

## MÉS QUE UNA SOLA HISTÒRIA

Pautes i suggerències per treballar el joc a l'aula



### Una història, moltes emocions

Les històries són disparadors d'emocions i la seva expressió canalitzada en un grup de persones obre un món de possibilitats difícilment processables des de tècniques més orientades a la raó o a l'anàlisi.

“More Than One Story” és un joc de cartes inspirat en la Ted Talk “El perill d’una única història” de l’escriptora

nigeriana Chimamanda Ngozi Adichie

[https://www.ted.com/talks/chimamanda\\_adichie\\_the\\_danger\\_of\\_a\\_single\\_story](https://www.ted.com/talks/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story).

Les històries a voltes interpel·len i provoquen, atrauen o remouen, o simplement es mostren com una agradable sorpresa, ja que darrere d'unes boniques i aparentment innocents paraules, s'amaga una eina poderosa que ajuda a descobrir-se un mateix, descobrir els altres i accelerar processos de confiança. Després de jugar amb “More Than One History” et sents créixer.

Amb aquesta eina, pretenem que els participants descobreixin i practiquin les 4 idees principals que els han de servir per adquirir un llenguatge emocional ric i variat. No en va, Maya Angelou afirmava que **"La gent oblidarà el que vas dir, la gent oblidarà el que vas fer, però la gent mai oblidarà com la vas fer sentir"**.

De les diverses formes que hi ha per portar a la pràctica el taller-joc, es comença amb una breu presentació de cada jugadora o jugador. La persona de més edat tria una carta, la llegeix en veu alta i explica la història personal que la targeta li demana. La resta del grup l'escolta de manera activa i va fent-li preguntes. Finalment, el docent facilita les eines perquè cada participant pugui identificar les emocions pròpies i les dels altres, entendre la seva causa, i

aplicar la resposta més encertada a cada història. La finalitat i l'objectiu del docent se centra a treballar amb les 4 emocions principals, **la por, l'enfadament, la tristesa i l'alegria**.

En funció del grau de coneixement emocional dels participants s'hi poden introduir variants com per exemple: explicar la mateixa història des d'una emoció oposada, provocar al grup amb alguna història falsa, debatre històries singulars o treballar les reaccions emocionals fisiològicament visibles, com les posicions corporals, la respiració, el llenguatge, el contacte visual, la cadència, etc.

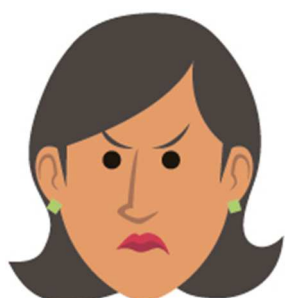
### Línies de treball suggerides:

Bona part de les dificultats del llenguatge emocional se centren en la manca de consciència del seu significat. Per arribar-hi, però, primer cal saber identificar les emocions. Així, els exercicis consisteixen a relacionar la història explicada amb cadascuna de les 4 emocions bàsiques i els trets que les identifiquen millor:



- **La por**, provoca la respiració cap a l'interior d'un mateix, estimula els sentