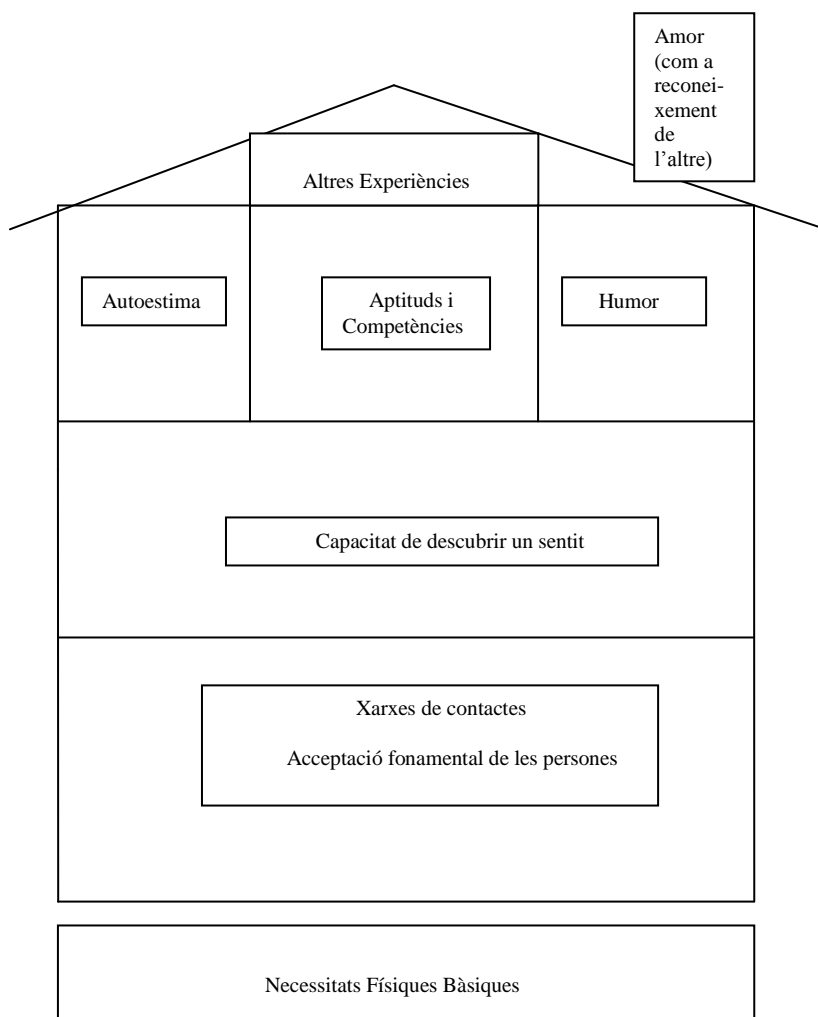
2.1.3- La "casita" de Vanistendael i les "Competències Emocionals" del GROU.

La "casita" de Vanistendael (Resiliència)

"La "casita" de la Resiliència és una metàfora desenvolupada per Stefan Vanistendael al BICE¹⁹, del qual ell, n'és un membre destacat.

És una representació gràfica dels diferents aspectes de la Resiliència i una eina pedagògica força important per fer intervencions en clau resilient.

Una "casita" és el símbol de la llar, on hi ha caliu.



Cal tenir en compte:

a. El material de construcció de la "casita" (els maons, els perfils metàl·lics...) representa l'adaptació de la intervenció a la cultura local: les metàfores, els mites, els contes de fades, les imatges, els símbols, la música, els balls, els esports, l'humor local, les festes, els costums, el menjar.

¹⁹ BICE (Bureau International Catholique de Enfance).

b.El terra on està construïda representa les necessitats materials elementals, com l'alimentació i altres bàsiques de salut.

Però no n'hi ha prou amb un tros de pa i un sostre. Una persona traumatitzada necessita quelcom més per aprendre a viure.

c.En la primera planta hi ha el Sentit de la vida, saber atribuir una coherència al projecte vital.

d.A la planta baixa també trobem el jardí que ens apropa al contacte amb la natura i el seu ús pedagògic.

e.A la segona planta de la "casita" hi trobem tres habitacions: la de l'autoestima, la de les competències i aptituds i l'estança de les estratègies d'adaptació positives.

Quan parlem de competències i aptituds socials i personals, la Resiliència està molt lligada a treballar aspectes com:

.L'èxit social: l'empatia, la flexibilitat, l'afecte, la comunicació i la capacitat de resposta adequada.

.Autonomia: el sentit d'identitat, l'autosuficiència, l'autoconeixement i la capacitat de distanciar-se dels missatges negatius.

.Les perspectives i promeses d'un futur millor: optimisme, els objectius realistes i les aspiracions; també la fe i l'espiritualitat.

.L'habilitat per resoldre problemes: la creativitat, la capacitat d'elaborar estratègies, de sol·licitar ajuda i l'esperit crític.

f. En la tercera habitació tenim les estratègies d'adaptació positiva, entre les quals, el sentit de l'humor és una de les més importants. El sentit de l'humor és la capacitat de conservar el somriure davant de qualsevol adversitat.

g.A l'altell hi trobem el lloc on es localitzen altres experiències que poden contribuir a la Resiliència, però que no han estat recollides en les estances anteriors. Podem trobar moltes coses a les golfes: un somriure en un moment donat, un passat radiant, la bellesa d'un paisatge proper...

h.La formulació tradicional de la "casita" s'ha anat complementant amb altres elements. Un dels més importants ha estat la xemeneia que exemplifica l'estima.

A la part de dalt de la "casita", tot escalfant, proporcionant el caliu necessari, hi ha la xemeneia, hi ha l'amor entès com el reconeixement de l'altre, com un altre legítim."²⁰

²⁰ Grané, J. , Forés,A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63). (pàg.79-82)

Competències Emocionals (GROP) (Educació Emocional)

Molts dels aspectes citats anteriorment, formen part, també, de les Competències Emocionals enumerades pel GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica):

a. Consciència Emocional

Capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent-hi l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

b. Regulació Emocional

Capacitat per emprar les emocions de forma adequada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament, tenir bones estratègies d'afrontament, capacitat per autogenerar-nos emocions positives, etc.

c. Autonomia Emocional

L'autonomia Emocional es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals es troben l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per a analitzar críticament les normes socials, la capacitat per a buscar ajuda i recursos i també l'autoeficàcia emocional.

d. Competència Social

La competència Social és la capacitat per a mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds pro-socials, assertivitat, etc.

e. Competències per a la Vida i el Benestar

Capacitat per adoptar comportaments adequats i responsables, per afrontar, de manera satisfactòria, els reptes diaris de la vida, ja siguin privats, professionals o socials, així com les situacions excepcionals amb les quals anem ensopegant. Ens permeten organitzar la nostra vida d'una forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció i benestar."²¹

Si mirem la classificació d'emocions positives que fa Bisquerra, ens trobem: alegria, humor, amor, felicitat."²²

Parlant de l'humor ens diu: " l'humor i el riure contraresten les experiències d'emocions negatives, intensifiquen la confiança entre les persones, preparen l'organisme per experimentar plaer sensorial, amortiguen l'estrès, reeduquen el malestar i el dolor, i baixen la tensió.

L'humor i el riure són molt beneficiosos per a la salut mental i física."²³

²¹ Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-68.

²² Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.(pàg.96).

²³ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.106)

I també parla del Sentit i significat de la vida i de la importància de tenir un projecte de vida.²⁴

Coincidències entre Resiliència i Educació Emocional

El Sentit de la vida està present en la en la primera planta de la "casita" i l'Educació Emocional ens diu que "quan les persones aconseguen unir totes les seves experiències en un conjunt amb Sentit, tenint consciència de control sobre la pròpia vida, ja no es pot desitjar res més."²⁵

Les tres habitacions de la segona planta de la "casita", serien els elements que en Educació Emocional el GROU ha inclòs dins de les Competències Emocionals.

L'autoconeixement anomenat per Vanistendael, és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions, citada pel GROU dins la Competència, Consciència Emocional.

Les estratègies d'adaptació positives (Vanistendael), és la capacitat per autogenerar-nos emocions positives del GROU dins la Competència, Regulació Emocional.

L'habilitat per resoldre problemes (Vanistendael) és la capacitat per a buscar ajuda i recursos i també l'autoficàcia emocional citada dins la Competència, Autonomia Emocional.

L'èxit social (Vanistendael), és la Competència Social del GROU, on es parla de la capacitat per a mantenir bones relacions amb altres persones i de les habilitats socials en general.

L'optimisme, els objectius realistes i les aspiracions (Vanistendael), seria la manera organitzar la vida d'una forma sana i equilibrada, que trobem en les Competències per a la Vida i el Benestar del GROU.

L'humor és considerat, des dels dos punts de vista, un element clau.

La Resiliència, considera l'amor, com un element bàsic, per proporcionar caliu, i l'Educació Emocional, com una de les emocions positives, més riques i importants.

²⁴ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.239)

²⁵ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.239)

2.1.4- Resiliència i Maduresa Emocional.

“Quines coses fan, a una persona, Resilient?

(Competències i aptituds socials i personals del subjecte Resilient)

- a-Sentir que controla la seva vida.
- b-Saber com enfortir la resistència a l'estrès.
- c-Tenir empatia amb els altres.
- d-Desenvolupar una comunicació afectiva i capacitats interpersonals.
- e-Tenir sòlides habilitats per solucionar problemes i prendre decisions.
- f-Establir metes realistes.
- g-Aprendre tant de l'èxit com del fracàs.
- h-Ser compassiu.
- i-Portar una vida responsable amb valors sensats.
- j-Sentir-se especial (no egocèntric) mentre ajuda els altres a sentir el mateix.”²⁶

Maduresa Emocional

Bisquerra ens parla de les tres classes de coneixements que semblen essencials per a un Procés Emocional Madur:

- a-“Els senyals socials sobre el que succeeix i la seva significació emocional.
- b-Les regles d'expressió i regles de sentiment.
- c-Com emprar les emocions.

La Competència Social depèn d'aquests coneixements i ha estat considerada com un “amortidor” contra la psicopatologia i com un factor de prevenció.”²⁷

Coincidències entre Resiliència i Educació Emocional

Tant la persona Resilient com l'Emocionalment Madura han de tenir empatia, capacitat de comunicar-se de manera interpersonal i afectiva, han de saber aprofitar els recursos de què disposen.

²⁶ Grané, J. , Forés,A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63).. (pàg.83)

²⁷ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.25)

2.1.5- Resiliència i Felicitat.

Resiliència

“Els factors protectors o Resilients brollen de 3 fonts diferents:

- a.La força interior.
- b.Els factors de suport extern.
- c.Els factors interpersonals.

Els pilars de la Resiliència individual són:

- a-La confiança.
- b-L'autoestima.
- c-La introspecció.
- d-La independència.
- e-La capacitat de relacionar-se.
- f-La iniciativa.
- g-L'humor.
- h-La creativitat.
- i -La moralitat.
- j -La capacitat de pensament crític.”²⁸

Felicitat

Bisquerra davant de la pregunta: Com ser feliç? Suggereix:

- a-“Gestió del temps.
- b-Fixar-se objectius realistes.
- c-Gaudir de les petites fites aconseguides.
- d-Autoestima.
- e-Ser positiu.
- f-Sentit de l'humor.
- g-Riure.
- h-Altruisme.
- i-Mantenir relacions socials.
- j-No deixar-se influir negativament pels altres.
- k-Música.
- l- Exercici físic.
- m-Imaginació emotiva.
- n-Relaxació.
- o-Ser escoltat.
- p-Expressar afecte.”²⁹

²⁸ Grané, J. , Forés,A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63 (pàg.96,99)

²⁹ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.(pag.188-189)

Coincidències entre Resiliència i Educació Emocional

Podríem dir que els pilars del Resilient i els d'una persona Feliç, des del punt de vista emocional, són, a grans trets, força semblants.

L'obra "Los patitos feos" (obra de referència a l'hora de parlar de "Resiliència") de Boris Cyrulnik (primera persona, a França, que es va interessar pel fenomen de la "Resiliència"),³⁰ m'ha servit, per exposar a continuació, més idees sobre el tema, a les quals, no s'han referit Grané i Forés.

³⁰ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona:Gedisa.

2.1.6- Recursos Interns.

Resiliència

"Un dels aspectes importants a l'hora de treballar la "Resiliència és l'adquisició de Recursos Interns, que s'impregnen en el temperament, en els primers anys de vida, en el transcurs de les interaccions precoces preverbals. Això explicarà la forma de reaccionar davant les agressions de l'existència, ja que posen en marxa una sèrie de guies de desenvolupament més o menys sòlides."³¹

"Si a prop dels "desencarrilats", com els anomena aquí Cyrulnik, disposem uns quants llocs de creació, de paraules i d'aprenentatges socials, ens sorprendrà, diu ell, observar com un gran número de ferits aconseguirà metamorfosejar els seus sofriments i realitzar, malgrat tot, una obra humana."³²

I segueix dient Cyrulnik: "Descriure com un nen en l'èstapa preverbal descobreix el seu món, l'explora i el manipula com un petit científic, permet comprendre "aquesta formidable Resiliència Natural que tots els nens sans manifesten en haver-se d'enfrontar als imprevistos que inevitablement trobarà en el transcurs del seu desenvolupament".³³

"Avui dia, quan la mare llegeix una poesia, mentre li fan la segona ecografia legal, es poden veure alguns ítems: acceleració del ritme cardíac, flexió-extensió del tronc, moviment de cames i braços moviments de succió i moviments del cap.

Les respostes intrauterines representen, ja, una adaptació a la vida extrauterina.

Com més moviments fa el fetus amb la boca, menys belluga el cos. Realitza ja els prototipus de comportament corresponents als actes de llepar, menjar, besar i parlar que constituïran l'eficaç tranquil·litzant que l'acompanyarà tota la vida.

No ha nascut i ja s'està teixint. La memòria de curt termini que sorgeix en aquest moment permet els primers aprenentatges. Es tracta d'una Memòria Sensorial, una espècie de sabiduria del cos que conserva les informacions arribades des de l'exterior i dóna forma a les nostres maneres de reaccionar.

Alguns nou-nats prematurs es calmaran només amb la música d'una paraula"³⁴

Educació Emocional

Bisquerra diu que "la percepció de la felicitat requereix un desenvolupament neuronal que no existeix en el moment de néixer, i que per tant, els nens han d'aprendre a ser feliços."³⁵

³¹ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona:Gedisa. (pàg.26-27).

³² Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona:Gedisa. (pàg.27).

³³ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona:Gedisa. (pàg.36).

³⁴ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona:Gedisa. (pàg.53).

³⁵ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.(pag.186)

I afegim que "els pares emocionalment intel·ligents són de gran ajuda per als seus fills. Els pares poden fer molt pel desenvolupament de la intel·ligència emocional dels seus fills, ensenyant-los a reconèixer els seus sentiments i els dels altres (empatia) i com emprar-los de manera adequada.

Hem de tenir present, que el Desenvolupament Emocional, s'inicia des dels primers anys de vida, i que els ensenyaments emocionals, en aquestes edats, tenen un fort impacte, que persisteix al llarg dels anys."³⁶

Núria Pérez, afegia a tot això, en la sessió del Postgrau titulada "Desenvolupament emocional I" (12-2-2010), parlant del desenvolupament emocional durant la gestació, que les representacions parentals (expectatives, fantasies, esperances i por) són un factor molt important, ja que l'embrió, percep les emocions maternes.

Coincidències entre Resiliència i Educació Emocional

Des de l'Educació Emocional se'ns parla de la importàcia que té que la mare "mimi" el seu Estat Emocional durant la gestació, ja que això, des de la Resiliència, és el que ajudarà el nadó, a teixir la seva Memòria Sensorial.

Rebre una Educació Emocional adequada, ja des de la primera infància, dota l'individu d'unes eines protectores sense data de caducitat.

³⁶ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.(pag.154).

2.1.7- L'humor.

Resiliència

Més endavant, Cyrulnik, ens parla d'un dels més valuosos factors de la resiliència: l'humor. (Abans l'hem esmentat ja, com a element important de la "casita").

"L'humor és alliberador i sublim i no només es nega a permetre que s'imposi el sofriment que prové de l'exterior, sinó que fins i tot aconsegueix trobar la forma de convertir les circumstàncies trumatzants en un cert plaer."³⁷

També en el llibre "El realismo de la esperanza" del mateix Boris Cyrulnik³⁸ hi ha un apartat, de Stefan Vanistendael titulat: "Humor i resiliència: la sonrisa que da vida" on ens diu: "És difícil estudiar els vincles entre l'humor i la resiliència. L'humor integra els aspectes intel·lectuals, emocionals, físics i relacionals de la persona.

En primer lloc cal prendre consciència del potencial benèfic d'aquest humil i agradable company vital que és l'humor.

L'humor és la capacitat de conservar el riure davant l'adversitat.

El riure pot existir en absència de l'humor, com a reacció purament fisiològica. L'humor és tot el que fa riure, menys les pessigolles.

El riure pot ser una conseqüència de l'humor, o d'una altra causa. L'humor no sempre necessita el riure.

Parla dels vincles entre l'humor i la resiliència: L'humor se situa en la cruïlla entre la confiança en la vida i la incongruència. L'humor ajuda a conservar aquesta confiança malgrat les tensions creades per la incongruència.

El filòsof Andre Comte-Sponvilles deia que "l'humor tapa sempre un dolor amagat".

L'humor ajuda a transformar el dolor amagat en dolor digerit, integrat en el teixit de la vida.

La diferència entre el petit i el gran humor: el primer és puntual, una manifestació concreta del segon, que és, entre altres coses, una actitud fonamentalment positiva davant la vida."³⁹

"També André Comte-Sponvilles diu que: "L'humor serà més profund, com més toqui el Sentit, les zones més importants de la nostra vida..."

L'humor és el que ens permet trobar, altre cop, els sentit, quan aquest sembla trontollar.

L'humor, com a humil brúixola de Sentit, és fonamentalment espiritual, en un sentit humanista, i fins i tot en un sentit religiós.

L'humor és un acte reflex que ens allibera i crea alleujament emocional. Gràcies a l'humor, podem afirmar que la vida val molt més que el nostre problema. L'humor actua com un autèntic revelador, que ens recorda amb una "resplendor" la part positiva de la vida. Aquesta part positiva pot ser ínfima, però és essencial que sigui verídica."⁴⁰

³⁷ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona:Gedisa. (pàg.97,98).

³⁸ Cyrulnik, B. Et alter. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona:Gedisa.

³⁹ Cyrulnik, B. Et alter. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona:Gedisa. (pàg.122-125).

⁴⁰ Cyrulnik, B. Et alter. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona:Gedisa. (pàg.127,128).

“No es tracta de minimitzar els sentiments o les debilitats, sinó de recordar que la vida té prioritat; sí, que la vida és bella. Que podem iniciar una nova etapa de creixement, després de cada fracàs. I aquesta és la dinàmica de la Resiliència.”⁴¹

“També és important destacar aquí, la importància que té una actitud de tendresa cap a les nostres pròpies febleses. Aquesta tendresa cap a la imperfecció crea ponts entre el nostre ideal i la realitat.

L’humor ens ajuda en la intimitat de les nostres pròpies vides, en l’acceptació de l’altre i de nosaltres mateixos.

L’humor pot ajudar a reforçar els vincles.

Ens ajuda a veure una realitat ben coneguda, des d’una perspectiva nova.

L’humor ens obre a altres dimensions de la vida, ens permet transcendir la realitat immediata i aprofundir en la nostra experiència.”⁴²

“El talent consisteix a exposar la pròpia ferida amb humor. “Si aconseguixo donar una versió agradable de la meva desgràcia, la sonrisa que provocaré, reduirà la distància entre nosaltres, i la ferida perdrà el seu poder alienant.

En convidar a altres a participar d’un somriure, aconseguiré establir amb ells el vincle que estableixen les emocions compartides, com el plaer de compartir la taula o l’intercanvi de paraules. És un petit vincle agradable i lleuger.

En el fons de mi mateix, sé que el que m’ha passat no és cap frivolitat. En fer-vos somriure, actuo sobre el meu sofriment i transformo el meu destí en història.

El que fa que un fet romangui en la memòria com a record és l’emoció provocada per la relació que es produeix en un context humà, i el significat que adquireix aquest episodi en la història personal.

Allò que forma la identitat narrativa són les relacions que establim.

La memòria resilient, és semblant a la dels novel·listes que van a buscar sobre el terreny, fets concrets per alimentar la seva ficció.

Quan els traumatitzats no aconseguen dominar la representació del trauma, a través del dibuix, de la paraula, de la novel·la, del teatre, llavors el record s’imposa i captura la consciència, fent tornar, no la realitat, sinó la representació d’una realitat que els domina.”⁴³

“En un pla molt personal, algunes persones li tenen por a l’humor. L’humor significa una relaxació del control, un deixar-se anar a la vida.”⁴⁴

Educació Emocional

Bisquerra diu que “La Risoteràpia consisteix a ensenyar a riure als pacients sense ajuda externa, sense drogues ni fàrmacs, sinó creant en l’individu, la capacitat de recordar esdeveniments gratificants, o utilitzar el cos i la ment

⁴¹ Cyrulnik, B. Et alter. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa. (pàg.144).

⁴² Cyrulnik, B. Et alter. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa. (pàg.130-133).

⁴³ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa. (pàg.200-207).

⁴⁴ Cyrulnik, B. Et alter. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa. (pàg.140)

com a font inesgotable d'hilaritat. No per escapar-se de la realitat, sinó per enfrontar-se a ella.

És la manera de tocar l'altre sense tocar-lo."⁴⁵

Coincidències entre Resiliència i Educació Emocional

Les podríem resumir dient que "Riure enforteix el sistema immunològic i d'aquesta manera, l'individu està més preparat per afrontar les eventualitats de la vida."⁴⁶

⁴⁵ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pag.207,208)).

⁴⁶ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pag.207).

2.1.8- Llengua i Creativitat.

Resiliència

“La Llengua articula el nostre pensament, dóna forma a la nostra sensibilitat, a les nostres emocions, a la nostra intimitat. Cada Llengua és dipositària d’una part específica del patrimoni de la humanitat. Podríem dir que la Llengua universal, capaç d’expressar la totalitat del potencial humà no existeix.”⁴⁷

“Només el fet d’haver d’escollir unes paraules que relatin l’experiència ja posen de manifest una interpretació.

L’acte de la simple paraula crea una separació que ens fa existir en qualitat de subjecte, un subjecte, la forma d’interpretar el món del qual, és personal i única.

A partir del moment, en què un nen parla, el seu món es metamorfoseja. El món canvia a partir de l’instant en què es parla, i és possible canviar el món parlant.”⁴⁸

“Per una altra banda la sabiduria de les paraules, ens ensenya que “crear” significa, en la llengua de l’església, “fer aparèixer del no res”, portar al món un objecte o una representació, que no existien abans que el creador, les treballés.

Cioran parla de l’obligació de la metamorfosi, que gràcies a l’alquímia de les paraules, dels actes i dels objectes, aconseguix convertir el fang del sofriment en l’or de la “creació”.

Georges Perec, a l’edat de 8 anys decideix escriure per a què els seus pares desapareguts, estiguin, allí, en els seus llibres. Meravellat per aquesta creació màgica, realitzada des del límit del dolor, ja pot realitzar el seu dol, continuar estimant-los, ja sense esperar-los.

En aquest cas l’acte de la creació, és tant una obligació com un plaer.”⁴⁹
“La representació de la desgràcia ens permet el domini del trauma i per tant, el seu distanciament. És a dir, si puc dibuixar l’horror que em va ocórrer, si puc escriure la tragèdia que vaig haver de patir, si els altres la poden representar, aleshores puc transformar el meu patiment en quelcom bell i útil per a la societat.

Per això és diu que l’arma principal per afrontar l’adversitat és la Fantasia. La Fantasia aporta un efecte defensiu i adaptatiu, i constitueix el recurs intern més apreciat de la persona que pateix l’horror.”⁵⁰

“La Fantasia constitueix el recurs intern més preuat de la Resiliència. Aquests nens tenen una gran urgència creadora que explica el seu llençar-se anormal i la seva intensa necessitat de bellesa.

Tot creador és un marginat.

El que em guia no és el que he viscut, sinó el to amb què ho transmeto en un relat.

⁴⁷ Cyrulnik, B. Et alter. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa. (pàg.137).

⁴⁸ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa. (pàg.129,130).

⁴⁹ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa. (pàg.192,193,194).

⁵⁰ Grané, J., Forés, A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63). (pàg.48,49).

L'experiència traumàtica pot desenvolupar la Creativitat. ⁵¹

"Els nens i les nenes ferits, que es recuperen, van gaudir dels suports afectius i verbals, que permeten la Resiliència.

Una vegada convertides en adultes, les nenes violades, expliquen que el que més les va ajudar, no va ser la compassió. Es van sentir aliviades quan van comprendre, en la mirada dels altres, que encara es podia creure en elles.

Quan el ferit pot compartir el seu món, i fins i tot transformar-lo en militància, en intel·lectualització, o en obra d'art, llavors el nen o la nena traumatitzat es convertirà en un adult rehabilitat. ⁵²

"Els ferits Resilients somien poc amb la seva agressió, mentre que els traumatitzats la reviu en cada nit. ⁵³

"Mitjançant la paraula (la novel·la, l'assaig, etc...), l'art (el dibuix, el teatre, etc...), l'acció o el compromís social, fins i tot l'humor, la persona Resilient aconsegueix representar el seu trauma, evitar experimentar un sentiment de vergonya i ser catapultat cap a la vida.

No és estrany que moltes persones Resilients estiguin relacionades amb produccions artístiques. Moltes d'elles escriuen. És el cas de Yaser Kemal, Viktor Frankl o el mateix Boris Cyrulnik. El relat és un dels recursos cabdals de què disposen per obtenir llum enmig de la boirina del fet traumàtic que han patit. Quan el trauma provoca una ombra, les representacions faciliten que d'aquesta ombra sorgeixin gripaus o princeses. ⁵⁴

"Un exemple de la Creativitat que repara el trobem en l'escriptor Jonathan Swift. El seu llibre els "Viatges de Gulliver (1726) li serveix per escenificar literàriament l'afecte pels altres.

Jonathan Swift escindit per l'efecte del desastre afectiu de la seva primera infantesa, sent un gust pel món, que per la nit, adquireix la forma d'un somni d'alternança. Quan el futur escriptor es desperta, manifesta la seva Resiliència recuperant el domini del seu somni i escrivint, amb ell, un relat d'aspecte oscil·latori. A través d'aquesta resistència activa, el ferit es converteix en un creador útil per als altres. El poder intel·lectual i social que obtingui d'aquesta forma anirà dedicat a ells. El petit Jonathan acaba de convertir la seva ferida en obra d'art. El seu món interior ferit pel desastre afectiu, es metamorfoseja en un món exterior bonic, divertit i socialment útil. Aquesta és la manera en què actua la simbolització: " (...) civilitzant el fantasma a través de la paraula i de les activitats creatives, artístiques, científiques, etc. ⁵⁵

"El dolor i la bellesa neixen al mateix temps, amb un mateix moviment, en el foc de la creació.

Freud, Joyce, Pascal, Proust, i Víctor Hugo no van gosar fer-se creatius fins a la mort del seu pare, Rousseau no ho va aconseguir fins després de la mort de la seva dona i Montaigne després de la del seu amic.

⁵¹ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona:Gedisa (pàg.139,140,145,166).

⁵² Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona:Gedisa (pàg.178,179).

⁵³ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona:Gedisa (pàg.184).

⁵⁴ Grané, J., Forés, A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63). (pàg. 50)

⁵⁵ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona:Gedisa (pàg.191,192)

L'orfandat i les separacions precoces han proporcionat un gran nombre de creadors: Balzac, Rimbaud, Zola, Baudelaire, Dumas, Stendhal, Dante, Tolstoi, Voltaire, Dostoievski, Kipling...

Lord Byron sofria molt amb el deliri del seu pare al qual estimava, la melancòlica Virginia Woolf estava envoltada d'una família melancòlica, Ernest Hemingway es va desenvolupar en una família en què totes les relacions eren febrils, Robert Schumann i Van Gogh tenien forts vincles amb pares, germans i germanes que patien alteracions psiquiàtriques. Amb aquests tipus de vincles, és normal que aparegui l'ímpus de la Creativitat, ja que l'equilibri està desordenat i la creació d'un nou ordre constitueix, precisament, un treball creador.⁵⁶

"La creativitat no és una activitat d'oci. És una iniciativa que ha d'inventar un món nou per a canviar el que provoca sofriment.

La cultura creativa és una argamassa social que dona esperança a les proves de l'existència. Per a què la cultura ofereixi guies de Resiliència és molt important que engendri actors i no espectadors.

L'art no és una activitat d'oci, és una eina que ens impulsa a lluitar contra l'angoixa del buit, suscitat per l'accés a la llibertat que ens proporciona el plaer de crear.

En els nens afavorits, la dolça felicitat de crear omple el seu món íntim.

En els nens ferits, la felicitat de crear és vital, com el llaç desesperat que s'estableix amb les restes que suren i fan que no ens ofeguem.

Els nens a través de les representacions (dibuixos) agafen les regnes del seu destí. Quan l'escriptura permet una auto-biografia és com si el nen digués: Em faig autor del meu món intern i el dono per a poder-lo compartir. Quan els altres, ploren, quan riuen o quan aplaudeixen, m'accepten amb la meua ferida. Deixo de ser anormal, un nen expulsat de la cultura, un monstre⁵⁷

Stefan Vanistendael, ens diu en el seu llibre : "La felicitat és possible" Ja en el 1r. capítol titulat " Qui em dona un lloc en la vida?" i en l'apartat "L'escriptura contra el silenci"⁵⁸: "Els fills de la dissort senten tots la necessitat de parlar, fins i tot d'escriure, especialment quan són adults. De vegades, la confiança és íntima. Per a molts, el diari personal, és un company segur perquè crea un espai d'expansió resguardat del judici dels altres, el que permet una mirada sense concessions sobre ells i sobre ell mateix."⁵⁹

Educació Emocional

Bisquerra quan parla de la personalitat autotèlica, fa referència a l'experiència òptima i diu que "l'Educació Emocional té com un dels seus principals objectius, el desenvolupament d'habilitats, que possibilitin a les persones, transformar

⁵⁶ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa (pàg.194,195,196)

⁵⁷ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa. (pàg.197,198,199).

⁵⁸ Vanistandael, S. (2002). *La felicidad es posible*. Barcelona: Gedisa.

⁵⁹ Vanistandael, S. (2002). *La felicidad es posible*. Barcelona: Gedisa. (pàg.36).

experiències de la vida en fluxe. El fluxe condueix a les persones a la Creativitat i a la motivació intrínseca”⁶⁰

I parlant de les etapes del Desenvolupament Emocional en els primers anys de vida, comenta que: “Estudis recents han demostrat que els nens són capaços de reconèixer emocions positives i negatives des dels primers mesos de vida. L’experimentació de l’emoció és anterior a la capacitat d’expressar-la.”⁶¹

Comenta també el fet d’escriure sobre experiències traumàtiques i diu: “ Pot tenir importants conseqüències emocionals. Pot tenir un efecte de descàrrega emocional (catàrsi) que redueixi l’estrès del traumatitzat.”⁶²

Coincidències entre Resiliència i Educació Emocional.

En el Resilient la Creació pot ser un important recurs intern, i des de l’Educació Emocional, es potencia la Creativitat, com una experiència òptima i que pot esdenir activitat de fluxe.

També coincideixen en el fet que la Creació pot apaivagar el dolor.

Se’ns diu des de la Resiliència, que els nens i les nenes ferits que es recuperen, van gaudir de suports afectius i verbals de petits, i des de l’Educació Emocional se’ns parla de la capacitat de reconèixer emocions ja en els primers mesos de vida.

⁶⁰ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.238).

⁶¹ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.(pàg.78).

⁶² Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.(pàg.254).

2.1.9- La Filosofia.

Resiliència

El mateix Vanistendael en l'apartat: " Quan els nens filosofen" del mateix capítol assenyalat anteriorment, diu:

"Podrien imaginar-se que els nens des de molt petits, ja siguin capaços de filosofar?"

La Filosofia amb els nens desenvolupa l'autoestima, la creativitat, l'esperit de solidaritat, la capacitat de fer preguntes i d'arribar a conclusions amb altres nens.

La Filosofia amb els nens està prosperant molt al Quebec. El seu principal promotor és el professor Michael Sassevilles, de la facultat de Filosofia de la universitat de Laval al Quebec.

En primer lloc diu: la Filosofia amb els nens no té res d'elitista, encara que té com a fonaments, sòlides bases teòriques i pràctiques, i un vincle directe amb la tradició clàssica de la Filosofia.

Moltes d'aquestes experiències s'han fet amb nens de barris pobres.

L'objectiu no és que els nens estudiïn i aprenguin Filosofia, sinó que facin Filosofia per ells mateixos. El programa té com a objectiu orientar els nois a pensar per i per a ells mateixos, tenint en compte que això desenvolupa l'autonomia i el sentit de la responsabilitat.

El rol de l'adult és estimular la capacitat de reflexió, i ajudar-los a clarificar el seu pensament i arribar fins al final del seu raonament, una mica a la manera de Sócrates, que feia reflexionar a les persones, plantejant-los preguntes, ben escollides, sense grans declaracions teòriques.

S'han escrit set novel·les amb aquesta finalitat. Aquestes històries se centren en nens que senten plaer pensant junts, en la seva vida quotidiana, i estan concebuts al voltant de temes com el pensament lògic, l'enfoc ètic, la bellesa, l'amistat, la justícia, el llenguatge, etc.

Els resultats d'aquest mètode, són, de vegades, impressionants.

Si fem referència a la imatge de la "casita" d'Stefan Vanistendael, s'observa que aquesta pràctica pot abarcar pràcticament totes les peces de la "casita": l'acceptació mútua de les persones, la constitució de xarxes, la recerca de sentit, l'autoestima... Pot constituir una eina imprescindible en el marc de la "pedagogia de la Resiliència".⁶³

Educació Emocional

Bisquerra ens diu que "l'esforç per aconseguir un autocontrol personal, és una de les fites més antigues de la Filosofia, psicologia i cultura en general.

Sophrosine és la paraula que utilitzava el grec, des de Plató, per a referir-se a la persona que posseeix qualitats com, la prudència, sensatesa, temperància, senzillesa, etc., la persona curosa i intel·ligent a l'hora de dirigir la seva pròpia vida amb sabiduria i temperament equilibrat.

⁶³ Vanistendael, S. (2002). *La felicidad es posible*. Barcelona: Gedisa. (pàg.135,136,137).

Mantenir les emocions perturbadores a ratlla és la clau per al benestar emocional.⁶⁴

Coincidències entre Resiliència i Educació Emocional

Queda clar que apropar-nos a la filosofia, té beneficis emocionals per a l'individu.

En el llibre titulat: "Sòcrates cafè" de Chistopher Phillips,⁶⁵ l'autor explica les seves experiències en la búsqueda de Sócrates amb persones de totes les edats i procedències, tracta del seu descobriment i aprofitament de l'amor a fer preguntes i de com seguir el famós oracle dèlfic : "Coneix-te a tu mateix".

"Com més preguntes ens fem, més segurs estarem de nosaltres mateixos.

Més ens coneixerem i més fàcil ens serà escollir una ruta positiva per al nostre futur.⁶⁶

Per completar una mica més aquesta primera part (2.1), faré referència, altre cop, al llibre de Michael Manciaux "La resiliencia: resistir y rehacerse"⁶⁷ i concretament a dos dels seus capítols. Un titulat "¿Una literatura de resiliencia? Intento de definición (Angelo Gianfrancesco) i l'altre "La resiliencia en la literatura científica" (Amandine Theis).

⁶⁴ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.147)

⁶⁵ Phillips, Ch. (2002). *Sócrates café*. Madrid: Temas de Hoy.

⁶⁶ Phillips, Ch. (2002). *Sócrates café*. Madrid: Temas de Hoy. (pàg.29).

⁶⁷ Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona:Gedisa

2.1.10- El "nen danyat" com a tema literari.

Resiliència

En el primer capítol, Gianfrancesco, es pregunta, com ha arribat el "nen danyat" a ser tema literari?

I anomena llibres com: Els contes de Perrault (1697), Els contes dels germans Grimm (1813), Els miserables (Víctor Hugo), Oliver Twist (Charles Dickens)... i en fa un estudi analitzant-ne les parts i els trets que tenen en comú. Nosaltres no ens entretindrem en els detalls d'aquest estudi, però sí que anomenarem les funcions que aquest tipus de literatura, segons ell, té.

Ell parla de les funcions psicològiques i de les funcions socials.

Quant a les psicològiques, n'enumera les següents:

a. Contar la ferida

b. Curar-se. Escriure és la catarsi. No només del creador amb l'obra, sinó de l'obra amb el lector.

I diu aquí : "Quan falten els llibres, o altres representacions, quan una societat no proposa transposicions positives de la realitat, llavors –com suggeria Víctor Hugo- la delinqüència és una conseqüència lògica, ja que es converteix en l'única realitat possible i reconeguda, dels Miserables...

c. Viatjar. El protagonista viatja per entendre, i el lector entén per a fer el seu propi viatge.

Quant a les funcions socials:

Històricament podríem dir que una de les primeres funcions va ser incitar la mirada de la comunitat humana per a orientar-la cap a un ideal de justícia, exposant la misèria i els danys.

Ja en el segle XIX, la narració resilient té una altra utilitat: tranquil·litzar els seus destinataris, que no són els Miserables, sinó els qui els fan, a la classe dels quals, pertanyen també, els escriptors. El relat resilient indueix a una dinàmica revolucionària, que no és la de les barricades, sinó la de les lleis i pràctiques socials.

També, el relat de la infantesa ferida és una crida a transgredir per a néixer.

En la segona meitat del segle XIX nous enfocaments antropològics modificaran sensiblement la visió de l'individu sobre ell mateix, i el nen esdevindrà el centre d'un ampli debat europeu.⁶⁸

Recordem que el primer text internacional sobre els drets dels infants va ser la "Declaració de Ginebra" el 23 de febrer de 1923.

I que "La declaració Universal dels drets de l'infant" va ser adoptada per l'A. G. de les Nacions Unides el 20 de novembre de 1959.

⁶⁸ Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa. (pàg.28,34,35,36,37)

Educació Emocional

Bisquerra ens diu que l'any 1997, quan van començar a utilitzar l'expressió Educació Emocional, l'expressió era totalment desconeguda en el món educatiu.

Un dels fenòmens editorials i socials de la dècada dels noranta va ser la publicació del llibre "Intel·ligència emocional" (Goleman, 1995), que constitueix un clar exponent de la revolució emocional.

Fins als anys seixanta, hi va haver resistències, per part d'algunes teories psicològiques, cap a l'estudi de les emocions.

És a partir d'aquest moment que es comença a fer cas de les emocions, sobretot des de la psicologia humanista. Però no serà fins a finals dels vuitanta, quan es posarà un èmfasi especial en les emocions, de tal manera que podem parlar de revolució emocional.

Gianfrancesco també parla dels protagonistes de les obres comentades i diu que: "Hi ha molts valors autoteràpèutics, als quals, els autors es van adherir. Entre ells destaca:

- a. La lectura, ja que socialitza a qui aprèn i a qui ensenya.
- b. La cultura, capaç de transformar el sofriment, perquè en ser una altra cosa, sol·licita la part supervivent d'un psiquisme desajustat.
- c. La curiositat.
- d. Els gustos.
- e. Les sensacions.
- f. La intel·ligència.
- g. L'humor.

Tots ells desenvolupen la protecció contra el sofriment.

L'art, com ja sabem, sublima moltes carències, no perquè el sofriment i la malaltia psíquica siguin, per ells mateixos, creatius, sinó, perquè el procés psíquic de la creació artística pot alliberar el psiquisme i restaurar-lo, en part.

Els protagonistes d'aquestes obres també, busquen l'amor, l'elaboració de l'autoimatge, cuidant-se a ells mateixos, o als altres.

Recordem que el sentit d'una responsabilitat compromesa amb els altres, és un símptoma clar de la Resiliència assumida.

La salvació pròpia és consubstancial a la dels altres. I això no té res de ficció.

I com a conclusió a l'estudi realitzat, l'autor ens diu entre altres coses, que la Literatura de la Resiliència no inventa un gènere literari, sinó que dóna sentit a continguts previs, a partir, d'un concepte nou que permet explicar-nos millor i de dues maneres: respecte a una crítica que se centra en l'expressió de la infelicitat i en la seva solució màgica; i respecte a un coneixement de l'home i dels seus recursos insospitats, desvetllats, que causen, allò que és inesperat."⁶⁹

⁶⁹ Manciaux, M. (2003). *La resiliència: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa. (pàg.40-43.)

Bisquerra diu que l'Educació Emocional té com a finalitat el Benestar Personal i Social. I per això agafa com a marc de referència el Desenvolupament de la Personalitat Integral de l'individu.

2.1.11- Resiliència i Competències Emocionals.

En el segon dels capítols anomenats, Amandine Theis diu:

“Es considera Resilient, el nen que s’enfronta a l’adversitat “si es desenvolupa dins dels límits normals i acceptables de competència, quant al funcionament conductual, social i cognitiu.”⁷⁰

“Davant de situacions traumàtiques, el nen pot utilitzar els seus propis recursos interns: un CI elevat, bona capacitat per a resoldre problemes, capacitat per a planificar, utilitzar estratègies de coping, sensació d’eficàcia personal, comprensió d’ell mateix, lloc de control intern, competències relacionals (empatia i capacitat de buscar ajuda), alta autoestima, temperament fàcil, un aferrament assegurador i ús adequat de mecanismes de defensa (escisió, negoció, intel.lectualització, creativitat, sentit de l’humor...)

Els processos protectors sovint s’identifiquen a la família: tenir una bona relació almenys amb un dels pares o un membre de la família més propera.

L’ambient també pot tenir un paper facilitador. Les persones que donen suport –veritables tutors de resiliència segons Cyrulnik- poden ser-ho igual. I anomena els professors, veïns, terapeutes...

L’escola també pot tenir un paper positiu, ja que l’ambient educatiu és positiu i permet orientar i fixar normes. Alguns autors han observat que participar en activitats religioses, culturals, associatives o humanitàries actua de la mateixa manera.

Actualment, en lloc d’estudiar les debilitats, les carències i els mitjans de compensar-les, es comença per investigar les forces i com utilitzar-les.

La Resiliència ens convida a positivament la nostra mirada de l’altre i a modificar algunes pràctiques, com per exemple, començar per observar i identificar millor els recursos d’aquells a qui hem de cuidar. Ells ens mostraran què els va permetre superar l’adversitat.”⁷¹

Des de l’Educació Emocional es diu que “La dimensió personal de la vida no s’escapa, gens ni mica, dels efectes positius d’un bon desenvolupament de les Competències Emocionals.

En conjunt es tracta d’un conjunt de Competències que permeten organitzar la pròpia vida de forma sana i equilibrada.

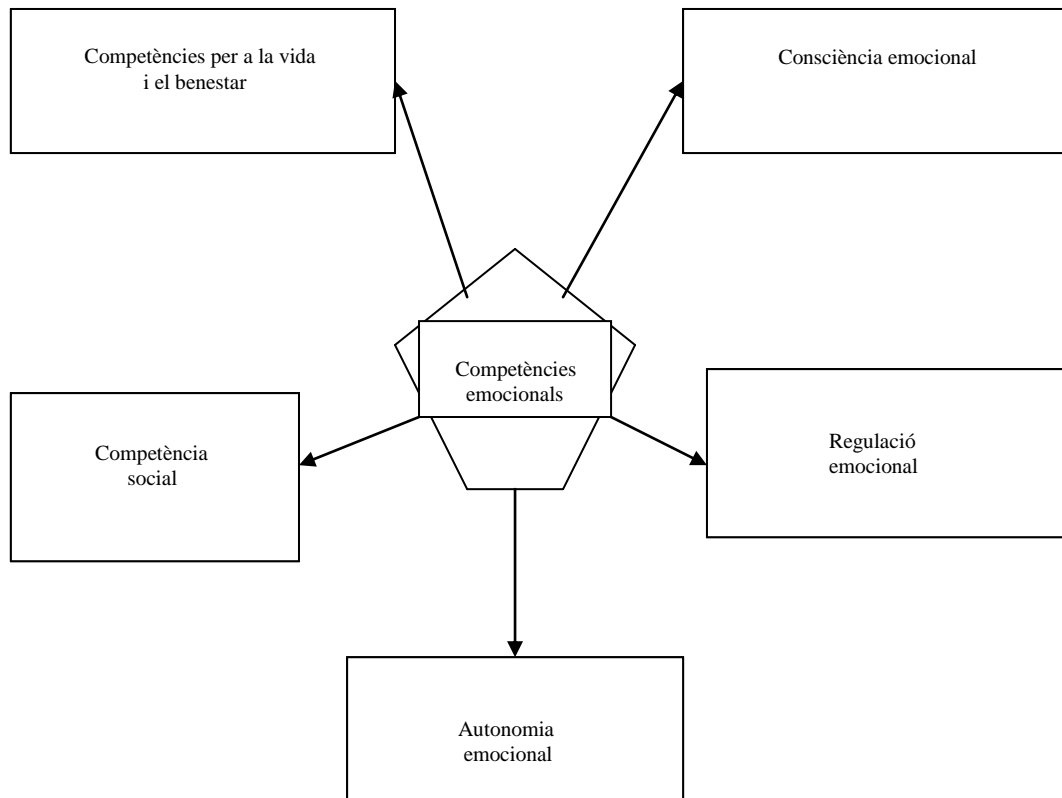
Des del 1997 el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) es treballa l’Educació Emocional, en investigació i docència, amb el propòsit de contribuir al desenvolupament de les Competències Emocionals. Ells les agrupen, com ja hem vist (2.1.3)⁷² en cinc blocs: Consciència Emocional, Regulació Emocional, Autonomia Emocional, Competència Social i Competències

⁷⁰ Manciaux, M. (2003). *La resiliència: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa. (pàg.52).

⁷¹ Manciaux, M. (2003). *La resiliència: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa. (pàg.55,56,57).

⁷² (pàg. 15 d’aquest treball).

per a la Vida i el Benestar. Gràficament representen aquests blocs mitjançant un pentàgon:⁷³



“Les emocions, tant positives com negatives, s’aprenen, en primer lloc a la família. També a l’escola. La potenciació de les emocions positives en la família i en el sistema educatiu pot ser un factor significatiu per al Benestar Emocional.”⁷⁴

⁷³ Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-68.

⁷⁴ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.222)

2.2- Lectura

Per elaborar aquest apartat, he utilitzat algunes, de les moltes idees exposades per l'autor Víctor Moreno, en el seu llibre "La manía de leer".⁷⁵

2.2.1- Definició

Víctor Moreno diu:

"Llegir és comprendre. Però pensar és una cosa i comprendre una altra. La lectura pot ajudar a pensar- també pot ser al revés, que l'activitat de pensar ajudi a llegir bé- però amb això, no podem afirmar que la persona compregui el que llegeix. La interconnexió entre llegir, pensar i comprendre no es dona de forma simultànea, ni tampoc de manera espontània, en la persona que practica la lectura."⁷⁶

⁷⁵ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya.

⁷⁶ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.197)

2.2.2- Característiques

2.2.2.1- L'Efimeritat

“Una de les característiques claus i inherents a la Lectura és la efimeritat. Succeix en un moment, que és el present, i allò que passa a partir d’allí, pertany a un altre temps en la història de cada individu.

Allò que fa la lectura, en un mateix, és impossible de demostrar. La lectura no deixa empremtes físiques. El rastre que deixa és espiritual.

Si qui parla del que ha llegit, ho fa després d’haver transcorregut un temps, és aquest temps i el que li ha succeït a l’individu lector, el que determinarà el seu caràcter i temperament, però no el que va llegir.

Al cap dels anys, què queda en l’individu, d’allò que ha llegit?

- a. En llegir, el lector podrà millorar la seva capacitat lingüística i la seva formació literària
- b. La lectura pot convertir-se en plataforma per escriure millor
- c. L’educació literària fa que la nostra parla individual sigui més rica en el contingut, més precisa, més eficaç”⁷⁷

Com podem veure, Víctor Moreno defuig radicalment la tesi, “que la Lectura ens constitueix com a subjectes morals, i que gràcies a ella, aconseguim un nivell òptim d’autenticitat i de llibertat íntima, tan estesa en parlar d’aquest tema.”⁷⁸

⁷⁷ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 24-26)

⁷⁸ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.26)

2.2.2.2- El Plaer

“Quasi totes les coses que realitza l’home tenen com a fi el Plaer.

A l’hora de llegir percebem dins nostre tres fronts: el primer el que prové de les nostres peculiaritats personals, el segon el que prové de les característiques dels textos i el tercer el que prové de la normativa social.

En el primer cas llegeixo de forma ingènua, en el segon de manera crítica i en el tercer de manera dogmàtica.

Comenta Moreno que alguns analistes, anomenen a la Lectura per Plaer, lectura escapista, enfront de la lectura que anomenen informativa, cognitiva i literària. Com si la línia que divideix una de l’altra no fos tènue, tan tènue com l’aleteig d’una papallona.

La lectura es converteix en un sucedani que serveix per a donar sentit al temps.

El Plaer estètic, en general i el gust que es troba en la lectura en particular, varia en cada autor i en cada lector. Cadascú gaudeix d’unes determinades formes d’imaginació i totes són respectables i necessàries.

És igual si el lector és un tipus que s’ho traga tot, o si és un lector sense objectius i va passant per les pàgines del llibre com una papallona, o si és algú que va a la cacera d’alguna cosa concreta, com fan alguns crítics. És igual. Tots poden coexistir en un mateix individu, participant d’una certa satisfacció íntima, quan s’entreguen a la seva modalitat particular de lectura.”⁷⁹

En l’aprenentatge de qualsevol coneixement, el primer requisit, per a sentir-se bé, és dominar la matèria, feta de paraules, de números o d’imatges.

Un nen, des de ben petit mostra la seva alegria, quan és conscient que sap pronunciar allò que assenyala, ja que sent que domina la situació. Aquesta situació de benestar íntim ja no l’abandonarà mai. Això produeix satisfacció i seguretat.

Els textos que llegim, i que no entenem provoquen malestar. No dominar-los genera incomoditat, inquietud i renúncia.

Per això és tan important graduar les dificultats dels textos que s’ofereixen als lectors més joves. Sovint el Plaer està en relació directa amb la sensació de domini que s’experimenta en comprendre un text que ens semblava intel·ligible. Es tracta d’un Plaer real, de naturalesa intel·lectual, però capaç de retornar-nos l’autoestima i un to corporal feliç.

A.Moles diu al respecte: “Les nocions de Plaer, goig i emoció, és a dir de valor, van lligades a un cert grau de complexitat i d’originalitat”.

Plaer, goig, emoció i valor. La qüestió és saber quins estils de recepció caldria establir en les pràctiques lectores- personals i institucionals- perquè aquests conceptes quedessin vinculats a elles.

Només si considerem necessari llegir, llegirem. Sinó, no.

Cal tenir en compte, però, que això només serà possible si hi ha un domini tècnic previ. Per això és tan important aconseguir que aquest domini tècnic

⁷⁹ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 227, 231, 232, 233, 234, 235).

sigui Plaent, ja que qui ha sofert un aprenentatge lector tortuós, segur que no s'acostarà a la lectura ni per llegir un còmic eròtic.

Convertir un acte en necessitat íntima, i més encara si és de naturalesa tan complexa com llegir, no és fàcil.

La formació de l'hàbit lector no presentarà dificultat, si proporciona al subjecte que l'adquireix, autoestima, satisfacció i Plaer. Quan succeix això, l'hàbit deixa de ser-ho per a convertir-se en necessitat.

Si l'acostament a la lectura es fa de manera tortuosa, com ja hem dit abans, és impossible que ningú desitgi acostar-se a un llibre.

Ampliar coneixements sobre una parcel·la de la realitat és també un motiu de benestar íntim.

El lector sentirà Plaer, no només si troba respostes a les seves inquietuds, sinó també si es troba amb preguntes i plantejaments que no s'esperava i que li provocaran inquietuds, incerteses, perplexitats. Agradables intermitències que li obriran les portes a un Plaer diferent del de dominar tècnicament el text.

Aquest tipus de requeriments són d'un potent estímul lector. Es tracta de textos que il·luminen territoris pels quals no hem tingut ocasió de transitar.

Aquestes descobertes resulten de vital importància per a reforçar la predisposició lectora.⁸⁰

"La lectura és un acte extasiador, absorbent i solitari. Convertir-lo en un acte Plaent, amb totes les implicacions assenyalades, és complex, però factible. Perquè el Plaer és real. Esdevé en el subjecte.

Una altra qüestió diu Moreno, és saber descriure i transmetre aquest Plaer.

Però la satisfacció intel·lectual i corporal que s'experimenta davant alguns textos, que desxifren part d'una experiència, o que perturben d'una manera inquietant i original, és palpable. Revelen al lector que és capaç de plantejar-se i obtenir una emoció lectora. Duradora? Probablement. Es produeix en el moment de llegir, però és possible perllongar-la més enllà. Com? Donant corda a la cometa de llegir.

La lectura és font de Plaer i alegria quan és el filó de descobriments que tenen a veure amb el ser d'un mateix.⁸¹

"L'accés directe a les lectures pot conduir al desenvolupament Plaent de processos lectors que Moreno ha anomenat de metaconeixement.

Seria el moment després de llegir. Acabada la lectura d'un llibre o d'un text, és molt possible allargar el que s'ha llegit fent que el text segueixi tenint vida autònoma dins de la pròpia subjectivitat. Es tracta d'anar més enllà d'allò que hem conegut en el text.

El que s'ha llegit passarà a formar part de nosaltres d'una manera divertida.

Els processos de transformació i imitació de textos són una de les fonts més Plaents de la lectura. Qui ho aconsegueix pot adoptar la mirada que més li plagui: humorística, irònica, sacàstica, mística... i transcendental.⁸²

⁸⁰ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 236, 237, 238).

⁸¹ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 240).

⁸² Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 241).

“Es parla de la soledat, de la lentitud, de la paciència, de la concentració com a virtuts excel.lents que succeixen i es cultiven amb la lectura. Però poques vegades se sent la paraula Plaer, com a qualitat excel.lent que fa que les persones vegin la vida amb menys enuig i amb més entusiasme i generositat socials.

El Plaer no es valora com a “principi elemental”, que en opinió de Wordsworth, és “la innata i despullada dignitat de l’home, i que és el principi en la virtut del qual, l’home “coneix, sent, viu i actua”.

Laín Entralgo a l’any 1956 parlava de la lectura “diversiva”. En la seva opinió divertir-se és estrenar una manera de viure suggestiva i fugaç, posar una imprevista solució de continuïtat en els hàbits que per necessitat constitueixen l’entramat de la nostra existència.

I afegia:

Si divertir-se llegint és sortir d’allò que ens és habitual i viure episòdicament allò que és imprevist i incitant, aquesta diversió pot adoptar(...) quatre modalitats diferents: la transmutació imaginària, l’enriquiment de l’esperit, l’afirmació d’un mateix i la depuració de la pròpia existència.

La clau de la lectura és el plaer.

La lectura està lligada a allò que busquem en la vida: estar a gust amb nosaltres mateixos. Estar a gust amb nosaltres mateixos significa dominar el que llegim. Dominar, en qualsevol modalitat, produeix Plaer.

Experimentem Plaer, descobrint el que està amagat, entenent les coses, fent amb elles, el que ens vingui de gust: identificant-nos amb algú que pensa o sent com nosaltres, o tot el contrari. Tot això és font de Plaer, i succeix en la lectura.

Quan algú agafa un text i fa amb ell el que més li plau, és a dir, juga amb ell, el manipula, està sentint Plaer. I també el sent quan es trasbalsa en llegir textos que el descol.loquen, que el situen en unes altres fronteres. És el fluxe d’allò que està prohibit i que també compta.

No hem d’oblidar però que és un **Plaer Efímer** i molt específic. Dura un sospir i no deixa empremtes estructurals i permanents en el subjecte.⁸³

L’autor, com veieu, continua dubtant, malgrat les afirmacions fetes fins ara, i que ell confessa haver experimentat manta vegades, que la Lectura serveixi per a modelar el comportament ètic, social i polític de les persones.

⁸³ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg 248-254).

2.2.2.3- Dóna Sentit a la vida

“La lectura proporciona un sentit a la vida i, en alguns casos, ens ajuda a morir dignament. Sobretot si llegim els clàssics, els quals ens faciliten la tasca d’enamplar les dimensions de la nostra interioritat, cosa sublim.

Vol dir això que els qui no llegeixen no senten les convulsions del sense sentit de la vida?

La veritat és que, on uns posen activitats de variada naturalesa, i poc repetitiva, els lectors compulsius, només hi posem llibres. Però en el fons, poca diferència hi ha entre uns i altres a l’hora d’enganyar-se.”⁸⁴

Nietzsche observava: “Ningú pot escoltar en les coses, inclosos els llibres, més del que ja sap. No es té oïda per escoltar allò, a que no es té accés, des de la vivència”⁸⁵

⁸⁴ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.151).

⁸⁵ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 188).

2.2.2.4- Activitat de Fluxe

“La psicologia ha volgut encabir aquestes vivències plaents sota el terme **fluir o fluxe**. Què es vol dir amb aquest terme? Podríem dir que és un conjunt d'experiències que es produeixen en la consciència dels subjectes que les generen. Serien experiències que produirien la mateixa sensació de benestar que s'experimenta en crear o en llegir. Un benestar que va acompanyat per l'aparent desaparició de l'esforç, entès aquest, com a quelcom avorrit i impositat. És a dir, quan la tasca que es realitza no es viu com una càrrega, si no com un fluxe o alliberació de l'energia interior.”⁸⁶

Va ser a partir de la cita que incloc a continuació de Rafel Bisquerra, sobre aquest tema, que vaig començar a pensar a fer el treball que ara esteu llegint.

Era quelcom que jo sempre havia experimentat, sense saber que, d'allò què em passava, se'n deia Fluir. Per primera vegada ho trobava corroborat, i ni més ni menys, que pel director del Postgrau en Educació Emocional que estava cursant. Ho vaig tenir clar. El meu treball seria, encara no sabia ben bé com, però sobre el fet de llegir.

“ Les millors experiències es generen dins de la ment. Entre les moltes activitats intel.lectuals disponibles, **la lectura és potser, l'activitat de fluxe més freqüentment citada en tot el món**. De la lectura sorgeixen innumerables interessos, no solament literaris, i que poden ser font de satisfacció :art, ciència, filosofia, història, geografia, viatges, idiomes, societat, cultura, jocs matemàtics, jocs de paraules, etc.”⁸⁷

“Mihaliy Csikszentmihalyi va néixer a Hungria. Actualment és professor de Psicologia i Educació a la Universitat de Chicago. La investigació original i el model teòric de l'experiència de Fluxe van ser descrits per primera vegada en *Beyond Boredom and Anxiety* (Csikszentmihalyi, 1975).

L'experiència òptima es refereix a les ocasions en què sentim una espècie de joia, un profund sentiment d'alegria o felicitat, que havíem estat buscant i desitjant durant molt de temps i que es converteix en un referent de com ens agradaria que fos la vida.

La teoria de l'experiència òptima de Csikszentmihalyi es basa en el concepte de Fluir (flow), que és l'estat en el qual les persones, estan tan immerses en l'activitat, que sembla que res no els importi tant.

L'experiència òptima depèn de la capacitat de controlar el que succeix en la nostra consciència a cada moment.

El vincle entre Fluir i Felicitat depèn de si l'activitat que produeix el Fluir condueix a un creixement personal o no.”⁸⁸

⁸⁶ Moreno, V. (2009). *La mania de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 238-239).

⁸⁷ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg. 233).

⁸⁸ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg. 227-229).

2.2.2.5- La Creativitat

“La Creativitat i el plaer són cares de la mateixa moneda. Relacionar aquests dos conceptes amb la Lectura no és habitual.

Les preguntes creatives:

- 1- Revolucionen l'interior de l'individu, donen el protagonisme al lector i al text, produeixen Plaer.
- 2- Modelen el subjecte en clau personal.
- 3- Respectant la seva interioritat, accepten la pluralitat de respostes i veuen un pretext excel.lent per seguir aprofundint en allò que sap el lector.
- 4- Aprofiten l'errada com un pretext més de l'aprenentatge.

El lector troba satisfacció en els textos que presenten:

- 1- Un món afí al seu. A les seves capacitats i experiències intel.lectuals, sentimentals, emocionals.
- 2- Els processos de reconeixement produeixen alegria.
- 3- Aquesta alegria, alguns l'anomenen companyia i autoestima.⁸⁹

⁸⁹ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 242,244,245)

2.2.2.6- La Llibertat

“Fer bons lectors- en el sentit de desenvolupar la competència lectora- és una de les millors inversions en autoestima.

La relació entre un individu i un llibre pertany a l'àmbit de la Llibertat personal.

Ser lector és una opció personal. I, quan ho decidim? És un misteri. No es tracta d'un hàbit, sinó d'una elecció. Una conquesta amb molts altibaixos. Una necessitat.⁹⁰

⁹⁰ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 258,260).

2.2.2.7- La Comunicació

“El llenguatge no és només un mitjà per comunicar-nos amb les altres persones, sinó per comunicar-nos amb nosaltres mateixos.

La reflexió és un altre dels mecanismes lingüístics de la intel·ligència. Ens endinsem en nosaltres mateixos i analitzem les nostres creences, sentiments o accions. I ho fem, és clar, mitjançant les paraules. La paraula és la gran il·luminadora de la nostra intimitat. Sempre ens expliquem les coses a nosaltres mateixos. També ens expliquem la pròpia vida. Les paraules són la matèria de què estan fetes les nostres vides.”⁹¹

A. Marina cita Carmen Martín Gaité, quan diu: “ els contes proporcionen material i argument per a les fantasies dels nens i al mateix temps creen vincle (atenció i amor) entre ell i el narrador.”⁹²

Bisquerra diu al respecte: “ A partir dels quatre anys (en alguns casos, als tres) els nens són capaços de reconèixer els sentiments dels personatges dels contes que se’ls expliquen. Per exemple, por, tristesa, ira. També comprenen que una mateixa situació, pot generar diverses respostes emocionals. En aquesta edat són capaços d’utilitzar paraules com feliç, trist, furiós, espantat.”⁹³

“Tots els pares volen que els seus fills siguin feliços i bones persones. L’amor per la lectura no garanteix cap de les dues coses, però posa en bona forma per aconseguir-les.”⁹⁴

Una bona manera de començar el dia pot ser oferir-los “deu minuts de màgia perquè caputxetes, carretes i princeses els guiïn els somnis, els alimentin la ment i els facin més savis”, ja des de ben petits.

És una manera de mostrar-los “la nostra relació d’amor, esgotada pel cansament de la feina diària, i que els pot dir amb tendresa:

Hi havia una vegada...

o el que ve a ser el mateix

T’estimo tant!”⁹⁵

“La lectura ha de tenir una funció vital, no una funció merament cultural.”⁹⁶

Bisquerra ens diu també: “No tenir paraules per a denominar les emocions, impedeix prendre’n consciència. I per tant, poder-les controlar. Per això, cal potenciar el desenvolupament d’un Vocabulari Emocional des de l’escola.

⁹¹ Marina, J.A. i de la Válgoma, M. (2005). *La màgia de llegir*. Barcelona: La rosa dels vents. (pàg.59-60).

⁹² Marina, J.A. i de la Válgoma, M. (2005). *La màgia de llegir*. Barcelona: La rosa dels vents. (pàg.101).

⁹³ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.79)

⁹⁴ Marina, J.A. i de la Válgoma, M. (2005). *La màgia de llegir*. Barcelona: La rosa dels vents. (pàg.113).

⁹⁵ Marina, J.A. i de la Válgoma, M. (2005). *La màgia de llegir*. Barcelona: La rosa dels vents. (pàg.132).

⁹⁶ Marina, J.A. i de la Válgoma, M. (2005). *La màgia de llegir*. Barcelona: La rosa dels vents. (pàg.144).

Si podem posar paraules a allò que sentim, estem en el bon camí per a desenvolupar la intel·ligència emocional.”⁹⁷

⁹⁷ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.147)

2.2.3- Altres Aspectes a tenir en compte

2.2.3.1- Influència dels Llibres

“Pot saber-se de què es parla, quan es parla de la Influència dels Llibres en les persones, tenint-les en compte una per una?”

Alguns lectors compulsius arriben a dir que el sentit profund de la seva existència, el deuen a la lectura. Com si fos tan fàcil descriure la gènesi d'una virtut cívica o el desenvolupament del temperament i caràcter d'una persona!

Com podem saber què pot fer en nosaltres un llibre sense haver-lo llegit?

O és que la interpretació que fem del mateix llibre sempre és la mateixa?

Diem que llegir és un plaer, però no ens aturem a determinar en què consisteix la seva naturalesa. També diem que la lectura corregeix alguna de les insuficiències de la vida, però no les concretem, ni tampoc diem com es produeixen aquestes meravelloses superacions. S'afirma que la lectura corregeix els prejudicis personals, però qui ho diu, no s'atreveix a assenyalar, quins són els que ha aconseguit de superar a través de la lectura d'un llibre o d'un altre.

Sembla com si els que llegim, forméssim part de la part bona de la societat, i els qui no ho fan, de la dolenta. No oblidem, però, la precisió que feia Proust quan deia:

“La lectura se situa en el límit de la vida espiritual, però no la forma”.

No es tracta de demostrar res, sinó de mostrar que llegir val la pena!

Els llibres estan per llegir-los i només adquireixen protagonisme, en la mesura en què existeixen lectors, subjectes reflexius que mantenen amb els textos una relació, més que íntima, compulsiva. La lectura, si alguna cosa fa, és convertir-nos en lectors. Res més; us sembla poc?”⁹⁸

⁹⁸ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.11-17)

2.2.3.2- Coneixements Previs

Moreno esmenta Frank Smith quan deia: "que la lectura era un procés que anava del lector a la pàgina, i no al revés. És per això, que **els coneixements previs, són tan importants**, ja que ens permeten arribar a la nova informació amb la que ja tenim en el cervell".⁹⁹

"Llegir no és qüestió de rebre, si no de participar en l'elaboració de la comprensió del text. Aquesta no ve del text, és produïda pel subjecte a través del llenguatge, la literatura i la pròpia experiència vital.

Spiro va afegir que cal tenir en compte el context en què es dona la lectura. Els coneixements del lector estan condicionats pels seus prejudicis i per les seves representacions emotives i intel·lectuals, i d'això gairebé mai no se'n parla.

En paraules de Rosenblatt, el significat no està fet en el text o en el lector, sinó que succeix durant la transacció entre el lector i el text."¹⁰⁰

⁹⁹ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 22)

¹⁰⁰ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 23-24)

2.2.3.3- Els públics no neixen, es fan

Els públics no neixen, es fan. Els forma la família, l'escola, les amistats, els grups socials, els mitjans i les ofertes culturals, comercials i no comercials.

Aquests factors influeixen en les manera com ens apropem o allunyem de les experiències de consum cultural.¹⁰¹

¹⁰¹ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.46)

2.2.3.4- Efectes de la Lectura

“Què sabem de la gènesi i desenvolupament dels lectors? Què sabem de la identitat del lector? Se sap què és un lector? Se sap què és un bon lector?

El que importa és el que la gent fa amb l'escriptura i la lectura, i no el que l'escriptura i la lectura fa amb la gent.

La cultura escrita i lectora no originen una manera nova de pensar, però el fet de tenir un registre escrit, permet revisar, estudiar, reinterpretar...

Brunner cita com a factor determinant de la mentalitat moderna la transfiguració històrica de l'autoconsciència. L'aparició del que aquest psicòleg anomena autoinforme, permet als individus portar als textos les seves pròpies vides.

Sovint s'oblida el més important de l'acte de llegir: **la pluralitat dels processos afectius i intel.lectuals que genera.**¹⁰²

“Com es poden reconèixer els bons o mals efectes que té la lectura en una persona? I si existeix alguna manera de saber-ho?

No hi ha manera de verificar-ho. Tot i que, tots els lectors li atribueixen uns efectes meravellosos: Que la lectura els fa millors persones, etc...

Però com es pot comprovar que això és cert?

Com es pot saber si la lectura ha tingut l'efecte de millorar algú?

I en canvi, hi ha moltes persones que afirmen, que després d'haver llegit aquest o aquell llibre, ja no són les mateixes.

Com avaluar la bondat ètica que produeix un llibre en el nostre comportament?

Ens fa més responsables la lectura?

Ens fa més conscients de nosaltres mateixos?”¹⁰³

Víctor Moreno diu que “hi ha una certa confusió entre les funcions i els efectes, entre els perquè i les conseqüències del que fem, ja sigui llegir, passejar, escoltar música o jugar a la Play Station.”

I qüestiona els mecanismes conductistes parlant de la quantitat de casos individuals en què lectors empedreïts han passat a la història com a dictadors, assassins, lladres, pederastes, corruptes, genocides i també com d'altres lectors també compulsius han esdevingut sants, justos, responsables i honrats ciutadans.

La línia que trenca aquestes funcions i aquests efectes no està en els llibres, si no en els lectors, que abans que lectors són persones. Persones amb una identitat social i psicològica.

El més difícil es trobar unes funcions que siguin específiques i exclusives de la lectura. El que fa la lectura ho pot fer la pintura, la música, l'esport, la televisió i jugar al parxís.

¹⁰² Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg 46-52).

¹⁰³ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 85-89).

Jordi savall diu: "La música posa a l'home en contacte amb fenòmens, que ni l'experiència humana convencional ni la ciència podrà explicar-nos mai. No serveix per explicar-nos per què estem aquí, sinó, potser, per explicar-nos l'inexplicable de què estem aquí."¹⁰⁴

¹⁰⁴ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.89-90).

2.2.3.5- El perill de la Literatura

“Històricament la literatura s’ha considerat perillosa perquè impulsava els lectors a qüestionar l’autoritat i les convencions socials.

Per a Plató la poesia desperta i enforteix allò que ha estat suprimit, reprimit i oblidat, en el treball de construcció de la individualitat i identitat. La literatura era perillosa perquè feia simpatitzar l’home amb allò que estava prohibit.”¹⁰⁵

Virginia Wolf deia: “ deixar que ens diguin com hem de llegir, què hem de llegir, quins valors hem de donar als que llegeixen, és destruir l’esperit de la llibertat. En totes les altres esferes, ens poden lligar amb lleis i convencions, però en aquesta no”.¹⁰⁶

Deia Samuel Jonson :“No llegiu per a contradir o impugnar, ni per a donar com a fet, ni tampoc per trobar tema de conversa o disertació, sinó per a sospesar i reflexionar.”¹⁰⁷

“Cap concepció de literatura és aliena a la ideologia.

El que distingeix un lector d’un altre és el tipus de prejudicis i contradiccions que patim a l’hora de llegir. No hi ha cap lector Adànic, ni en el jardí de la infantesa.

La lectura, reforça els prejudicis que tenim. I si alguna altra cosa fa, és assegurar, llimar i decantar les pròpies idees i representacions mentals.

Massa sovint s’oblida que les conviccions polítiques i morals nascudes de l’emoció són quasi impossibles de fulminar a través de la reflexió i la racionalitat més intenses.”¹⁰⁸

En relació amb aquesta última idea exposada, vull fer referència a la sessió del Postgrau, impartida per l’Oriol Güell (14-5-2010) titulada:“Taller d’experiències: Les emocions en els adults.

Estressors i estratègies d’afrontament”, quan ens deia: “Per canviar esquemes mentals, cal emocionar, i després, activar un esquema diferent a l’après.

Explicar què cal canviar, no serveix de res; No canvia esquemes.”

Quan ell, deia això, posava com a exemple, el fet que sovint, algú, acut a teràpia, per unes raons que no tenen res a veure amb les reals, o amb les que de debò l’afecten. I no perquè vulgui amagar res, sinó, senzillament perquè no les coneix, són inconscients.

A mesura que es van desenvolupant les sessions, ens deia, el professor Güell, el pacient parla i parla i arriba un moment en què connecta amb alguna cosa que li fa brotar l’Emoció. És, segons ell, en aquest moment, i no en cap altre, que es pot fer una intervenció que ajudi a canviar un esquema, per un altre, diferent a l’après.

¹⁰⁵ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.97).

¹⁰⁶ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 121).

¹⁰⁷ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.115).

¹⁰⁸ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 121, 131,134).

Podríem dir que es podria fer un canvi de creença.
(Mètode basat en els passos de C. Rogers en la teràpia centrada en el client)¹⁰⁹

Arran de tot el que hem comentat en el desenvolupament d'aquesta última idea, m'atreveixo a plantejar aquí les preguntes següents:

Pot, la lectura, ajudar l'individu a canviar algun dels seus esquemes?
Si en llegir un llibre sorgeix una Emoció, pot qüestionar-se algun dels seus prejudicis i canviar-lo?

Jo diria que pot ser un punt de partida, cap a aquest canvi. Personalment, puc dir que, a partir d'algunes lectures, que he fet, he canviat alguns principis, creences, esquemes, que semblaven inamovibles.

Víctor Moreno ens diu al respecte: " Un tant per cent molt elevat de lectures no acaben ni en un pensament ni en una idea. El pensament comença a elaborar-se quan un, ha acabat de llegir i es disposa a reflexionar sobre el que ha llegit. Això no és gaire habitual i a més a més és ben diferent.

Sovint s'oblida de dir que la lectura ens dóna un coneixement fragmentat sobre l'experiència. Però el món no està fragmentat.

Cal dir que l'aprenentatge de la lectura no s'acaba mai i que les seves interpretacions deixen moltes incognites. La lectura mai ens dóna una imatge de la realitat.

La racionalitat cal conquerir-la.

Discernir i discriminar la informació, sospesar-la, pasar-la pel sedàs de la reflexió i de la crítica no són activitats mentals fàcils de fer."¹¹⁰

"La literatura, l'art, la cultura no serveixen per a res pràctic, però, aquí rau el detall cínic d'aquesta inutilitat, ja que és el seu mèrit.

La literatura pot oferir prespectives diferents de les societats i dels individus. La literatura té el poder de trossejar la vida dels individus fins a uns nivells on no pot arribar cap altre tipus de medicació artística o intel.lectual."¹¹¹

¹⁰⁹ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.122,123).

¹¹⁰ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (198, 201,202).

¹¹¹ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 136).

2.2.3.6- Què guanyem i què perdem llegint?

“Què guanyem i què perdem llegint?
Què fa de veritat, la lectura, amb el nostre cor i amb la nostra intel·ligència?
Què fem amb els llibres que llegim? Per què llegim? No per a què, si no per
què?”¹¹²

Moreno “nega que l’educació en valors socials es pugui fer a través de la lectura. I sobretot tenint en compte el sistema educatiu i les seves propostes.

Els valors, diu ell, no estan en els llibres. És possible que la lectura de llibres, els pugui despertar en nosaltres. Però els valors no estan ni en els llibres ni en els lectors. Succeixen en la lectura. I la lectura no acaba quan tanquem el llibre. La formació de valors, a través d’ella, tampoc. Les reaccions- intel·lectuals o emocionals- que provoca la lectura tenen processos propis”¹¹³, diu ell.

¹¹² Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 189).

¹¹³ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 191-192)

2.2.3.7- Equilibri entre Capacitats i Dificultats

“Aconseguir un equilibri entre les Dificultats que ens trobem, i les Capacitats per resoldre-les, és essencial per desitjar continuar llegint.

Tenir consciència clara que estic saciant un interès particular, desenvolupar-lo i augmentant-lo, superant les dificultats produeix plaer.

Quan això s’aconsegueix, el subjecte es concentra, com ho fa un nen amb els seus jocs solitaris:

1- Allunyant-se de les preocupacions quotidianes, provinents de l’ansietat i la por que produeixen algunes vivències no desitjades.

2- Oblidant de la por al fracàs i al control extern.

Quan es viu un estat plaent, el judici sobre el fracàs i fins i tot la possibilitat de fracasar, desapareixen. El subjecte confia en les seves potencialitats, sap què fer i com fer-ho:

1- Confia en les seves habilitats per poder estar per sobre de les dificultats.

2- Està dins d’ell mateix, enclaustrat, no té por.

3- No necessita interpretar cap rol, ni defensar cap tipus de màscara davant dels altres.

4- En la mesura que va desapareixent aquest “jo social” que t’exigeix complir un paper, creix el “jo psicològic” que, lliure de pressions externes, augmenta.

5- Aquest plaer lector respon a finalitats pròpies, moltes vegades desconegudes, inconscients, però lligades a una implicació personal, gairebé sempre emocional.”¹¹⁴

¹¹⁴ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 239-240).

2.2.4- Lectura i Beneficis Emocionals

“El lector, a través de la lectura d’alguns textos, considera:

- 1- Que **forma part d’una societat**, d’un entorn cultural determinat.
- 2- Se **sent a prop d’altres éssers** que pensen i senten com ell.
- 3- **No se sent sol** en la seva manera de veure i d’interpretar la realitat, i això li serveix de consol.

Aquests processos de seguretat i d’inclusió social, explicarien l’èxit del gènere novel·la en una societat urbana on l’individu se sent desplaçat i enfosquit per una massa nombrosa i amorfa.

L’alienació, derivada de la vida anònima de les ciutats, vindria apaivagada per la lectura de novel·les creadores de móns de ficció, en els quals l’home, de forma individual, s’identificaria intel·lectual, moral o hedonísticament.”¹¹⁵

“Hi ha cinc àmbits específics de la lectura, que el lector pot considerar com a font hedonista. Estarien associats amb els processos de **domini tècnic, de coneixement, processos de metaconeixement, processos de reconeixement i processos de seguretat psicològica i social.**”¹¹⁶

“Cada lector és irrepetible. Cada lector posa en les paraules i en les imatges que llegeix, allò que sobre elles ha anat memoritzant i associant al llarg de la seva vida.

En principi, la seva causa deriva del que altres han fet perquè nosaltres ens ho passem bé: assistir a descobriments que van fer altres persones, sentir o patir la passió d’altres, ser o imaginar allò que altres són, perdre’s en el dubtós plaer del terror i de la por d’altres, pensar gràcies als pensaments d’altres, mirar-nos en els miralls d’altres.

Afers d’altres, que sovint no són els nostres. Però que poden arribar a ser-ho. O no.”¹¹⁷

“En llegir, el lector, no pot deixar de comparar aquesta conducta amb una ètica, ja sigui natural o positiva, individual o col·lectiva, que prové de la societat en què viu.”¹¹⁸

“Només qui ha llegit fugint d’alguna cosa pot entendre el llibre com un càlid refugi, un lloc on mai serem destorbats.”¹¹⁹

¹¹⁵ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 246).

¹¹⁶ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 246-247).

¹¹⁷ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 264,268).

¹¹⁸ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.269).

¹¹⁹ Marina, J.A. i de la Válgoma, M. (2005). *La màgia de llegir*. Barcelona: La rosa dels vents. (pàg.156).

M'ha semblat adient, posar aquí la llista de les raons per les quals cal llegir que cita A. Marina en el llibre, "La màgia de llegir", citant Pennac, que al seu torn cita Flaubert:

"Flaubert té raó:

S'ha de llegir per viure.
Hem de llegir per aprendre,
per tirar endavant,
per informar-nos,
per saber d'on venim,
per saber qui som,
per conèixer millor els altres,
per saber on anem,
per conservar la memòria del passat,
per il·luminar el nostre present,
per aprofitar les experiències anteriors,
per guanyar temps,
per evadir-nos,
per buscar un sentit a la vida,
per satisfer la nostra curiositat,
per distrure'ns,
per informar-nos,
per comunicar-nos,
per exercir el nostre esperit crític."¹²⁰

¹²⁰ Marina, J.A. i de la Válgoma, M. (2005). *La màgia de llegir*. Barcelona: La rosa dels vents. (pàg.141).

Una altra de les autores consultades, a l'hora d'elaborar aquest apartat sobre la Lectura (2.2), ha estat Zeneida Sardà.

2.2.5- Metode de Lectura: Lectura Vertical

La tècnica anomenada "**lectura vertical**", desenvolupada, per Sardà, "poua del text i consisteix a "cabpussar-se" en el text i anar-ne extraient, lentament, els materials que conté. Diríem que és una forma objectiva d'aproximació al text literari.

Estem, per tant, davant una forma de lectura que no necessita coneixements literaris previs."¹²¹

Ella ens parla ja, en la introducció al seu llibre: "La lectura vertical"¹²² de la companyia insubstituïble que pot arribar-nos a fer un bon llibre.¹²³

Cita Harold Bloom, quan diu: "La invenció literària és alteritat i per això alleugeureix la soledat."¹²⁴

"Ho fa des del silenci i la intimitat. La lectura ens ofereix un espai de placidesa que cap altre mitjà d'esbarjo, no pot reemplaçar. En la lectura, trobem un lloc idoni on reposar tranquils. **Aquesta "companyia en la intimitat" és el valor essencial de la lectura**".

"La lectura és una font inesgotable d'ensenyances, i sobretot d'ensenyances per a la formació de la pròpia personalitat.

LLegir augmenta les capacitats intel.lectuals de l'individu i és un estímul dinamitzador de la nostra emotivitat."¹²⁵

A continuació presento algunes de les Conclusions a les quals, va arribar Sardà, després d'impartir cursos de Lectura, basats en el seu propi mètode i al qual, com ja hem dit, va anomenar "Lectura Vertical".

¹²¹ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.48,53,55)

¹²² Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic.

¹²³ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 15).

¹²⁴ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 15).

¹²⁵ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 16).

2.2.5.1- Conclusions

A) Els cursos contribuïen a elevar l'Autoestima dels participants.

Els feia en el món empresarial i, a mesura que s'anaven desenvolupant, va poder comprovar: "que a més a més d'augmentar la capacitat d'expressió dels participants, també van anar apareixent els **Beneficis de Caràcter Emocional**.

B) La gent s'anava "obrint" i això produïa un alliberament, un ajut psicològic que repercutia positivament tant en el treball com en la persona.

Els parèntesis de lectura (dues hores setmanals en horari laboral) produïen uns efectes de descàrrega tensional considerables que repercutien positivament en el treball, alhora que disminuïen les baixes per depressió."¹²⁶

Ens explica com "va anar apareixent un clima favorable per a la comunicació interpersonal. I de mica, en mica van començar a manifestar-se preocupacions personals, dubtes i problemes d'ordre privat que brollaven espontàniament en l'ambient de compenetració, respecte i simpatia que s'havia anat creant al llarg de les sessions.

Molts participants comentaven com aquelles sessions els havien ajudat des d'un punt de vista individual, els parèntesis de lectura havien constituït una forma de retrobament personal, un alliberament mental i psicològic, una autèntica "teràpia".¹²⁷

C) Beneficis, Efectes i altres Elements d'enfortiment psicològic que produeix aquest tipus de Lectura en l'individu

Beneficis

- a."La descoberta de la pròpia interioritat.
- b.L'increment de la seguretat personal.
- c.La descoberta d'una tècnica de relaxació
- d.El domini del llenguatge i
- e.Una millor capacitat de relació interpersonal."¹²⁸

"La bona literatura, ens diu Sardà, produeix uns efectes de descàrrega tensional de llarga durada, que incideixen en la part més íntima i secreta de la persona, és a dir en la seva profunditat emocional. La repercussió que en resulta pot persistir al llarg dels anys i fins i tot al llarg de tota una vida. És el que anomenem fenomen de **ressonància** .

¹²⁶ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 17).

¹²⁷ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 18,19).

¹²⁸ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 20).

Al marge, doncs, del plaer que pugui produir-nos la lectura, ens trobem davant una veritable eina, una tècnica de relaxació que actua de manera prolongada amb l'avantatge que **un cop s'ha adquirit l'hàbit de lectura, o simplement, el gust per la lectura, es pot utilitzar individualment i en qualsevol moment que es necessiti.**"¹²⁹

Efectes

a. "Descàrrega tensional.

L'actitud dels participants és expectant i el sentiment de sorpresa i curiositat, un primer pas important, des del punt de vista emocional.

Xerrar sobre un fragment literari sense cap altre objectiu que llegir en profunditat, els produeix sensació d'alliberament.

La ment es buida, les tensions desapareixen.

El participant va descobrint, de mica en mica, uns espais interiors rarament visitats per ell mateix.

Apareix una sensació de benestar, de placidesa, de relax.

b. *Atenuar la sensació de rutina.*

Pensar que durant la setmana hi haurà dues hores dedicades a un curs que indueix a l'alliberament mental, fa que la sensació de rutina dels participants, quedi trencada de manera determinant.

c. *El retrobament personal.*

La conversa llisca suaument i de manera espontània, a mesura que es va descobrint el text. És un moment durant el qual, cada un dels participants, esplaia la pròpia personalitat.

d. *Verbalització d'inquietuds personals.*

S'arriba a participar d'uns espais íntims de les diferents individualitats que el componen.

Els problemes comunicats públicament, perden una part de la transcendència, i la càrrega tensional que comportava aquella preocupació, disminueix.

Sovint s'estableix sintonia, amb algun dels comentaris fets pels participants. La sensació de no ser l'únic que té el problema disminueix automàticament el grau d'angoixa.

e. *Riure. Una forma òptima de distensió anímica.*

Riure és la manera més sana que existeix d'exterioritzar l'emoció.

El riure és llenguatge, comunicació, relaxació, llibertat, perdó, acceptació, tolerància, joc, amor i signe de vida. És la distància més curta entre dues persones. Si ajudes algú a riure, l'estàs ajudant a viure. (Robert Holden)

Elements d'enfortiment psicològic

a. *Alliberament personal.*

La distància entre allò que es vol aparentar, i allò que és realment, disminueix. Oportunitat de ser naturals.

b. *Espai per a les relacions interpersonals.*

Espai de retrobament del propi jo, la qual cosa condueix a un enfortiment psicològic que reverteix en un augment de la seguretat personal, un augment

¹²⁹ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 28).

de l'autoestima, i com a conseqüència, una millor comunicació i un millor rendiment laboral.

c. *Augment de l'autoestima.*

Es crea un ambient favorable a l'expansió de la persona i al seu enfortiment psicològic.

d. *L'habilitat tècnica de l'expressió que portarà gradualment al desig de llegir.*

El més important de la lectura és desitjar-la. Un cop desvetllat l'interès, qualsevol persona serà capaç de perseverar, per ella mateixa, en la lectura.¹³⁰

"Els beneficis psicològics d'una banda, les habilitats d'expressió per l'altra, condueixen a dues formes de comunicació complementàries: la comunicació empàtica i la comunicació estructural.

a. *Comunicació empàtica.*

L'alliberament personal implica una descoberta i acceptació del propi jo. Conèixer-se a si mateix confereix un alt nivell d'autocontrol.

L'autoestima que creix en els parèntesis de lectura també facilita la comunicació empàtica.

L'enfortiment psicològic és la millor eina de què disposa l'individu per fer-se valorar.

La seguretat en un mateix és molt sovint més important que els coneixements que es necessiten per tirar endavant qualsevol empresa.

Qualsevol coneixement és susceptible de ser adquirit. En canvi, sentir-se còmode amb un mateix, relaxat, segur, ben aplomat psicològicament, de vegades pot costar anys i hi ha qui no ho aconsegueix mai.

La participació reverteix en el seu enfortiment psicològic i l'individu torna a creure en ell.

b. *Comunicació estructural.*

Aprendre a dir exactament allò què es vol dir, de manera, en primer lloc que tothom ho entengui, i, en segon lloc, tothom ho entengui igual.

Saber concretar, sintetitzar, subratllar allò que és veritablement significatiu necessita un aprenentatge.

Saber utilitzar el llenguatge com una eina per a la nostra finalitat és un pas bàsic per seguir l'auditori, per a engrescar-lo, per arribar a un consens.

Garantia de salut mental i psicològica.

Durant els parèntesis de lectura s'entra en un espai mental obert i lliure, on l'aire és més pur.

S'hi afegeix la sensació real d'obertura d'esperit.

El reconfort psicològic provoca una disminució de l'egocentrisme.

L'estat d'ànim distès i el bon humor que resulta dels parèntesis de lectura confereixen un tarannà positiu, alegre i optimista a l'individu que els viu.

Aquell qui no està sotmès a estrès, qui està de bon humor, mentalment tranquil i psicològicament relaxat, se sent emprenedor, dinàmic, actiu.

Sardà acaba dient: A l'entorn de la persona amb bona salut mental, hi ha sempre bon humor, rialles, alegria, dinamisme...¹³¹

¹³⁰ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 110-129)

D) "El mecanisme mental que fa possible la lectura indueix el buidatge de pensaments obsessius o preocupants."¹³²

"Durant l'estona que s'està concentrat, l'emoció perturbadora no es manifesta.

Dominar el propi pensament és tenir un control sobre nosaltres mateixos que ens permet triar lliurement el camí mental que volem seguir, polaritzar el nostre intel.lecte cap a allò que hem escollit voluntàriament en lloc de deixar-nos arrossegat per una allau de pensaments que ens porten a la deriva, d'una banda a l'altra, talment un naufrag sobre una fusta, enmig de l'oceà.

El domini del pensament és la forma més sòlida de fer front a l'estrès, la millor tècnica de relaxació mental que ens permet bloquejar els pensaments perturbadors."¹³³ (Recordem el que dèiem citant Csikszentmihalyi, quan parlàvem del concepte de fluxe)."¹³⁴

E) "El valor d'un text literari es troba en la seva capacitat de sacsejar el lector en el seu jo més profund, de produir-li un sentiment fort."

La qualitat primera d'un text literari és, doncs, la seva finalitat. Escriure d'una manera literària és escriure per agradar, entenent per "agradar", el fet de **produir en el lector una Emoció.**"¹³⁵

Recordem:

Què entenem per Emoció?

"La paraula emoció ve del llatí *movere* (moure), amb el prefix e, que pot significar moure cap enfora, treure fora de nosaltres mateixos (*ex-movere*). Això suggereix que la tendència a actuar està present en cada Emoció.

L'Emoció ha estat descrita i explicada, de forma diferent, per diversos estudiosos del tema. Però, en general, hi ha força acord en dir que es tracta de:

Un estat complex de l'organisme, caracteritzat per una excitació o perturbació, que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern o intern."

En síntesi, el procés de la vivència emocional es pot esquematitzar així:

Fet ----- Valoració ----- Canvis fisiològics ----- Predisposició a l'acció

Les emocions tenen una funció motivadora, adaptativa, informativa i social. A més a més, algunes emocions, poden jugar un paper important, en el desenvolupament personal"¹³⁶

¹³¹ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 129-152)

¹³² Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 29).

¹³³ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 32,33).

¹³⁴ Idea 14 pàg.42 d'aquest treball.

¹³⁵ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 36).

F) La Literalitat del Text

Sardà es pregunta: " Com és que la narració d'un fet insignificant, de vegades, desvetlla en nosaltres, lectors, una sensació agradable?

Què hi ha en un text així, que no es dirigeixi només a la nostra comprensió sinó que afecta, també, la nostra Sensibilitat?

Per què ens comunica una certa Emoció?

La resposta a totes aquestes preguntes és el que anomenem la "literalitat" del text.

Els efectes que ens produeixen aquests tipus de textos, són en els mateixos textos.

El llenguatge funciona d'una manera específica, a través d'un teixit de relacions que formen una globalitat estructural, completament diferent del funcionament de qualsevol altre tipus de llenguatge (científic, tècnic, legal, informatiu...). És el que Roman Jakobson anomena **funció poètica del llenguatge**. La utilització d'aquest tipus de funcionament del llenguatge constitueix l'art literari, i el terreny en el qual ens movem és el terreny de l'estètica."¹³⁷

Parlant d'estètica, Rafel Bisquerra ens deia en la sessió de Postgrau (6-11-2009) titulada precisament així: "Emocions estètiques", que són emocions poc estudiades. Són les emocions que s'experimenten davant la bellesa i l'art.

Quan es fa art, deia ell, es vol transmetre emocions. Hi ha l'emoció que experimenta l'autor quan la crea, la que vol transmetre, la que genera en l'espectador, i la que creu l'espectador que vol transmetre l'autor.

Perquè l'emoció s'activi, i amb això coincideix amb Sardà, cal qualitat.

"Les experiències estètiques, tenen elements en comú amb el concepte de fluir (Csikszentmihalyi, 1997). El misteri principal està en comprendre com, i en quines condicions es pot despertar una emoció a través de manifestacions artístiques, científiques o religioses.

Les emocions estètiques tenen moltes aplicacions des de la perspectiva de l'Educació Emocional.

Bisquerra recomana, per una banda introduir situacions que afavoreixin experiències emocionals de caràcter estètic, i per l'altra potenciar experiències positives a través de la contemplació estètica com a factor de salutogènesi."¹³⁸

G) "Aquesta tècnica **implica unes actituds** que constitueixen un reforç i un enriquiment per a l'individu que la practica.

¹³⁶ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg. 61,64).

¹³⁷ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 39-40).

¹³⁸ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.(pàg111)

Cal destacar-ne les següents:

- a. Disponibilitat mental.
- b. Perspicàcia i esperit observador.
- c. Planificació i estratègia.
- d. Curiositat intel·lectual.
- e. Oposició lúdica.
- f. Esperit inquisitiu.
- g. Rigor intel·lectual".¹³⁹

H) Aquesta forma de Lectura constitueix una molt bona tècnica de Relaxació.

"Durant un exercici de Lectura Vertical, totes les preocupacions que omplien el nostre pensament : temes pendents, treballs en curs d'execució, conflictes interns, problemes personals... queden relegats per una veritable "ocupació" de l'espai mental, pel treball de Lectura Vertical. No parlem només, de l'atenció otorgada al text durant l'estona que dura l'exercici, sinó del fet que les preocupacions es formulen en forma de llenguatge en el nostre pensament i, com que només hi ha una sola via mental per a formular pensaments. Si aquesta via queda ocupada pel treball actiu de desxiframent del text, les preocupacions o els problemes no es poden formular en el pensament durant tota l'estona que dura l'exercici. És per aquest motiu, afirma l'autora, que és una molt bona tècnica de Relaxació."¹⁴⁰

I) La Sintonia Emocional és un camí cap a la pròpia interioritat

"S'omple la ment amb un material ric de matisos sensibles que **produeixen en el jo profund una ressonància a llarg termini.**

Tot text literari de qualitat comporta un enriquiment personal des del punt de vista emocional, impregna la nostra consciència de manera definitiva. Podrem oblidar el text, però l'efecte sensible perdurarà.

Segons l'autora, l'exercitació sistemàtica de la tècnica de Lectura Vertical que permet descobrir el perquè d'aquest sacseig emocional desvetlla, a més, **l'interès per la lectura**, a través, no ja d'un raonament que expliqui els beneficis individuals que aquesta activitat individual comporta, sinó , **directament, a través de la Via Emocional.**"¹⁴¹

"La qualitat literària d'un text està, també, al servei de les emocions. Sota l'aparença d'una simple descripció podem entrar en el terreny de l'Emotivitat.

¹³⁹ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.55-58)

¹⁴⁰ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.59)

¹⁴¹ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.59,60)

Un escriptor és gran per la capacitat que té, sota mil històries diverses, de conèixer i saber descriure la part més íntima, la més secreta, la més fràgil, la més rica, la més làbil, la més autèntica de l'ésser humà; la part més sensible, sentimental, emocional que tots tenim.

La via emocional que s'obre en el lector amb la descoberta de la qualitat del text literari, facilita la penetració cap a la pròpia interioritat.

És a través del Component Emocional que el lector entra veritablement en la novel·la. És només a través de la identificació amb l'emotivitat dels personatges, que la novel·la ens sedueix, ens fa gaudir, ens sacseja i afecta profundament. Si no ens identifiquem emocionalment amb els personatges, la novel·la es converteix en una mena de documental en el sentit que ens permet conèixer llocs, situacions, anècdotes, històries..., però no ens toca íntimament.

Així com un mirall, reflecteix la nostra imatge, que reconeixem com a pròpia, encara que sigui virtual, de la mateixa manera, el lector, en les grans novel·les, es retroba, reflectit en l'emotivitat i la psicologia dels personatges.

Si els personatges "donen la talla" des del punt de vista literari, el lector pot sentir, percebre i viure l'odi, la passió, el desencís, l'enveja, l'alegria, el desig i tants i tants altres sentiments humans que palpiten en els protagonistes independentment de la història narrada.

Aquest és el gran repte d'una bona novel·la: que el lector percebi una Sintonia Emocional amb els protagonistes de l'obra que llegeix, al marge de l'època en la qual viuen o de l'ambient social en el qual es mouen els seus personatges.¹⁴²

Només **si existeix una autèntica Sintonia Emocional**, la novel·la tindrà ressonància en el lector, és a dir, haurà sacsejat veritablement la interioritat del lector i aquesta vibració emotiva perdurarà en el temps, més enllà del que pugui perdurar el record de la trama de la novel·la.

El lector, ben sovint, no tan sols es "retroba" sinó que, fins i tot, es "descobreix" a si mateix.

Els grans personatges de novel·la, a través de la Ressonància Emocional que provoquen en el lector, el que fan és "obrir-nos els ulls", mostrar-nos unes facetes de nosaltres mateixos que ignoràvem o que potser intuïem, però que no gosàvem manifestar obertament a la nostra consciència. En la intimitat de la lectura, quan la consciència no té cap tipus d'inhibició o de coacció del superjò social (ja comentat en el punt 2.2.3.7 d'aquest treball), en aquell moment màgic en el qual quedem atrapats per la novel·la i ens identifiquem emotivament amb les formes de reaccionar d'uns determinats personatges, és quan es produeix el fenomen del Reconeixement. Sentim que alguna cosa a dins nostre es belluga, sentim ressonar un dring llunyà gairebé desconegut però

¹⁴² Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.65,66)

que identifiquem com a propi, i ens commou profundament l'encontre, sobtat i sorprenent, que fem de nosaltres mateixos. La identificació personatge-lector és determinada per l'autenticitat del personatge. Aconseguir que les individualitats imaginàries que crea representin tipus humans amb trets de caràcter universal, és un dels reptes més difícils als quals s'ha d'enfrontar l'escriptor.

La Sintonia Emocional que resulta d'aquesta identificació personatge-lector obre un camí de descoberta i coneixement de la pròpia individualitat que fructificarà en una major seguretat personal i una millora en les relacions interpersonals.¹⁴³

Sardà afegeix que: "El coneixement de la pròpia individualitat que es produeix a partir de la Ressonància Emocional amb els personatges de novel·la, té com a resultat tres conseqüències fonamentals per a l'individu que repercutiran positivament, per sempre més en la seva vida de relació:

1- Augment de la seguretat personal.

La capacitat de conèixer millor la pròpia subjectivitat, la descoberta d'uns aspectes desconeguts de la nostra emotivitat o de processos psicològics íntims comporta un augment de la seguretat en nosaltres mateixos.

Sintonitzar emotivament amb la psicologia d'un determinat personatge ajuda a entendre's millor a si mateix i això constitueix un pas important per a una més gran coherència interna. Aquesta coherència interna és la que fa possible la seguretat personal.

La mirada cap endins realitzada des de la talaia del lector ens aboca a la nostra interioritat sense traumes i fa brollar a l'exterior els aspectes de nosaltres mateixos que teníem soterrats en el subconscient.

En el cas de descobrir febleses, un punt d'agressivitat, enveges, sentiments d'inferioritat o de superioritat, odis reprimits, timideses..., trets considerats socialment negatius, no hi ha dubte que el fet de conèixer-los ens permet dominar-los i controlar-los millor, en lloc que aquestes pulsions ignorades determinin el nostre comportament sense que puguem fer res per reconduir-lo.

És en aquest punt, justament, que neix la seguretat personal: en el moment en què som conscients que dirigim la nostra manera de fer a través d'un control estricte de la nostra manera de ser.¹⁴⁴

(Aquesta era una de les funcions, que jo, anomenava en la Presentació d'aquest treball, quan em referia a tot allò, en què, a mi personalment, m'ha ajudat la lectura.) (1.1).

2-"Augment del coneixement dels altres.

Amb la lectura anem augmentant, fins i tot inconscientment, el nostre bagatge de "tipus humans" i de "reaccions psicològiques" diverses.

¹⁴³ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.66)

¹⁴⁴ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.67,68,69)

Una novel·la, només pot ser una gran novel·la si els personatges que la constitueixen són coherents amb la manera de ser que els ha estat assignada per l'autor, si són creïbles, és a dir, si el seu comportament s'assimila realment al comportament humà.¹⁴⁵

3- "Augment de la comunicació empàtica.

És la comunicació que es realitza a través de l'emotivitat, a través de la percepció sensible, a través del coneixement intuïtiu.

L'habilitat d'aproximació a l'individu, que la comunicació emocional comporta i que la lectura facilita, serà una eina de gran ajuda per a aquelles persones que hagin de relacionar-se de manera professional amb moltes altres, sigui quin sigui el grau de relació."¹⁴⁶

J) Augmenta la Capacitat d'Expressió del lector.

"Cal parlar també d'una conseqüència de caràcter racional, completament diferent de tot el que hem parlat fins ara, però també d'una importàcia cabdal per a les relacions humanes: **l'augment de la capacitat d'expressió.**

Dominar el llenguatge vol dir saber-lo utilitzar per aconseguir transmetre, a través de la paraula (escrita o oral), els nostres pensaments.

L'exercici més senzill, assequible i bonic que hi ha per a exercitar aquesta capacitat d'expressió és la lectura. La lectura, de fet, és una forma d'aprenentatge de l'escriptura.

L'escriptor que aconsegueix fer vibrar el lector, sacsejar la seva inteioritat emocional, domina l'art de la comunicació."¹⁴⁷

K) Augmenta la Creativitat

Igual que Víctor Moreno, Sardà, també ens parla de la Creativitat. I diu:

"La Lectura és una forma de Creació a l'abast.

De vegades, en el transcurs d'una lectura apassionant, ens vénen tot d'idees al cap que no tenen res a veure amb la lectura que estem fent, però que es desapareixen en la nostra ment com si s'hagués posat a funcionar d'una manera accelerada. Quedem com suspesos, com si flotéssim, abstrets en mil coses que se'ns acudeixen, alliberats de la realitat quotidiana, submergits en un món només nostre que l'acte de la lectura ens ha dut a evocar. Sorpresos ens deixem anar a aquest estat que desencadena un flux d'idees, sensacions i emocions que sorgeixen a través d'un mecanisme d'associació inconscient, espontani i imprevisit. És un instant màgic. (Tornem a la idea de fluxe de Csikszentmihalyi).

Després retrobem el nostre text amb la mateixa avidesa amb què l'estàvem llegint moments abans, però amb una franca sensació de plenitud.

¹⁴⁵ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.71).

¹⁴⁶ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.72).

¹⁴⁷ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.77,78).

Ha estat un parèntesi imperceptible en el temps però d'una extraordinària potència evocadora de la nostra pròpia individualitat. L'acte de lectura ha disparat la capacitat creadora que tots tenim.

Hem fet brollar de dins nostre emocions i sentiments desconeguts, que la lectura, com una reacció química, ha fet precipitar de sobte, ha materialitzat.

Si ens reconeixem en l'emotivitat d'uns personatges és perquè a dins nostre té lloc una explosió d'emocions que no tenen res a veure amb allò que viu el personatge, sinó que són el resultat de la projecció que fem de nosaltres mateixos sobre el text. Les angoixes, les il·lusions, les tristeses, els odis bateguen a dins nostre. En el moment de la lectura, es produeix com una mena de vessament de nosaltres mateixos cap enfora. És el resultat de la nostra personalitat infinita i inabastable. Per això la lectura és infinita i diferent per a cada individu, perquè és una projecció de la subjectivitat de l'individu-lector sobre l'obra que llegeix.

Un llibre és infinit perquè hi ha una infinitat de maneres diferents de llegir-lo que corresponen a una infinitat de lectors potencials. És en aquest sentit que parlem de lector-escriptor. No es tracta de maneres diferents d'interpretació, si no de l'efecte, vehicular per l'emoció, que arriba de l'escriptor al lector.

El lector esdevé, doncs, escriptor pel sol fet de llegir: escriu, a nivell emocional, la seva pròpia lectura.

L'escriptor ens descobreix, a nosaltres lectors la substància primària de la qual estem fets i que nosaltres mateixos ignoràvem."¹⁴⁸

L) Desvetlla el "desig de fer coses"

"Segons el lector, **la necessitat d'expressió pot materialitzar-se** en un desig de producció literària (ganes d'escriure un diari, un conte...), com en un desig de creació artística de qualsevol altre tipus (pintura, música, dansa...) o simplement, en una veritable pulsio per produir, **en ganes de fer coses**. que s'ha llegit passarà a formar part de nosaltres d'una manera divertida.

Aquest és el resultat de la riquesa que descobrim a dins nostre, una riquesa que ignoràvem, que dormisquejava en nosaltres mateixos i que ha sorgit únicament i exclusiva pel fet de la lectura.

La lectura se'ns presenta, doncs, com una energia generadora d'energia, un dinamitzador de l'individu per reconeixement de la pròpia subjectivitat tan sovint soterrada."¹⁴⁹

M) Provoca un estat semblant al de l'Enamorament

"La lectura d'una gran novel·la pot conduir el lector a viure sota un estat semblant al que viu la persona que s'enamora. El lector percep una excitació molt gran, una eufòria desassossegant que només pot calmar quan està totalment abocat a la lectura de la novel·la. Oblida el món exterior, la realitat en què es trobava immers i, per descomptat, tots els problemes que el preocupaven abans de començar a llegir.

¹⁴⁸ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.79,80).

¹⁴⁹ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.81).

Sent un desig urgent que només pot aturar la lectura, deixa de banda els quefers més immediats, pateix insomni i no es vol separar del llibre fins que aconseguix acabar-lo.¹⁵⁰

(Si jo, no hagués experimentat, personalment, aquesta mena de febre, diria que exagera. Ara us puc assegurar, amb el valor que aquesta declaració, que faig aquí, pugui tenir, que és ben cert).

“Habitualment, el procés, però, és més lent. Comença per una gran sintonia inicial. El lector se sent bé “en companyia” d’aquella lectura. La represa espaiada del text li proporciona, cada vegada que l’agafa, uns moments d’intimitat agradable. Oblida els maldecaps quotidians, les preocupacions de la feina i es deixa endur pel text amb un sentiment de benestar plàcid durant tota l’estona que està absort en la lectura. Aviat la novel·la es barreja amb els seus pensaments durant el dia, a la feina, en qualsevol moment. L’espera de la retrobada es fa cada vegada més llarga, més urgent.

Com més va, la lectura li produeix un sentiment més viu, una sensació de felicitat lligada a una sensació de plenitud. El lector seduït pel seu llibre, no necessita res ni ningú. Immers en la lectura, les hores s’escolen amb una placidesa sorprenent.

Un cop acabada la lectura, el lector es troba en un estat d’estupor i d’enyorança semblant al que provoca l’abandó sobtat d’aquell qui hem estimat. Ens queda, però, el consol sempre possible de la relectura.¹⁵¹

¹⁵⁰ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.88).

¹⁵¹ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.89,90).

2.2.5.2- Altres Aspectes a tenir en compte

A) La Solitud

Sardà ens recalca **la importància que té la Solitud** i diu que: "només així, el nostre jo pot expandir-se amb una total desinhibició. Només en una situació d'absoluta intimitat podem aconseguir que la nostra emotivitat es manifesti en tota la seva plenitud.

Durant la lectura en Solitud, el nostre sistema límbic (la part del cervell on estan ubicades les emocions) queda lliure del neocòrtex (la part del cervell que modera i regula el sistema límbic) i pot desbordar-se a glopades intenses. Ni tan sols amb aquells amb qui tenim connivència i confiança no ens deixem anar habitualment d'una manera tan absoluta. Sempre hi ha un cert pudor a mostrar la pròpia emotivitat desbocada.

En el nostre petit reducte, en canvi, el pudor desapareix totalment.

L'alliberació d'emocions que es produeix aleshores, desencadenada per la lectura, l'alliberació que, segons Aristòtil, es produïa en l'espectador de teatre – catàrsi- i que es produeix també amb la música, proporciona un plaer que depèn directament i exclusiva de la sensació que confereix el buidatge cap enfora d'unes emocions habitualment contingudes."¹⁵²

Bisquerra afegeix: " És molt important estar acompanyat, però també s'ha d'aprendre a gaudir de la Soledat. De vegades necessitem estar sols per reflexionar, relaxar-nos o calmar-nos després d'experiències agitadaes.

Aprendre a utilitzar el temps en Soledat és molt important. Es tracta de realitzar activitats que portin al creixement personal i no només a evitar la sensació de Soledat. Són les activitats que requereixen concentració (per exemple, **llegir**), que fan augmentar les nostres habilitats, que contribueixen al desenvolupament de la personalitat, les que poden proporcionar fluxe.

Si no aprenem a utilitzar la Soledat de manera adequada ens perdrem moltes oportunitats de desenvolupament personal i d'experimentar fluxe."¹⁵³

B) El Plaer Estètic

"**El plaer estètic** provoca una alegria interior que ens sostreu a la quotidianitat i **ens fa intuir una revelació essencial**. (Recordem que ja en l'apartat (F) de les Conclusions tretes per Sardà, hem fet referència a aquest tema, però des d'una altra òptica)."

Una bona novel·la queda inscrita per sempre més en la nostra memòria emotiva. La satisfacció que ens va produir la lectura no s'esborra mai més del nostre jo sensible. Tornar a gafar un llibre que ens va impactar en un temps potser llunyà és saber, abans fins i tot de posar-nos a llegir, que retrobarem el plaer que ja ens va proporcionar la primera vegada. L'espera del plaer forma part, també, del plaer de la relectura.

¹⁵² Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.90,91).

¹⁵³ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.(pàg235)

El reconeixement que una determinada activitat ens reporta satisfacció desperta en nosaltres el desig de practicar-la.¹⁵⁴

C) Aprendre a "llegir"

L'autora es pregunta: "Com es pot adquirir el gust per la lectura quan no s'hi està avesat?"

S'ha de passar obligatòriament per un aprenentatge. **Per a tenir ganes de llegir abans que tot hem d' "aprendre" a llegir.** (Recordem que ja anteriorment hem fet referència a aquest tema segons el punt de vista d'A. Marina, en l'apartat (2.2.2.2) d'aquest treball.

Aprendre a llegir és aprendre a descobrir la qualitat estètica de l'obra literària. Aprendre a llegir per immersió en els bons textos.

És molt important adquirir l'hàbit de lectura de petit i que els pares orientin els infants i els adolescents cap a la lectura d'obres de qualitat (ja n'hem fet referència anteriorment en l'apartat 2.2.4).

Conèixer l'entreteixit literari d'un text literari permet, també, gaudir de la lectura més enllà de la narració argumental, i amb més intensitat.

És una forma d'iniciació a allò que constitueix l'essència de la literatura: el seu component estètic, l'únic capaç de sacsejar l'individu en els seus fonaments sensibles, aquell que dispara veritablement el desig de llegir.

"La lectura vertical" de textos curts de gran qualitat literària, és la millor manera d'estimular el desig de lectura.

Un cop haguem après a llegir, el vici de la lectura estarà assegurat, i totes les conseqüències positives des del punt de vista individual i de relació interpersonal que ja hem assenyalat, aniran apareixent per si soles, una darrere l'altra.¹⁵⁵

¹⁵⁴ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.93,94,95).

¹⁵⁵ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic.(pàg. 95,98).

2.2.5.3- Vivència del Mètode en Primera Persona.

Vaig tenir l'oportunitat de conèixer l'autora Zeneida Sardà, assistint com a alumna, a un dels seus cursos (6h) de "lectura vertical" (22 i 24 de febrer de 2010), i volia comentar aquí, algunes de les coses que ens va dir, així com explicar, quina va ser la meva experiència.

Ja en la primera sessió del Taller titulat: "Lectura i Autoconeixement", i com a introducció, ens va enumerar les idees següents:

1- Hi ha moltes emocions reprimides a dintre nostre, i que es descobreixen i alliberen, a través, del que ella anomena, Ressonància.

2- L'Autoconeixement inclou el Coneixement Personal a partir dels aspectes següents:

- .Coneixement psicològic.
- .Coneixement que té un individu de si mateix.
- .Lligat a la personalitat.
- .Relacionat amb valors, gustos, creences.
- .És un dels components de l'Autoestima.
- .Implica introspecció.

3- Hi ha dues vies de Coneixement:

a) Discursiva (intel.lecte, informació, coneixement racional, pensament, raonament, lògica).

b) A través de la capacitat afectiva (impuls emocional):

- .Sensació: experiència bàsica / resposta dels òrgans dels sentits a un estímul.
- .Percepció: sensació interior que resulta d'una impressió material sobre els nostres sentits, implica el cervell.
- .Sensualitat: experimentar plaer a través dels sentits.
- .Sentiments: estat afectiu llarg.
- .Sensibilitat: lligat a la cultura individual.
- .Record: memòria / capacitat d'evocació.

A través del seu mètode de lectura: " La lectura vertical", Sardà ens proposava aprendre a conèixer-nos, no des de fora, si no per nosaltres mateixos, i des de dintre.

Abans, quan parlàvem del seu mètode, fèiem referència al llenguatge (apartat J de les Conclusions del seu mètode). I en el Taller ens preguntava: Com ho fa el llenguatge, per arribar a l'Emoció?

La resposta és : A través de la Ressonància (sintonia emocional).

Quan ens identifiquem amb l'emotivitat dels personatges. No cal sentir "gelos", vibrem a nivell emocional. Ens hi reconeixem. Ens descobrim. Vibra allò que tenim a dintre nostre i que no coneixem. Ens allibera, ja que aflora allò que no ens permetem de fer aflorar. És una catàrsi.

Cada persona , segons la seva personalitat, projectarà, davant d'una mateixa paraula, coses diferents, en funció de qui som. Això és el que anomenem la capacitat creadora del lector.

Quan llegim, hi ha una explosió, a dins nostre, de la nostra EMOTIVITAT. I d'aquí surt el Lector-Escriptor.

Per acabar de parlar de la part del curs, més teòrica, i passar a parlar de la meva experiència personal, voldria, només, presentar l'esquema que ella, va fer servir, per presentar-nos el procés que segueix l'escriptor, per aconseguir d'enfocar l'emocionalitat del lector:

Literalitat _____ (escriptor)	objectiu _____ (via qualitat estètica del text literari)	Descriure _____ emocions (Ressonància)	Re-creació _____ (lector) creadora de cadascú)
----------------------------------	--	--	--

La literatura és el llenguatge de l'emoció.

La via emocional que s'obre en el lector amb la descoberta de la qualitat del teixit literari, facilita la penetració cap a la pròpia interioritat.

Com a cloenda d'aquesta primera part del curs, Sardà, ens va dir:

“No s’ha de llegir mai de la manera que ho farem aquí, però si es practica aquest tipus de lectura, s’acaba gaudint molt més de l’acte de llegir.”

Quant a la meva vivència, en primer lloc he de dir, que jo no sabia en què consistia el seu mètode. Només en tenia una lleugera idea, pel que havia pogut intuir, en llegir el títol del curs: “Lectura i Autoconeixement”.

Com que, com ja vaig explicar en la introducció a aquest treball, sóc molt lectora, estic interessada en la gestió de les pròpies emocions i volia fer un treball relacionat amb aquests temes, vaig pensar que era una bona oportunitat per conèixer-lo.

L'experiència va ser molt positiva i enriquidora, tot i que massa curta.

Algunes de les coses interessants que vaig descobrir com a Lectora:

.Cal llegir “Només” el que diu el text.

.No es tracta d'interpretar el text.

.No es tracta de dir què vol dir l'autor.

(Aquí va bé recordar Brunner, quan cita com a factor determinant de la mentalitat moderna la transfiguració històrica de l'autoconsciència. L'aparició del que aquest psicòleg anomena autoinforme, permet als individus portar als textos les seves pròpies vides)¹⁵⁶

¹⁵⁶ Idea 6 (pàg 36 d'aquest treball)

El sentit últim del text, és per a Tots, el mateix.

(Com ja hem dit: "El plaer estètic, en general i el gust que es troba en la lectura en particular, varia en cada autor i en cada lector. Cadascú gaudeix d'unes determinades formes d'imaginació i totes són respectables i necessàries.

És igual si el lector és un tipus que s'ho traga tot, o si és un lector sense objectius lectors i va passant per les pàgines del llibre com una papallona, o si és algú que va a la cacera d'alguna cosa concreta, com fan alguns crítics. És igual. Tots poden coexistir en un mateix individu, participant d'una certa satisfacció íntima, quan s'entreguen a la seva modalitat particular de lectura.")¹⁵⁷

Recordo que vaig pensar ràpidament en l'escola i en les anàlisis dels textos que havia hagut de fer a la meua vida. I també, en les que havia proposat de fer als meus alumnes.

I reprenent la qüestió que em plantejava en la Presentació d'aquest treball, sobre si volent fer lectors, allunyem els alumnes de la lectura, se m'obria un interrogant, davant del qual, la realitat escolar actual, jo diria que, encara, no ha trobat la millor solució.

Vivint en la pròpia pell, l'aplicació del seu mètode, vaig tenir la sensació que era una manera lliure de llegir, i que el text, la literatura, anava entrant pels meus poros, gairebé sense adornar-me'n. Va ser tot un luxe!

Aquesta deu ser l'única manera d'aconseguir que a algú li agradi llegir!!!!

I aquí em va bé de fer referència, altre cop, a allò que comentava en la Presentació del treball, quan deia que caldria saber l'opinió dels alumnes que havia tingut, quant a l'ensenyament rebut en llengua i literatura a l'escola.

Algunes de les preguntes què vaig plantejar:

1-No cal ser lector, per gaudir d'aquest mètode?

-No, no cal que t'agradi llegir!

2-Els lectors i els no lectors el viuen igual?

-Sí, tothom està al mateix nivell.

Lectors i no lectors llegeixen igual. Llegeixen "Només" el que diu el text.

A partir del mètode, els que són lectors, llegeixen d'una altra manera. I ho fan a través de descobrir la qualitat estètica del text.

3-Com es reconeix si un llibre té "gruix literari" o no?

-Després de llegir un llibre sense "gruix"(paraula que fa servir Sardà per parlar de la qualitat literària d'un llibre) estàs igual. Després de llegir un llibre amb "gruix" no et quedas igual.

¹⁵⁷ Moreno, V. (2009). *La mania de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 227, 231, 232, 233, 234, 235). Idea 12 pàg. 40 d'aquest treball

Aquest mètode, puc assegurar que desvetlla inquietuds personals. Per tant, la seva relació amb l'Autoconeixement, va quedar-me més que demostrada.

2.3- **Resposta a la pregunta: La lectura pot ser un factor de Resiliència?**

Un cop vistes les coincidències entre Resiliència i Educació Emocional (apartat 2.1) i analitzada la Lectura des de moltes i diverses òptiques (apartat 2.2), passarem a respondre la pregunta plantejada com a hipòtesi d'aquest treball i formulada ja, en la presentació del tema a desenvolupar (apartat 1.2).

Començaré citant Grané i Forés, quan ens deien, definint la "Resiliència" que: "El resilient ha de fer una crida als recursos interns que es troben en la seva memòria. Malgrat que aprengui a sobreviure li cal una mà amiga que li ofereixi un recurs extern, una relació afectiva, una institució social o cultural que li permeti enlairar-se per tornar a la vida.

Tot i que la mà amiga (tutor de resiliència) és una persona que et dona suport, també pot fer referència a un lloc, un esdeveniment, una obra d'art, qualsevol cosa que possibiliti la superació de l'adversitat."¹⁵⁸

Podem considerar que **la lectura també pot ser un suport més** ja que:

"El lector, a través de la lectura d'alguns textos, considera:

- 1- Que forma part d'una societat, d'un entorn cultural determinat.
- 2- Se sent a prop d'altres éssers que pensen i senten com ell.
- 3- No se sent sol"¹⁵⁹

"El llenguatge no és només un mitjà per comunicar-nos amb les altres persones, sinó per comunicar-nos amb nosaltres mateixos."¹⁶⁰

I continuaré fent una llista, de tot **allò que la Lectura pot proporcionar a l'individu que llegeix**, basant-me sempre, en les coincidències entre Resiliència i Educació Emocional, enumerades en l'apartat anterior.

De la llista de coincidències, n'he triades només, les més representatives, per tal de fer-ne una exposició, basada, només, en les idees més importants.

¹⁵⁸ Grané, J. , Forés,A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63). (pàg.33).

¹⁵⁹ Moreno, V. (2009). *La mania de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 246).

¹⁶⁰ Marina, J.A. i de la Válgoma, M. (2005).*La màgia de llegir*. Barcelona: La rosa dels vents. (pàg.58).

- Coincidències entre Resiliència i Educació emocional.
- El que la Lectura pot proporcionar a l'individu que llegeix.

L'individu traumatitzat , si és Resilient, se sobreposa i es reconstrueix i l'Educació Emocional pretén augmentar el benestar personal i social de la persona, i una millor adaptació entre l'individu i l'ambient.

1- "Descoberta de la pròpia interioritat, increment de la seguretat personal, descoberta d'una tècnica de relaxació, domini del llenguatge i una millor capacitat de relació interpersonal." ¹⁶⁹

Tant la persona Resilient com l'Emocionalment Intel.ligent, tenen una actitud positiva davant la vida, el seu desenvolupament i creixement humà, les porta a conèixer, expressar i controlar sentiments i emocions; totes dues són capaces de superar dificultats i s'emmarquen, tant una com l'altra, dins una dimensió comunitària i social.

2- "Genera pluralitat de processos afectius i intel.lectuals." ¹⁷⁰
 "Ofereix prespectives diferents de les societats i dels individus.
 Està lligada a allò que busquem en la vida: estar a gust amb nosaltres mateixos."

163

En el Resilient la creació pot ser un important recurs intern, i des de l'Educació Emocional, es potencia la creativitat, com una experiència òptima i que pot esdenir activitat de fluxe.

3- "Els lectors no neixen, es fan. Els forma la família, l'escola, les amistats, els grups socials, etc."
 "La lectura està relacionada amb la creativitat i el plaer."
 "Dispara la capacitat creadora que tots tenim."

164 165 166
 , ,

¹⁶¹ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 20).

¹⁶² Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg 46-52).

¹⁶³ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 136).

¹⁶⁴ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.46)

¹⁶⁵ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 242,244,245)

¹⁶⁶ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.79,80).

El sentit de la vida està present en la en la primera planta de la "casita" i l'Educació Emocional ens diu que "quan les persones aconsegueixen unir totes les seves experiències en un conjunt amb sentit, tenint consciència de control sobre la pròpia vida, ja no es pot desitjar res més.

4- La lectura proporciona un sentit a la vida.
Té una funció vital.

167

Podríem dir que els pilars del Resilient i els d'una persona Feliç, des del punt de vista Emocional, són, a grans trets, força semblants.

5- "Flaubert diu: S'ha de llegir per viure.
Hem de llegir per aprendre,
per tirar endavant,
per informar-nos,
per saber d'on venim,
per saber qui som,
per conèixer millor els altres,
per saber on anem,
per conservar la memòria del passat,
per il.luminar el nostre present,
per aprofitar les experiències anteriors,
per guanyar temps,
per evadir-nos,
per buscar un sentit a la vida,
per satisfer la nostra curiositat,
per distrure'ns,
per informar-nos,
per comunicar-nos,
per exercir el nostre esperit crític."

176

¹⁶⁷ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.151).

<p>."Actitud positiva.</p> <p>.Capacitat per controlar sentiments i emocions.</p> <p>.Ser capaç de superar dificultats i frustracions."</p>	<p>.Està relacionada amb veure el got mig ple.</p> <p>. Té a veure amb els processos de reconstrucció.</p> <p>. Reconeix el valor de la imperfecció.</p>
---	--

169 170

6- "La cultura escrita i lectora permet revisar, estudiar, reinterpretar..."
"Cal Llegir per a sospesar i reflexionar."

171 172

"La Competència Social és la capacitat per a mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds pro-socials, assertivitat, etc."

173

7-"La literatura pot oferir prespectives diferents de les societats i dels individus."
"En llegir, el lector, no pot deixar de comparar aquesta conducta amb una ètica, que prové de la societat en què viu"

174 175

¹⁶⁸ Marina, J.A. i de la Válgoma, M. (2005). *La màgia de llegir*. Barcelona: La rosa dels vents. (pàg.141).

¹⁶⁹ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.151-153)

¹⁷⁰ Grané, J. , Forés,A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63).(pàg.39).

¹⁷¹ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg 46-52).

¹⁷² Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.115).

¹⁷³ Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-68.

¹⁷⁴ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 136).

¹⁷⁵ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.269).

<p>. "L'humor, aquest humil i agradable company vital, té un gran potencial benèfic."</p> <p>"L'humor és la capacitat de conservar el riure davant l'adversitat.</p> <p>. L'humor pot ajudar a reforçar els vincles."</p>	<p>. "L'humor i el riure són molt beneficiosos per a la salut mental i física."</p>
---	---

176 177 178
, ,

8- "El que s'ha llegit passarà a formar part de nosaltres d'una manera divertida.

Els processos de transformació i imitació de textos són una de les fonts més plaents de la lectura. Qui ho aconsegueix pot adoptar la mirada que més li plagui: humorística, irònica, sacàstica, mística... i transcendental."

179

¹⁷⁶ Cyrulnik, B. Et alter. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa. (pàg.122-125).

¹⁷⁷ Cyrulnik, B. Et alter. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa. (pàg.130-133).

¹⁷⁸ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.106)

¹⁷⁹ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 241).

."L'humor és un pilar de la Resiliència."

."Per ser feliç cal riure."

180 181
/

9- "Quant a la lectura diversiva: divertir-se és estrenar una manera de viure suggestiva i fugaç."

182

"Vivències plaents = Fluxe"

183 184
/

10- " La clau de la lectura és el plaer."

185

"Mantenir les emocions perturbadores a ratlla és la clau per al Benestar Emocional."

186

11-"El mecanisme mental que fa possible la lectura indueix el buidatge de pensaments obsessius o preocupants."

187

¹⁸⁰ Grané, J. , Forés,A. (2008). *La resiliència*. Barcelona: UOC (Vull Saber, 63 (pàg.96,99)

¹⁸¹ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.(pag.188-189)

¹⁸² Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.248-254)

¹⁸³ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 238-239).

¹⁸⁴ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg. 233).

¹⁸⁵ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg 248-254).

¹⁸⁶ Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer. (pàg.147)

¹⁸⁷ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 20).

"Quan falten els llibres, o altres representacions, quan una societat no proposa transposicions positives de la realitat, llavors -com suggeria Víctor Hugo- la delinqüència és una conseqüència lògica, ja que es converteix en l'única realitat possible i reconeguda, dels Miserables..."

188

12- "Així com un mirall, reflecteix la nostra imatge, que reconeixem com a pròpia, encara que sigui virtual, de la mateixa manera, el lector, en les grans novel·les, es retroba, reflectit en l'emotivitat i la psicologia dels personatges."

189

"Competències per a la Vida i el Benestar.

Ens permeten organitzar la nostra vida d'una forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció i benestar."

190

13- La lectura és una font inesgotable d'ensenyances, i sobretot d'ensenyances per a la formació de la pròpia personalitat".

191

Consciència Emocional

Capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent-hi l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

192

14- "El coneixement de la pròpia individualitat es produeix a partir de la Ressonància Emocional amb els personatges d'una novel·la determinada."

193

¹⁸⁸ Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa

¹⁸⁹ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.65,66)

¹⁹⁰ Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-68.

¹⁹¹ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.81).

¹⁹² Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-68.

"L'Autonomia Emocional es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal."

194

15-"La lectura produeix elements d'enfortiment psicològic com: alliberament personal, augment de l'autoestima, etc..."

195

"Regulació Emocional
Capacitat per emprar les emocions de forma adequada."

196

16-"La lectura és garantia de salut mental i psicològica.
Es produeix una sensació real d'obertura d'esperit."

197

¹⁹³ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg.72).

¹⁹⁴ Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-68.

¹⁹⁵ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic.(pàg. 110-129)

¹⁹⁶ Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-68.

¹⁹⁷ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic.(pàg. 129-152)

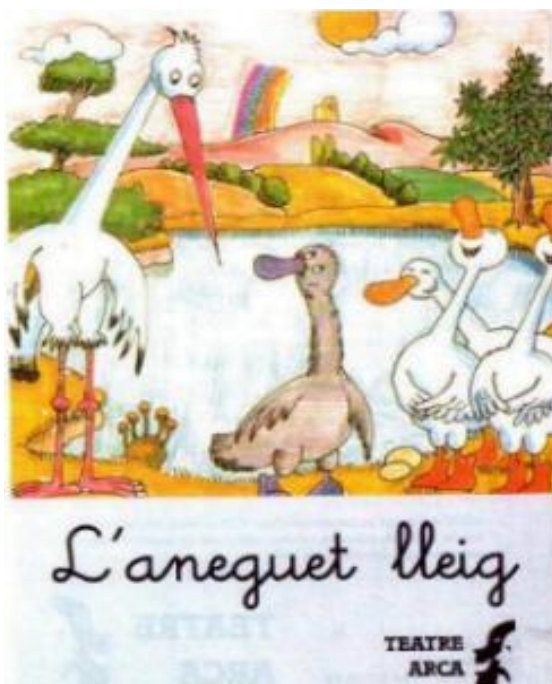
3- L'ANEQUET LLEIG: ELL TAMBÉ ERA UN CIGNE!

Com ja vaig esmentar en parlar del tema del treball (apartat 1.2), ara, i com a part intermèdia entre la teoria i la pràctica, faré un paral·lelisme entre el conte *L'anequet lleig* de Christian Andersen i la vida de Tim Guénard (resilient), explicada en el seu llibre *Más fuerte que el odio*.

He dividit el procés que viuen el personatges (resilients) en 6 parts:

- 1- Rebuig i fugida
- 2- Perill
- 3- Objectiu vital (dictats del cor)
- 4- Mà amiga
- 5- Transformació
- 6- Felicitat

I he anat buscant fragments del conte i frases del llibre, on els personatges, estaven passant, per la mateixa fase.



3.1- Rebuig i fugida

L'aneguet lleig (fragments del conte) Más fuerte que el odio (frases del llibre)

...Ai, senyor! i I que n'és de lleig, aquest aneguet! No el podem pas tolerar!

I un ànec anà envers ell i li mossegà el coll.

-Deixeu-lo fer- digué la mare- : no fa cap mal.

- Ben segur que no; però és tan desmanegat i estrofolari! Digué el mossegaire-. Cal aporrinar-lo.

.....

...Però el pobre aneguet que havia estat el darrer a sortir de la cloaca, i que era tan lleig, fou mossegat, empès i víctima de la riota dels ànecs i de les gallines.

.....

...El pobre aneguet estava esmaperdut, i no sabia per on girar-se; estava desesperat perquè era tan lleig, i l'escometia tot el corral.

.....

...Els ànecs el mossegaven, les gallines el picaven, i la noia que els nodria li dava puntades de peu. Ell que sí? Que va fugar-se i va volar de damunt del clos, i els ocellets fugiren esglaiats pels aires.

-És perquè sóc tan lleig_ pensà el pobre aneguet, tot cloent els ulls. Però tanmateix continuà corrent.

-Em quedo jo amb el meu secret. (pàg.24)

-Em converteixo en lladre de "paper de regal". Brilla amb uns reflexes màgics, que fan somiar, els nens sense Nadals ni Regals. (pàg.30)

-La casa de la felicitat... (pàg.33)

-Les meves ferides d'AMOR cicatritzen lentament. (pàg.59)

-No es pot demanar bondat a qui no se n'hi ha donat. (pàg.107)

-Hi ha un gran silenci. El tipus de silenci que es percep a l'enfrentar-se al buit. (pàg.123)

3.2-Perill

L'aneguet lleig (fragments del conte) *Más fuerte que el odio* (frases del llibre)

<p>...Així és que l'aneguet se n'anà, i surà per damunt l'aigua i s'hi capbussà; però tota criatura vivent el mirava de reüll per la seva lletjor. Vingué el temps tardoral: les fulles dels boscos esdevenien grogues i brunes; el vent les prenia, i donaven toms de dansa. El cel tenia posat d'una gran fredor, i s'hi aturaven els núvols, feixucs de neu i calamarsa. Un corb, damunt el clos de rama, cantava un trist regany, de tant de fred. Feia esgarrifar només que de pensar-hi; el pobre aneguet es trobava, veritablement, en un mal trencacoll.</p>	<p>-Només temo un abisme, el de l'odi cap a un mateix. (pàg.15)</p> <p>-Sobrevisc a la por, a la por. El passat em persegueix. (pàg.43)</p> <p>-Hi ha un abisme que em succiona. (pàg.137)</p> <p>-Existeix una edat per a viure l'invivable? (pàg.152)</p> <p>-No oblido que he hagut de pujar a un quadrilàter per a què m'abracin. M'he guanyat l'Affected a punyades. (pàg.173)</p> <p>-No sóc més que fingiment i violència. No sóc feliç. No sé per què?(pàg.181)</p> <p>-Tinc el cor trist. (pàg.183)</p> <p>-Créixer sense estructura interior, ha multiplicat la meva impulsivitat. (pàg.208)</p> <p>-El sofriment més gran, és el que li toca viure a cadascú. (pàg.227)</p>
--	--

3.3- Objectiu vital (dictats del cor)

L'aneguet lleig (fragments del conte) *Más fuerte que el odio* (frases del llibre)

<p>...Davant mateix d'ell contemplà tres bells cignes blancs que avançaven al seuencontre, d'unes mates estant. Amb llurs plomes, que feien un dolç murmuri, nedaven lleument damunt l'aigua. L'aneguet reconegué els ocells majestuosos, i el dominà una estranya melangia.</p> <p>-Volaré devers ells, devers els ocells reials, i ells m'esbocinaran perquè jo, que sóc tan lleig, atansar-m'hi. Però tan se val; més m'estimo que ells em matin que no pas que els ànecs em mosseguin, les gallines em piquen, o la dona de les gallines em doni una puntada de peu, o em calgui passar tanta de misèria a l'hivern.</p> <p>Així és que volà cap a l'aigua i nedà devers els cignes sobirans. Ells el veieren, i es precipitaren devers ell amb les plomes estarrufades.</p> <p>-Mateu-me, oh!, mateu-me! - digué la pobra criatura. I, decantant el seu cap devers l'aigua, esperà la seva mort. Però équina cosa veié, reflectida en l'aigua transparent?</p>	<p>-Tinc l'edat de la meva esperança. (pàg.11)</p> <p>-Dono fe que el PERDÓ és l'acte més difícil de plantejar. El més digne de l'home. El meu combat més bell. (pàg.15)</p> <p>-Tot el meu ésser pidola, en silenci, una mirada, un somriure... (pàg.21)</p> <p>-Només somio amb un petó, amb una abraçada. (pàg.43)</p> <p>-Espio la tendresa. (pàg.100)</p> <p>-L'AMOR no es pot robar. (pàg.115-116)</p> <p>-Cadascú somia com pot. És un viatge que no surt car i que no molesta a ningú. I en el tren dels somnis no hi ha vagues... (pàg.117)</p> <p>-Què és el que jo necessito? Una mica d'amistat...!(pàg.122)</p> <p>-El regal més bell de la meva vida: dos anys de perseverança. (pàg.168)</p> <p>-Només l'excés aconseguix rebutjar l'ona del meu passat, una ona que s'aixeca violentament en el meu interior, quan em bufeteja la felicitat dels altres. (pàg.184)</p>
---	--

3.4- Mà amiga

L'aneguet lleig (fragments del conte) *Más fuerte que el odio* (frases del llibre)

<p>...</p> <p>-No, no és gall dindi - féu ella-. i Mireu que bellament fa anar les cames i que test es manté! És el meu menut! Al capdavant no és pas tan mala cosa, quan hom se'l mira amb aquella atenció. Cuac!, cuac! .</p> <p>És una llàstima que no el pugueu tornar.</p> <p>- Això és impossible, Vostra Gràcia- digué l'ànega mare-. No és gentil, però és una criatura com un tros de pa, i neda tan bellament com qualsevol dels altres. És més: crec que tanmateix puc arriscar-me a afegir que jo penso que millorarà d'aquí endavant, o potser amb el temps es farà més petit. Era massa gran dins l'ou. Així és que no ha sortit amb gaire bon posat. - I després li donà tustets al coll i l'amanyagà-. A més és un mascle- digué-; així és que la cosa no té tanta importància. Em penso que serà molt fort, i no dubto que s'obrirà camí en aquest món.</p>	<p>-El silenci la embelleix, àvia. Algunes mirades donen proves de ser eternes. (pàg.35)</p> <p>-Durant anys, ningú m'ha cridat pel meu nom. (pàg.46)</p> <p>-És un captaire de 5 estrelles... (pàg.120)</p> <p>-Aquest avi adoptiu em resulta indispensable.(pàg.137)</p> <p>-La millor lliçó, la seva humilitat. (pàg.158-159)</p> <p>-Rebo una formidable carícia d'AMOR.(pàg.201)</p> <p>-Acceptar un regal és deixar créixer la capacitat de donar de l'altre! Saber rebre és tan important com saber donar. (pàg.219)</p> <p>-Estimar és assegurar a l'altre que se'n pot sortir. (pàg.224)</p> <p>-Cada vegada que la deixo, em torno millor. (pàg.235)</p>
--	--

3.5-transformació

L'aneguet lleig (fragments del conte)

Más fuerte que el odio (frases del llibre)

...Veié a sos peus la seva pròpia imatge; però ja no era un ocell matusser i d'un gris ombrívol, tot lleig i desmanegat: ¡Ell també era un cigne! No hi fa absolutament res que sigueu nats en un corral d'ànecs, si heu eixit d'un ou de cigne! Se sentí ben joiós de totes les misèries i tribulacions que havia passat: ara havia esdevingut més apte per a donar preu a la seva bella fortuna, i a tota la bellesa que li donava la benvinguda.

Els cignes grans nedaren i nedaren al seu volt, i l'amanyagaren amb llurs becs. Alguns infants comparegueren al jardí amb grana i trossos de pa, que llançaren a l'aigua; i el més petit cridà: "N'hi ha un de nou!" Els altres infants feren, en joiosa cridòria: "¡Sí, n'ha vingut un de nou!" I picaren de mans, i dansaren per aquells topants, corrent darrera llur pare i llur mare.

Després tiraren el pa a l'aigua, i un d'ells digué que "el nou era el més bonic, perquè era tan jove i tan bell" I els vells cignes decantaren llurs caps i li feren homenatge.

-Aquesta retrobada amb l'AMOR va conmovir la meua existència.

(pàg.13)

-Atrevir-se a somiar l'impossible.

(pàg.44)

-La seva bellesa està en el cor, aquest cor que obre per a mi. (pàg.60)

-Ja no sóc el mateix. (pàg.73)

-M'has permès de provar la felicitat de ser estimat. (pàg.74)

-Em transmet la seva humilitat, davant el coneixement, em convida a rebre de cada persona la parcel·la de llum que guarda... (pàg.122)

-Quan s'és pobre, el sentit de l'humor i l'audàcia t'ajuden a seguir dempeus.

Aquesta dona sap escoltar amb el cor. (pàg.148)

-S'ha preocupat d'algú petit, d'algú sense veu.

Aquestes persones em fan millor. Són detonants d'humanitat. (pàg.149)

-Els altres sempre valen més que l'etiqueta que els adjudiquem.

(pàg.157)

-Em converteixo en un terrorista de l'Amor, en un vampir de l'Afecte.

(pàg.159)

-El sento tocat per una exigència interior, animat per una alegria, per una serenitat profunda que m'intriga. (pàg.176)

-Aprenen que estem fets per estimar.

Jean-Marie és autèntica. Diu el que creu. Això em transtorna de forma estranya. (pàg.183)

	<p>-El que m'impresiona és l'expressió dels seus rostres. Alguns irradien una llum... estan tots plàcids, tranquil, serens. (pàg.188)</p> <p>-Em reconstrueix de forma invisible. Sana les ferides, obrint-me els seus braços. (pàg.201)</p> <p>-D'ell rebo tres tresors: l'acollida, el perdó i l'esperança. (pàg.204)</p> <p>-Estimar-se a un mateix, és el més difícil. (pàg.209)</p> <p>-Val la pena apuntar alt, quan es ve de molt avall. (pàg.225)</p>
--	---

3.6- Felicitat

L'aneguet lleig (fragments del conte) *Más fuerte que el odio* (frases del llibre)

<p>...Era feliç en gran manera, però gens envanit; un bon cor mai no s'envaneix. Pensà com havia estat perseguit i menyspreat, i ara els sentia dir a tots que era el més formós de tots els ocells formosos. Els lilàs decantaven llurs tanys a dins mateix de l'aigua, al davant seu, i el sol resplendent escalfava i alegrava, i ell feia murmurar les seves plomes i alçava en l'aire son coll esvelt, dient en son cor, tot ple de joia : "Mai no havia somiat tanta de ventura quan era l'aneguet lleig!"</p>	<p>-Dono gràcies per aquell passat. M'ha donat aquest present, una imprevista vida de tendresa.(pàg.272)</p> <p>-He convertit el present d'odi amb felicitat per als altres. (pàg.281)</p> <p>-Els meus fills s'han converit amb les meves arrels. (pàg.283)</p>
--	--

4- DESCRIPCIÓ DEL TALLER

4.1- Context

Es realitzarà en una Biblioteca dins la programació dels Tallers de lectura per adults.

Es presentarà amb el cartell següent:

Taller de lectura



Títol: "L'ANEGUET lleig: Ell també era un cigne!!!!"

Tema: La lectura pot ser un factor de Resiliència?

Dates: 6 Sessions de 2h.
(Periodicitat mensual)

Lloc: Biblioteca

"Jo sóc jo, només en la mesura en què estigui viu, interessat, actiu i en relació amb els altres"

Erich Fromm

4.2- Objectius

4.2.1- Objectius generals del Taller (Facilitadora):

- 1- Aconseguir que el grup esdevingui il.lusionat, estable, valent, treballador, honest i competent.
- 2- Desenvolupar l'apertura cap als altres, a través de mostres d'afecte: el somriure, la paraula d'encoratjament, la broma, etc.
- 3- Influir, per assolir un esperit de grup, mitjançant la col.laboració entre tots.
- 4- Buscar elements comuns entre "ser lector" i tenir una certa capacitat "resilient" davant la vida.
- 5- Descobrir si hi ha punts de contacte entre "ser lector" i "ser Emocionalment Competent"

4.2.2- Objectius generals del Taller (Participants):

- 1- Pouar del seu interior.
- 2- Conèixer, respectar i defensar les opinions pròpies i les dels altres.
- 3- Gaudir de la Lectura dels textos proposats.
- 4- Treballar la capacitat creativa de cadascú.
- 5- Expressar de manera concisa i clara les seves idees.
- 6- Exercitar-se en la síntesi per arribar a conclusions.
- 7- Passar-s'ho bé.

4.2.3- Objectius específics del Taller per Sessions:

1ª Sessió:

- 1- Començar a conèixer-nos.
- 2- Saber l'objectiu del Taller.
- 3- Prendre Consciència de les pròpies Emocions en la realització de les activitats proposades.
- 4- Fer servir la Creativitat, com una eina, per a poder canviar qualsevol realitat.
- 5- Exercitar la capacitat d'arribar a conclusions senzilles, tant individualment com en grup.

2ª Sessió:

- 1- Conèixer-nos una mica més.
- 2- Saber què és per a cadascú, un Bàlsam Emocional.
- 3- Experimentar la capacitat d'Autogenerar-nos Emocions Positives (alegria, amor, humor, fluxe) i gaudir de la vida.
- 4- Buscar punts d'encontre entre la realitat i els somnis.

3ª Sessió:

- 1- Crear una atmosfera agradable (espontaneïtat en el tracte, ganes de col.laborar i confiança).
- 2- Assolir un cert grau de maduresa com a grup.
- 3- Descobrir perquè, de vegades, ens trobem tan ben reflectits en una novel.la.
- 4- Relacionar la Lectura amb l'Autonomia Emocional (Resiliència per afrontar les situacions adverses que la vida pugui presentar-nos).
- 5- Desenvolupar hàbits de convivència basats en el respecte, comprensió i ajuda mútua.
- 6- Divertir-se fent l'activitat creativa.

4ª Sessió:

- 1- Practicar la Comunicació Receptiva i Expressiva (Ser capaç d'escoltar, reflexionar, defensar una idea i reconèixer la raó de l'altre).
- 2- Descobrir processos personals desenvolupats arran de la lectura.
- 3- Relacionar la Lectura amb l'enfortiment psicològic (seguretat personal, augment de l'autoestima, prevenció d'estats emocionals negatius, relaxació, etc.)
- 4- Contribuir activament en el benestar del grup en el desenvolupament de tota la sessió.

5ª Sessió:

- 1- Respectar la personalitat de cada participant.
- 2- Tenir un comportament pro-social i de cooperació (esperar torn de paraula, mantenir actituds d'amabilitat i respecte amb els altres).
- 3- Investigar el rastre que deixen els llibres en nosaltres.
- 4- Ser sensibles a les innovacions i a l'experimentació a l'hora de fer l'activitat proposada.
- 5- Cultivar el sentit del misteri (afavoreix la comprensió del món).

6ª Sessió:

- 1- Ser capaç de relacionar-se amb tots els companys del taller.
- 2- Ajudar els companys a satisfer les seves necessitats més profundes com a persones.
- 3- Contemplar la bellesa.
- 4- Valorar la Lectura com a element Resilient dins del desenvolupament integral de la persona.

4.3- Temari

Enumeració dels temes a tractar en cadascuna de les 6 sessions a realitzar en la part pràctica d'aquest treball.

Els he pensat a partir d'“Allò que la lectura pot proporcionar a l'individu que llegeix” (apartat 2.3) i els he plantejat en forma de pregunta.

No és un temari pensat per explicar cap tema concret als assistents al Taller, sinó per plantejar conversa al voltant dels interrogants presentats al llarg de tot el treball.

Sessió1

Allò que la Lectura pot proporcionar a l'individu que llegeix:

“Els lectors no neixen, es fan. Els forma la família, l'escola, les amistats, els grups socials, etc.” (idea 3 apartat 2.3).

Tema: El Lector.

Com s'arriba a ser lector?

Sessió2

Allò que la Lectura pot proporcionar a l'individu que llegeix:

“La clau de la lectura és el Plaer.” (idea 10 apartat 2.3)

Tema: Bàlsams emocionals.

Quines paraules que associes a l'acte de llegir?

Sessió3

Allò que la Lectura pot proporcionar a l'individu que llegeix:

“Així com un mirall, reflecteix la nostra imatge, que reconeixem com a pròpia, encara que sigui virtual, de la mateixa manera, el lector, en les grans novel·les, es retroba, reflectit en l'emotivitat i la psicologia dels personatges.” (idea 12 apartat 2.3)

“La lectura és garantia de salut mental i psicològica.
Es produeix una sensació real d'obertura d'esperit.” (idea 16 apartat 2.3)

Tema: Lectura i descoberta d'un mateix.
Poden els llibres explicar-nos la nostra pròpia vida?

Sessió4

Allò que la Lectura pot proporcionar a l'individu que llegeix:

"La lectura produeix elements d'enfortiment psicològic com: alliberament personal, augment de l'autoestima, etc..." (idea 15 apartat 2.3)

"Descoberta de la pròpia interioritat, increment de la seguretat personal, descoberta d'una tècnica de relaxació, domini del llenguatge i una millor capacitat de relació interpersonal." (idea 1 apartat 2.3)

Tema: Efectes de la Lectura.
Què ens passa quan acabem de llegir un llibre i el tanquem?

Sessió5

Allò que la Lectura pot proporcionar a l'individu que llegeix:

"La lectura proporciona un Sentit a la vida.
Té una funció vital." (idea 4 apartat2.3)

"Quant a la lectura diversiva: divertir-se és estrenar una manera de viure suggestiva i fugaç." (idea 9 apartat2.3)

Tema: 1-Rastre espiritual.
La Lectura deixa rastre espiritual?

2-Enamorar-se d'un llibre.
És possible enamorar-se d'un llibre?

Sessió 6

Allò que la Lectura pot proporcionar a l'individu que llegeix:

"Flaubert diu: S'ha de llegir per viure.
Hem de llegir per aprendre,
per tirar endavant,
per informar-nos,
per saber d'on venim,
per saber qui som,
per conèixer millor els altres,
per saber on anem,
per conservar la memòria del passat,
per il.luminar el nostre present,
per aprofitar les experiències anteriors,
per guanyar temps,
per evadir-nos,
per buscar un sentit a la vida,
per satisfer la nostra curiositat,
per distrure'ns,
per informar-nos,
per comunicar-nos,
per exercir el nostre esperit crític." (idea 5 apartat2.3)

Tema: La lectura ens educa emocionalment.
Llegir val la pena?

4.4- Metodologia

Serán 6 Sessions de 2h de durada:

- .Treball d'Introducció al tema de la Sessió (30')
- .Treball d'Activitats i Reflexió Personal (60')
- .Conclusions i Avaluació de la Sessió (30')

1ª Sessió:

- 1- Presentació de la Facilitadota i dels Participants.
- 2- Presentació del Taller a realitzar.

Sessions:

- 1- Presentació de la Fitxa de la Sessió.
 - 1.1- Mirar la imatge de la fitxa.
Parlar del conte "L'aneguet lleig"
d'Andersen.
 - 1.2- Comentar la frase de la fitxa.
Què ens suggereix?
 - 1.3- Lectura del Text o textos (feta primer en veu alta per la facilitadota i després en silenci pels participants). Si n'hi ha dos, se'n llegirà un en començar la sessió i l'altre al final.
 - 1.4- Comentar què ens ha dit el text a cadascun dels participants.
 - 1.5- A partir de l'encapçalament de la Fitxa (tret d'"Allò que la lectura pot proporcionar a l'individu que llegeix"), pensar i escriure 3 respostes a la pregunta plantejada.
 - 1.6- Compartir les idees de cadascú.
 - 1.7- Activitat per treballar la Creativitat.
 - 1.8- Explicar-ne el resultat.
 - 1.9- Arribar, entre tots, a contestar la pregunta plantejada en cada Sessió (Conclusions).
 - 1.10- Contestar un full d'Avaluació de la Sessió (recollit per la facilitadota).

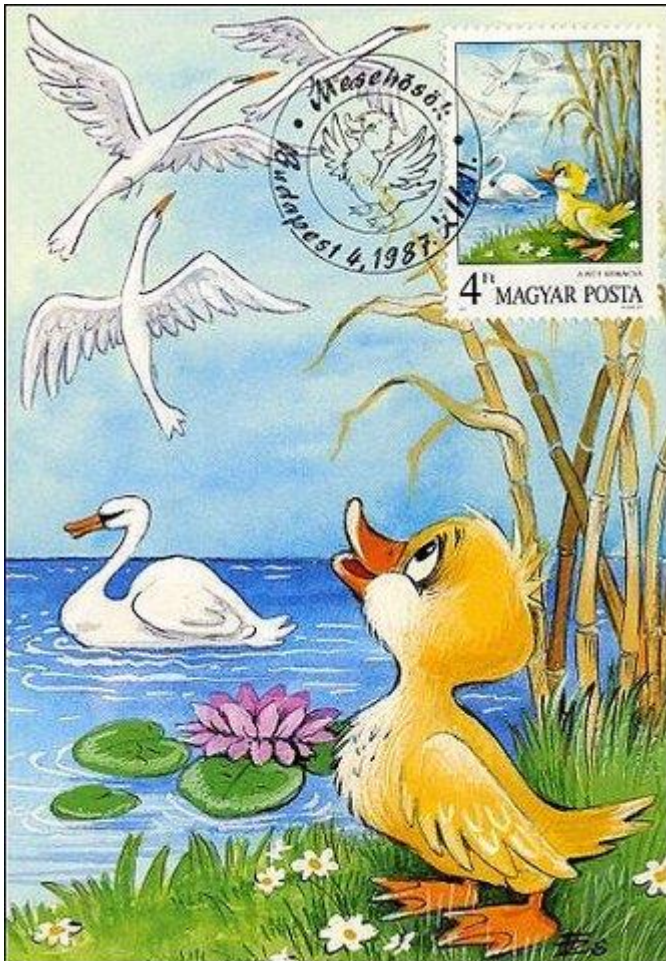
4.5- Activitats

Sessió 1

1-Presentació del Taller.

2-Presentació de la Sessió.

"Els lectors no neixen, es fan. Els forma la família, l'escola, les amistats, els grups socials, etc."



EDUCAR és narrar històries que valguin la pena ser viscudes.

(Ricardo Tonelli)

2- Lectura text 1 (Annex 1 i 2)

3- Parlem: Com s'arriba a ser lector?

Ens hi pot portar una determinada trajectòria vital: fet traumàtic, soledat...?

4- Activitat: Mentides vénen, mentides van!¹⁹⁸

Inventa una mentida, per contestar la pregunta plantejada anteriorment (màxim 3 línies).

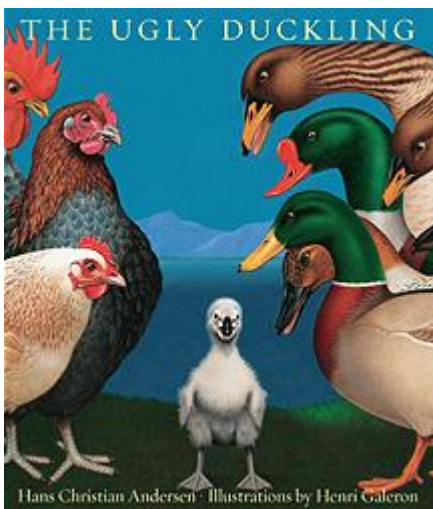
5- Conclusions

¹⁹⁸ Cela, J. Fluvià, M. *Suggeriments per a una lectura creativa*. Barcelona: Aliorna (pàg 168).

Sessió 2

1- Presentació de la Sessió.

“La clau de la lectura és el Plaer.”



Per a viure una vida creativa, hem de perdre la por a equivocar-nos.
(Joseph Chilton Pearce)

2- Lectura text 2 (Annex 3)

3- Parlem: Diques paraules que associes l'acte de llegir.
Bàlsams emocionals.

4- Activitat: Qui té fam, somia pa!¹⁹⁹

Explica un somni real, o inventat (màxim 3 línies).

5- Conclusions

¹⁹⁹ Cela, J. Fluvià, M. *Suggeriments per a una lectura creativa*. Barcelona: Aliorna (pàg 100).

Sessió 3

1-Presentació de la sessió.

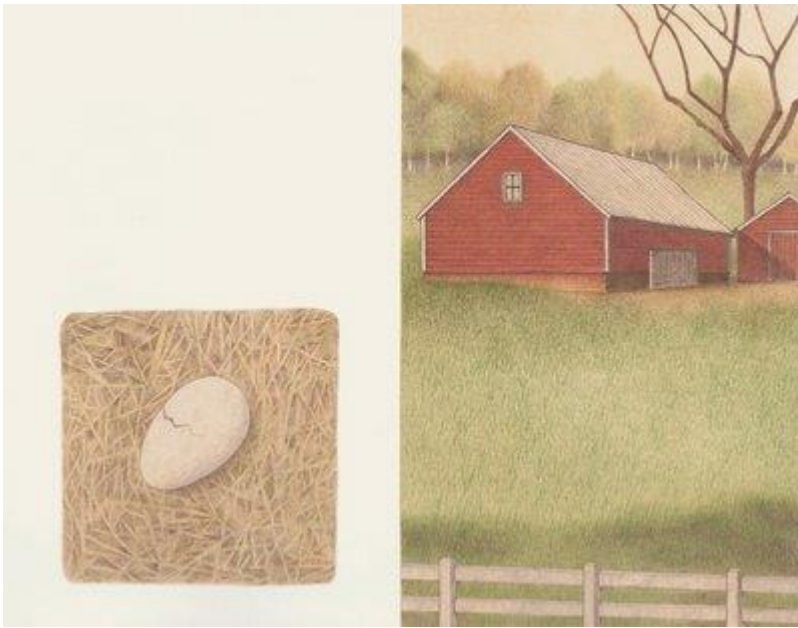
"Així com un mirall, reflecteix la nostra imatge, que reconeixem com a pròpia, encara que sigui virtual, de la mateixa manera, el lector, en les grans novel·les, es retroba, reflectit en l'emotivitat i la psicologia dels personatges."



"El poeta i el novel·lista ens fan conèixer allò que està en nosaltres, però que ignoràvem perquè ens faltaven les paraules."

Henri Bergson

“La lectura és garantia de salut mental i psicològica.
Es produeix una sensació real d’obertura d’esperit.”



Ens cal obtenir la força i les raons per viure, a partir del coneixement de les condicions genuïnes de les nostres vides.

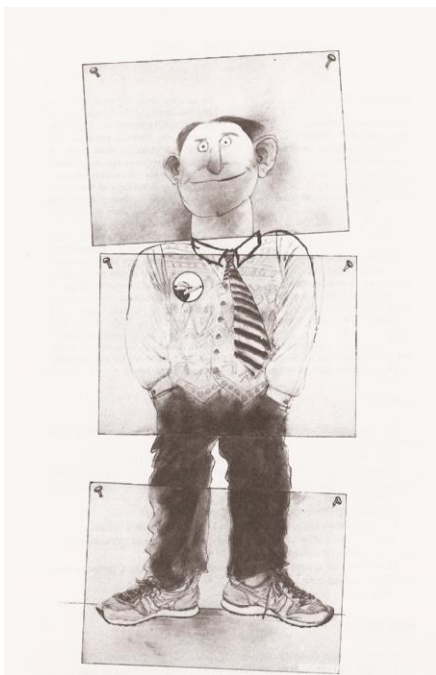
(Simone de Beauvoir)

2- Lectura text 3, 4 (Annex 4 i 5)

3- Parlem: Els llibres poden explicar-nos la nostra pròpia vida? Com?

4-Activitat: De cap a peus!²⁰⁰

En cadascun d'aquests 3 sobres, hi ha una de les tres parts en què he dividit un cos humà (cap, cos i extremitats).
Construeix un personatge.



5- Conclusions

²⁰⁰ Cela, J. Fluvià, M. *Suggeriments per a una lectura creativa*. Barcelona: Aliorna (pàg 99).

Sessió 4

1-Presentació de la Sessió.

"La lectura produeix elements d'enfortiment psicològic com: alliberament personal, augment de l'autoestima, etc..."

"Descoberta de la pròpia interioritat, increment de la seguretat personal, descoberta d'una tècnica de relaxació, domini del llenguatge i una millor capacitat de relació interpersonal."



"Cosette era dels qui s'enfonsen en l'aflicció i se'n surten"

Els miserables, V.Hugo

2- Lectura text 5 (Annex 6)

3- Parlem: Què ens passa quan acabem de llegir un llibre i el tanquem?
Quins processos personals has experimentat?

4-Activitat: A boca tancada, no hi entren mosques!.²⁰¹

Escriu un secret inventat, és clar!!!!

5- Conclusions

²⁰¹ Cela, J. Fluvià, M. *Suggeriments per a una lectura creativa*. Barcelona: Aliorna (pàg 137).

Sessió 5

1- Presentació de la sessió.

"La lectura proporciona un Sentit a la vida.
Té una funció vital."



Les paraules que il.luminen l'ànima són més valuoses que les joies.
(Hazrat Inayat Khan)

“Quant a la lectura diversiva: divertir-se és estrenar una manera de viure suggestiva i fugaç.”



Senzillament agafo l'energia que utilitzaria per enutjar-me i escric algun blues.

(Duke Ellington)

2- Lectura text 6,7 (Annex 7 i 8)

4- **Parlem:** .Rastre espiritual. Com el notes?
T'ha ajudat en algun moment de la teva vida?

. "Enamorar-se d'un llibre."

4-Activitat: Bategar el cor!²⁰²

Temps era temps, als pols, els pensaments es congelaven...
Prova d'explicar què passaria si es congelessin les mirades (3 línies).

5- Conclusions

²⁰² Cela, J. Fluvià, M. *Suggeriments per a una lectura creativa*. Barcelona: Aliorna (pàg 110).

Sessió 6

1-Presentació de la sessió.

"Flaubert diu: S'ha de llegir per viure.
Hem de llegir per aprendre,
per tirar endavant,
per informar-nos,
per saber d'on venim,
per saber qui som,
per conèixer millor els altres,
per saber on anem,
per conservar la memòria del passat,
per il.luminar el nostre present,
per aprofitar les experiències anteriors,
per guanyar temps,
per evadir-nos,
per buscar un sentit a la vida,
per satisfer la nostra curiositat,
per distrure'ns,
per informar-nos,
per comunicar-nos,
per exercir el nostre esperit crític."



La imaginació és més important que el coneixement.

(Albert Einstein)

2- Lectura text 8,9 (Annex 9,10,11)

Parlem:? Llegir val lapena!
Beneficis personals.

4-Activitat: Perdre el plor!²⁰³

Què vol dir aquesta expressió?

Saps perquè són líquides les llagrimes? Inventa't una raó.

T'has preguntat mai, perquè són silencioses? Inventat una causa.

Per què fem soroll, quan riem? Prova de trobar-hi una resposta.

5- Conclusions

²⁰³ Cela, J. Fluvià, M. *Suggeriments per a una lectura creativa*. Barcelona: Aliorna (pàg 109).

4.6- Avaluació

4.6.1- Avaluació Inicial

1ª Sessió

Abans de començar la Sessió contestaran unes preguntes. (Annex 12)

4.6.2- Avaluació Contínua

Al final de cada Sessió contestaran unes preguntes per escrit.

1ª Sessió

- .Has descobert alguna cosa de tu mateix, en la Sessió d'avui?
- .Com t'has sentit dient una "mentida"?
- .Saps el nom d'algun company que no coneixies? Escribeu-lo.

2ª Sessió

- .El text llegit, t'ha traslladat a algun paisatge personal, que feia temps que no visitaves?
- .T'ha estat fàcil o difícil fer l'activitat del somni? Per què?
- .Saps el nom d'algun company més, avui?

3ª Sessió

- .La lectura dels textos t'ha recordat algun personatge o llibre concret?
- .Digues una paraula, per destacar alguna cosa, que t'ha cridat l'atenció de cadascun dels companys.
- .Escribeu breument si has notat algun canvi en tu, o en el grup des de la primera sessió?

4ª Sessió

- .Creus que els secrets s'inventen? D'on surten?
- .Has vist mai el "monstre"?
- .D'on treus els recursos per foragitar-lo?

5ª Sessió

- .Prova d'escriure què dóna Sentit a la teva vida.
- .De què o de qui estàs enamorat avui?
- .Quan estàs enfadat/a, què fas per reconduir l'energia?

6ª Sessió

- .Afegeix 3 raons més a la llista de Flaubert.
- .Què és per a tu, un misteri...
- .Quins 3 noms posaries als follets que viuen en la teva ment?

4.6.2- Avaluació Final

6ª Sessió

Al final de la Sessió s'avaluarà el Taller en general contestant les preguntes següents:

- .Escriu 3 coses que no sabies sobre la lectura.
- .Escriu 3 coses que no sabies sobre tu.
- .En quins moments, el grup, t'ha fet sentir a gust? Per què?
- .Creus que llegir t'ha ajudat al llarg de la teva vida? Explica-ho.

5-AVALUACIÓ GENERAL DEL TALLER

1- Es farà amb les respostes dels participants, recollides en de totes les avaluacions (inicial, contínua i final).

2- El Facilitador/a també avaluarà la seva tasca responent a les següents qüestions:

- .Quin ha estat el grau de comunicació del grup? S'accepten i es comprenen? Adopten actituds defensives? Donen sensació de seguretat?
- .A més de saber escoltar, parlen i participen de forma activa. Aporten idees i iniciatives pròpies?
- .Són capaços de prendre decisions de forma col.lectiva, seguint uns processos establerts.
- .Ajuden el company que ho necessita, no competeixen, col.laboren. Tothom intenta posar-se al nivell del grup.

3- Observació directa i Escales de valoració

Un cop recollides totes les dades, es farà una revisió dels objectius proposats, per Avaluar la posada en pràctica del Taller realitzat.

A partir d'aquí, caldrà reemprendre la hipòtesis plantejada en el treball i valorar, si es pot afirmar o no, que la Lectura pot ser un element més de Resiliència.

I si ser Lector ajuda al Desenvolupament Integral de la Persona.

6-CONCLUSIONS

Acabo aquest treball, amb la satisfacció d'haver indagat sobre el tema proposat, i haver aconseguit, de saber, una mica més, sobre els beneficis que la Lectura pot aportar a l'individu que llegeix.

Em quedo amb la frase de Víctor Moreno quan ens deia:
"No es tracta de demostrar res, sinó de mostrar que llegir val la pena!"²⁰⁴

Penso que ha quedat més que clar, que la Lectura, ens ajuda en la construcció del nostre esquelet Emocional, i que per tant, pot ser un factor de "Resiliència".

Ja des de ben petits i com diu Francesco Tonucci "El nen que escolta estableix amb qui llegeix, a través de les imatges que evocuen les paraules, una RELACIÖ, d'una intensitat difícilment repetible".²⁰⁵

I més endavant, quan es comença a desenvolupar la competència lectora, "fer bons lectors és una de les millors inversions en Autoestima".²⁰⁶

Per si després de llegir tot el que la Lectura pot aportar-nos, encara dubtem de quin és el seu valor, jo recordaria aquí les frase: "La Lectura proporciona un sentit a la vida i, en alguns casos, ens ajuda a morir dignament."²⁰⁷

i "En la Lectura trobem un lloc idoni on reposar tranquils. Aquesta "companyia en la intimitat" és un dels seus valors essencials."²⁰⁸

Acabaré amb la idea que "Llegir no deixa empremtes físiques"²⁰⁹, però quina floreta més bonica és, quan, un bon dia, algú que no et coneix de res, i amb qui comparteixes una estona de conversa et diu:

- Tu deus haver llegit molt, oi?
- I penses: Com ho haurà descobert?

En la resposta rau el MISTERI d'allò que la Lectura deixa impregnat en la nostra ànima.

Les aportacions fetes en la realització del Taller que he preparat, seran un element més, en la investigació d'una possible resposta, a una pregunta com aquesta que acabo de formular.

²⁰⁴ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg.12).

²⁰⁵ Tonucci, F. El nacimiento del lector. *En teoría*.

²⁰⁶ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 258,260).

²⁰⁷ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 151).

²⁰⁸ Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic. (pàg. 15).

²⁰⁹ ²⁰⁹ Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya. (pàg. 24-26)

7- EPÍLEG

Anualment, el Dia 2 d'abril, l'IBBY (Internacional Board on Books for Young People), celebra el Dia Internacional del Llibre Infantil per commemorar l'aniversari del naixement de Hans Chistian Andersen. Cada any un país membre d'aquesta organització internacional s'encarrega del patrocini del cartell anunciador i del missatge adreçat a tots els nens del món.

L'any 1991 el país encarregat va ser Grècia i aquest va ser el seu missatge.

MISSATGE ADREÇAT A TOTS ELS NENS DEL MÓN DIA INTERNACIONAL DEL LLIBRE INFANTIL 1991

"CUQUES DE LLUM EN L'OBSCURITAT"

Cada cop que el meu germà i jo llegíem un llibre interessant, s'encenia al nostre jardí una llumeneta. Era la llum d'una lluernia o cuca de llum. I, com a tots dos ens fascinava llegir, no fou gens estrany que en poc temps el nostre jardí es veiés inundat de llumenetes daurades. Una autèntica catifa viva-cada herba es convertí en una petita flama- que ens acompanyava durant les nostres inacabables vetllades.

Però ni el meu germà ni jo sospitàvem que mentre nosaltres gaudíem amb la lectura, al costat nostre es desenrotllava una lluita invisible i silenciosa. Mai no pensàrem que les nostres cuques de llum, comptant únicament amb les seves gotes daurades i lluminoses, s'afanyaven a allunyar l'obscuritat perversa, que amenaça d'envoltar l'home contínuament.

Primer els nostres veïns, i després altres habitants del poble es preguntaven estranyats, per què les cuques de llum no abandonaven el nostre jardí, ni de nit ni de dia, i deixaven la resta del poble en l'obscuritat.

Un dia el meu germà els descobrí el secret:

-Som nosaltres -els va dir- els que atraïem les lluernies al nostre jardí. Ho fem amb cada bon llibre que llegim- i afegí a continuació- : Cadascun d'aquests llibres interessants és una cuca de llum que il.lumina les tenebres i mai s'apaga.

Els altres camperols es feren ressò de les nostres paraules i començaren a buscar també llibres interessants, aquells llibres que atreïen les cuques de llum.

De seguida es formà una cua llarga a l'entrada de la biblioteca del poble. Nens, homes i dones adults, demanaven més i més llibres. Se'ls havia despertat l'ansia per la lectura. I, quina meravella! Els jardins es van omplir de cuques de llum; els balcons i les teulades es van veure atapeïts de llumenetes daurades; el fullatge dels arbres i les voreres es van convertir en un esclat de llum; i el campanar de l'església brillava en l'obscuritat. De cop i volta el cel es va il.luminar.

Llavors... llavors la Constel.lació del Llibre es despenjà des del cel i aterrà mansament a la plaça del poble. Era una constel.lació bellíssima, feta de llums tremoloses, les llums de les lluernies, amb el seu encant increïble, fascinant. Irradiaven la seva lluminositat com ho fan totes les coses que en aquest món posseeixen valors eternals, com l'amor, la bondat, la llibertat, la bellesa, la

tendresa, la justícia i moltes altres realitats que omplen de sentit les nostres vides i inunden la nostra consciència dels valors que justifiquen el nostre difícil i atropellat pas per aquest planeta.

El meu germà i jo continuem sent uns guillats pels llibres. Tenim una afició boja a la lectura.

Tenim raó?
Què en penses?
Què hi dius?

Rena Carceos
(Grècia)

8- BIBLIOGRAFIA

- Andersen, C. (1993). *Rondalles d'Andersen. Versió catalana de Josep Carner i Marià Manent* (4^a ed.). Barcelona :Juventut.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-68.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6^a ed.). Madrid: Wolters Kluwer.
- Bradbury, R. *Fahrenheit 451*. (6^a ed.). Barcelona. Plaza & Janés
- Cameron, J. (2002). *El camino del artista*. Argentina: Estaciones.
- Carranza, A. (2009). *Imprenta Babel*. Barcelona: Columna
- Cela, J. Fluvià, M. *Suggeriments per a una lectura creadora*. Barcelona: Aliorna
- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrulnik, B. et alter. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa
- Cyrulnik, B. (2010). *Me acuerdo...* Barcelona: Gedisa.
- Grané, J. i Forés, A. (2008). *La resiliencia*. Barcelona: Plataforma.
- Guénard, T. (2003). *Más fuerte que el odio* (2^a ed.). Barcelona: Gedisa.
- Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa
- Marina, J.A. i De La Válgoma, M. (2005). *La màgia de llegir*. Barcelona: Rosa dels vents.
- Moreno, V. (2009). *La manía de leer*. Barcelona: Caballo de Troya.
- Phillips, C. (2002). *Sócrates café*. Madrid: Temas de hoy.
- Sardà, Z. (2004). *La lectura vertical*. Barcelona: Pòrtic.
- Vanistendael, S. (2002). *La felicidad es posible*. Barcelona: Gedisa

- Sardà, Z. Taller FEM: Lectura I Autoconeixement (febrer 2010). Apunts.
- Postgrau en Educació Emocional i Benestar (2010). U.B. (GROP). Apunts.

9-ANNEXES

Annex 1

Carranza, A. (2009). *Imprenta Babel*. Barcelona: Columna

L'autor i el llibre

Andreu Carranza (Ascó, 1957).

"Amb la tenacitat de l'olivera, arrelat a la terra que el va veure néixer, Andreu Carranza es manté fidel a la memòria dels seus. I a la presència, no sempre plàcida, d'un riu d'aspecte tranquil, però que reacciona quan el maltracten.

Es tracta d'un escriptor que escolta les paraules arcanes, les blasfèmies i les benediccions, les corrandes i els jocs de paraules de la seva gent i del seu entorn. Es tracta d'un escriptor escriptor, que es desperta cada matí davant de l'Ebre, que recorre els camins ocults de la seva terra i fa atenció fins i tot als missatges dels mussols. ¿A qui sorprendrà que tracti de desvetllar els misteris d'un impressor que no va voler sotmetre's als dictats dels poders injustos?"

(Ignasi Riera, 2008)

La història d'en Pol (el protagonista del llibre) i la seua família, tal com ens explica el mateix autor, en el que ell titula Nota final, i que afegeix al final del llibre, beu dels records de la seva infantesa i adolescència al poble d'Ascó.

"Per allà passava l'Ebre, el riu que per a nosaltres, ens diu, era una mena de divinitat, sempre present a les nostres vides, als nostres jocs." (pàg.355).

El seu pare, Joan Carranza, va anar al capdavant del moviment antinuclear cap als anys setenta. Els antinuclears van perdre la batalla i la família va haver d'exiliar-se d'Ascó.

Aquesta òptica de l'exili és la que va obrir-li la bretxa de la novel·la, i a través seu, va provar de viatjar en el temps fins al seu poble, Ascó. A l'antiga casa, a la sastreria, on hi havia una tertúlia i on va aprendre a explicar històries, i sobretot a les golfes, perquè era allà on pujava, gairebé d'amagat, per llegir novel·les.

Tot aquell univers local, el paisatge, el riu pletòric, l'Ebre, que els atreia com un imant, i que va desaparèixer amb la instal·lació de la nuclear... Un món de llibres de paper que s'esvaeix. En definitiva, el paradís de la infantesa que tots hem perdut.

Imprenta babel és una entranyable novel·la d'iniciació, una mirada nostàlgica al paradís perdut de la infància, però sobretot constitueix, en plena transformació digital, un homenatge a l'Era Gutenberg, als temps en què la literatura es venia a la rebotiga de les llibreries i es llegia d'amagat, i també a tots els oficis que, tant ara com en els anys difícils, van participar de la màgia d'escriure, imprimir i compartir històries.

(Text extret de la contraportada del llibre).

Argument

Superant les persecucions polítiques, la impremta Babel, va reproduir durant segles les obres més emblemàtiques de la literatura mundial. Ningú no havia aconseguit silenciar el mecanisme de la llegendària Babel fins aquella nit del 1971.

Molts anys després, el famós escriptor Pol Albión rep la proposta de distribuir la seva novel·la en format digital, i llavors sent que està traint els seus.

Impulsat per la carta que el seu oncle li ha enviat abans de morir, decideix tornar al poble on va passar la infància i buscar-hi les restes de la impremta familiar. Aquest viatge transformarà la vida de l'escriptor, perquè en el seu transcurs es veurà abocat a descobrir el secret que plana sobre el seu origen.

Qui és en Pol? Qui van ser els seus pares? Per què va haver d'abandonar el poble on va créixer?

(Text extret de la contraportada)

Annex 2

TEXT 1

Yo no sé muchas cosas, es verdad.

Digo tan sólo lo que he visto.

Y he visto:

que la cuna del hombre la mecen los cuentos,

que los gritos de angustia del hombre los ahogan los cuentos,

que el llanto del hombre lo taponan los cuentos,

que los huesos del hombre los entierran con cuentos,

y que el miedo del hombre...

ha inventado los cuentos.

Yo no sé muchas cosas, es verdad,

pero me han dormido con todos los cuentos...

y sé todos los cuentos...²¹⁰

León Felipe

²¹⁰ Carranza, A. (2009). *Imprenta Babel*. Barcelona: Columna (pàg. 22).

Annex 3

TEXT 2

Un dia, abans del primer examen final de l'any, estava estudiant a l'habitació, ensuperbit per la raó, per l'expedient acadèmic que estava aconseguint, pels coneixements que assimilava com un terròs de sucre dins un cafè calent. Vaig mirar per la finestra. Era primavera. Els vidres eren oberts i hi entrava la brisa que anticipa el calor, la humitat. Em vaig sentir novament al poble, a prop del riu. Vaig cloure els ulls i m'hi vaig transportar: la cridòria dels amics, els cossos nus, l'aigua. En aquell instant, un espiadimonis va aturar el vol al davant de la meua mirada. Va romandre voletejant estàticament una estona, uns segons eterns, a l'alçada dels meus ulls. Les ales transparents formaven una massa cristal·lina que guarnia el cos en forma de cuc. No va entrar a l'habitació, es va girar i va desaparèixer. No vaig saber com reaccionar, de manera que em vaig quedar immòbil, callat, gairebé sense respirar, i al meu cap només bullia una idea: l'Alba havia mort.

De sobte va desaparèixer l'eufòria. La persona que estimes és la persona per la qual vius i jo ja no vivia per a ningú. Tenia milers de preguntes, però cap resposta, i ningú capaç de donar-me-les. Vaig girar el cap vers la tauleta de nit; hauria donat el que fos perquè, almenys, algú hi hagués deixat al damunt un llibre de tapes morades que m'ajudés en aquell moment, però ni tan sols això tenia. El tiet no va tornar a donar-me cap d'aquells llibres, i mai com en aquell moment vaig sentir com els trobava a faltar, com els necessitava: l'escalf de la lectura havia sigut la falda materna que m'havia bressat la vida i calmat l'ansietat.

Em vaig refugiar a la biblioteca de l'escola.

En un racó vaig descobrir un tresor que pertanyia a un antic grup de teatre del col·legi: les obres completes de Shakespeare. Les vaig devorar. La passió d'aquells llibres era la passió morta que jo sentia. Shakespeare i els escacs em van acompanyar al llarg del meu dol." (pàg.312-313).²¹¹

²¹¹ Carranza, A. (2009). *Imprenta Babel*. Barcelona: Columna (pàg. 312-313).

Annex 4

TEXT 3

“ – Aquesta és... la impremta Babel!

Fins i tot la va acariciar amb la mà com si fos un ésser viu. Tot seguit es va acostar al bagul de fusta i d'un dels calaixos va agafar una petita lletra de metall, un tipus mòbil, el va subjectar entre els dits i em va dir:

- Les lletres són éssers vius... Contempla'n la forma, la bellesa. Necessitem unir-les unes amb les altres per formar les paraules que habiten dins nostre.

.....

Sense paraules no hi ha records, no som res. La impremta és una memòria immensa on tots els hòmens i dones poden imprimir la seua vida, les seues emocions, pensaments, aventures i desventures. La impremta fa les paraules eternes perquè la posteritat pugui recordar les gestes, les proeses, els sentiments d'aquests hòmens i dones que ja no existeixen però que van deixar el seu llegat als llibres.

.....

El monstre mecànic es va posar en marxa i al cap de pocs instants va aparèixer el paper imprès. Era pura il·lusió contemplar les lletres amb la tinta brillant, humida, com éssers diminuts nascuts a les mateixes entranyes del somni i la fantasia."²¹²

²¹² Carranza, A. (2009). *Imprenta Babel*. Barcelona: Columna (pàg. 18-19).

Annex 5

TEXT 4

“ – Pol, la vara, amb què ara mesurem el perill no és pas la mateixa que s’emprava en aquella època. Es va imposar el silenci: que ningú no digui, que ningú no parli, que ningú no molesti, no sigui el cas que... I així durant molts anys. Ningú no gosava denunciar. La por es va instal·lar als pobles, a les ciutats, va entrar a les cases, a la vida de molta gent del nostre país, centenars de milers d’homes i dones, els vençuts. La vida va arribar a semblar un regal, i els teus oncles te’l volien oferir. Mereixies viure i ells van fer els impossibles per ajudar-te. Per això, quan vas començar a escriure, em van trucar i jo vaig tenir el privilegi de poder treure a la llum les històries d’aquell vailet que va estar a punt de morir. Quan llegia els teus llibres i els veia plens de vida, pensava que la força de la teva escriptura sortia del racó fosc en què durant anys havies emmagatzemat totes aquestes històries.

Quan vaig veure els teus llibres exposats per primera vegada a les llibreries, vaig pensar que allò era un miracle”.²¹³

²¹³ Carranza, A. (2009). *Imprenta Babel*. Barcelona: Columna (pàg.329-330).

Annex 6

TEXT 5

“ – T’explicaré una història.- El tiet em va agafar i em va asseure a la taula del menjador i allà, mirant-me de fit a fit, va continuar parlant: - Fa molt de temps, en un barri d’una ciutat molt llunyana anomenada Praga, hi vivia un home savi que es deia Lleó. Los veïns del barri estaven atemorits per l’atac constant que patien dels habitants d’altres barris, que els saquejaven les cases i els insultaven les seues dones. Un dia van decidir demanar consell a en Lleó. “Què podem fer?”. I ell, després de rumiar-ho molt, va decidir crear un monstre de fang, un ésser descomunal que cada nit vigilaria l’entrada de la ciutat. Però una nit que el savi es trobava fora de la contrada, el monstre va embogir, es va girar contra els seus protegits, i en comptes de procurar la pau dels veïns, va començar a destruir-ho tot : va destrossar cases, va cremar mobles... Ningú no el podia aturar. Los veïns van anar abuscar el savi Lleó, que era l’únic que aconseguia controlar el monstre.

El tiet es va quedar callat tot d’una i va contemplar les lletres que duia a la mà.

- Pol, vejam si endevines quin era el secret per calmar el monstre?

La tia Magdalena, que també escoltava el conte, somreia.

Jo no sabia què contestar i el tiet em va dir:

_Ho tens aquí mateix, davant els ulls.

Tímidament, eixugant-me les llàgrimes de les galtes, li vaig dir:

- Les lletres?

- Justa la fusta, Pol! El savi lleó havia creat un monstre, que van anomenar Golem, i li va donar vida amb les paraules, i amb aquestes el controlova, aquest era el seu secret. Coneixer les paraules. Al seu front, el monstre duia gravades quatre lletres : *emet*, que vol dir “veritat” en hebreu.

- I què va passar?

- Lo savi Lleó va esborrar una lletra...

En aquell moment vaig mirar cap avall i vaig llegir la paraula que el tiet havia format al damunt de la taula amb els tipus mòbils.

- Met?

- Molt bé Pol. Aquesta paraula vol dir “mort” en hebreu, i així el monstre es va aturar i va obeir el seu creador. El Golem va restar quiet, transformat en estàtua de fang, just el que era. I ara escolta’m bé, Pol. A tu et passa el mateix que als pobres habitants de Praga, ells tenien por del monstre i tu tens por d’anar a l’escola, oi?

- Sí.

- Però, tu tens les paraules, coneixes el el nom de les coses, saps l’abecedari. A les golfes, amb la vella impremta, amb els tipus mòbils, has après a llegir i a escriure...

- Sí...

- Llavors, de què tens por? Tu ets com lo savi de Praga, pots controlar el monstre perquè coneixes el nom. Guarda’t aquestes lletres a la butxaca i, si tens por, agafa-les. Et faran fort. Les paraules et faran fort. Amb elles podràs parlar i, si pots parlar, no has de témer res.

Encara amb recel, vaig sortir al carrer agafat de la mà de la tia. Notava a la cama, dins de la butxaca, les lletres de metall que m'havia donat el tiet, i això em donava seguretat, era com el meu talismà. En aquell moment pensava que era l'home més savi del món, molt més que aquell de la història que m'havia explicat. Un conte que anys més tard vaig devorar: l'aventura del rabí Lleó de Praga, un cabalista jueu que va crear el Golem per protegir la seua comunitat de la intolerància religiosa de l'època.²¹⁴

²¹⁴ Carranza, A. (2009). *Imprenta Babel*. Barcelona: Columna (pàg.64-65).

Annex 7

TEXT 6

Després de beure'm un got de llet, em deixaven sortir a prendre la fresca a l'entrada de casa, on treien el banc de fusta del taller. Allà feien tertúlia els grans. La tia Magdalena xerrava amb les veïnes, i el tiet, mentre contemplàvem els dragonets de la nit que caçaven mosquits a les façanes il·luminades pels fanals, em parlava:

-Conserva els llibres. Són lo teu tresor. Guarda'ls a la teua cambra després de llegir-los, mai no et defraudaran i els podràs tornar a llegir d'aquí a pocs anys. Són los nostres millors amics, fidels i callats, sempre al teu costat, esperant ressucitar.

-Tiet, ja m'he acabat l'últim i m'ha agradat molt.

-No sé d'on treus lo temps per llegir. Darrerament només jugues amb los teus amics.

-És que llegeixo molt de presa- li replicava jo.

.....
Aquelles nits d'estiu ens n'anàvem a dormir tard, quan la trista campana de l'església roncava les dotze, la mitjanit, l'hora de les bruixes. En aquell moment, el tiet em lliurava un nou llibre:

-Té, aquí en tens un altre...

A l'habitació, estirat al llit, el contemplava. Hi passava els dits per damunt. Estava enquadernat com tots, impecablement. Totes les tapes eren idèntiques, de cartró dur, pintades com les liles del camp; ara bé, tan bon punt els obries, cadascun contenia una història distinta que em feia viatjar, que m'absorbia. Eren la meua gran passió i, quan els acabava, els anava col·leccionant al prestatge de fusta que el tiet havia fet per a mi."²¹⁵

²¹⁵ Carranza, A. (2009). *Imprenta Babel*. Barcelona: Columna (pàg.136-137).

Annex 8

TEXT 7

Mira – em va dir tot agafant-me de les mans-, un dia algú em va escriure que, amb los llibres, aprendries a veure el món amb los ulls dels sentiments. Per això no vull que deixis de llegir, perquè el que importa no és el que va passar, el que importa és que, passi el que passi, a tu no et falti ni l'amor ni l'educació sentimental que nosaltres no hàgim sabut donar-te. Descansa, Pol, demà serà un altre dia preciós i tu sortiràs a jugar a la plaça, i quan arribis a casa, aquest llibre serà al teu costat.

El tiet em va fer un petó i es va comiadar. Em vaig quedar callat al llit. *Càndid*, de Voltaire, era al damunt dels llençols. Abans de tancar la porta, el tiet es va girar i amb posat ombrívol va dir:

- I no oblidis tornar-me'l per amagar-lo amb la resta.

El dia que vaig anar a lliurar-l'hi, el tiet era a les golfes. Un llençol blanc tapava la impremta Babel. La meua impremta. L'artefacte que em va connectar amb la vida.

M'hauria agradat parlar amb el tiet i confesar-li tot el que aquell llibre prohibit m'havia descobert. Semblava la simple història d'un home que viatja pel món, una ànima càndida que accepta el seu destí, bo o dolent, sense fer-se preguntes. Però, com més avançava en la lectura i més rumiava en tot el que havia viscut d'un temps ençà, més m'adonava que aquelles pàgines no eren innocents. El món de Càndid era com el nostre, hipòcrita. Tothom fingia no saber i tothom amagava les seves pors. Però a l'interior de casa o de l'ànima, tothom sabia i tothom temia.

Llavors vaig entendre el perill de la lectura. Fins aleshores sempre havia cregut que llegir era submergir-se en un paradís, deixar-se arrossegat fins a un territori on tot estava permès. Mai no vaig pensar que les imatges que el lector projecta a la seua ment s'emmagatzemaven a l'inconscient i anaven forjant de mica en mica un món possible, diferent, un món que s'imposava amb tal força, que podia arribar a ser real. Els llibres, els diaris, les revistes eren una arma secreta, l'única forma de rebel·lió.

Tots aquests pensaments em van convertir en un lector més atent i més voraç.

Aquella jerarquia inqüestionable feia ús de la por per paraitzar la gent que m'envoltava i que mai no em va poder dir la veritat.

El tiet no va ser una excepció. La impremta Babel i ell van callar per sempre. I jo vaig poder dir que, per fi, els llibres de tapes morades havien deixat petja a la meua manera de veure la vida."²¹⁶

²¹⁶ Carranza, A. (2009). *Imprenta Babel*. Barcelona: Columna (pàg.212,213,214).

Annex 9

TEXT 8

"Ara sé que tots els llibres que vaig llegir durant aquells anys de turbulència em van ajudar a superar els meus traumes. La meua viva imaginació es reflectia en aquells miralls de paraules que són les novel·les, i elles em van ajudar a veure'm, a reconèixer-me a mi mateix. Els follets que habiten amb nosaltres, i que es manifesten especialment quan el nostre cos i la nostra ment canvien de pressa, tenien noms, i jo tenia les paraules, els llibres, totes aquestes històries per conjurar-los." ²¹⁷

"Amb la marxa del Granota, vaig descobrir que no hi havia cap llibre que pogués substituir un amic i, allà, a la falda de l'Alba, també vaig descobrir que no hi havia cap llibre que pogués substituir la vida. I ara la tenia allà al davant, esperant-me, i l'havia de viure." ²¹⁸

²¹⁷ Carranza, A. (2009). *Imprenta Babel*. Barcelona: Columna (pàg.235).

²¹⁸ Carranza, A. (2009). *Imprenta Babel*. Barcelona: Columna (pàg.239).

Annex 10

Bradbury, R. (1981). *Fahrenheit 451*. (6ª ed.). Barcelona: Plaza & Janés²¹⁹

L'autor i el llibre

FAHRENHEIT 451: la temperatura a la que el papel de los libros se inflama y arde.

Fahrenheit 451, denuncia los peligros de una civilización mecanizada que condena irremisiblemente, la vida del espíritu.

(Extret de la contraportada)

L'argument

Montag, el protagonista de esta novela, pertenece a una extraña brigada de bomberos cuya misión, paradójicamente no es la de sofocar incendios, sino la de provocarlos, para quemar libros. Porque en el país en que vive Montag está terminantemente prohibido leer. Porque leer obliga a pensar. Y en el país en que vive Montag está prohibido pensar. Porque leer impide ser feliz. Y en el país en que vive Montag hay que ser feliz a la fuerza.

(Extret de la contraportada)

²¹⁹ Bradbury, R. (1981). *Fahrenheit 451*. (6ª ed.). Barcelona: Plaza & Janés.

Annex 11

TEXT 9

"-Mildred, ¿qué te parecería si, quizá dejase mi trabajo por algún tiempo?

-¿Quieres dejarlo todo? Después de todos esos años de trabajar, porque, una noche, una mujer y sus libros...

-Hubieses tenido que verla, Millie!

-Ella no es nada para mí. No hubiese tenido que tener libros. Ha sido culpa de ella, hubiese tenido que pensarlo antes. La odio. Te ha sacado de tus casillas y antes de que te des cuenta, estaremos en la calle, sin casa, sin empleo, sin nada.

-Tú no estabas allí, tú no la viste –insistió él-. Tiene que haber algo en los libros, cosas que no podemos imaginar para hacer que una mujer permanezca en una casa que arde. Ahí tiene que haber algo. Uno no se sacrifica por nada.

-Esa mujer era una tonta.

-Era tan sensata como tu y como yo, quizá más, y la quemamos."²²⁰

²²⁰ Bradbury, R. (1981). *Fahrenheit 451*. (6ª ed.). Barcelona: Plaza & Janés. (pàg. 65).

ANNEX 12

Preguntes 1ª Sessió

1. Què esperes del Taller?

- Que em facin propostes de lectura.
(recomanació de llibres)
- Comentar algun llibre concret entre tots.

Altres: _____

2. Per què t'hi has apuntat?

- Perquè cada any faig algun curs en aquesta biblioteca.
- Perquè m'agrada llegir.

Altres: _____

3. Coneixes algun dels companys?

- Cap.
- 1 o 2.
- 2 o 4.
- Tots.



“A tu recorro, oh Art de la Poesia, ja
que alguna cosa saps de remeis;
temptatives d’embolcar el dolor en la
Imaginació i la Paraula.”

Konstandinos Kavafis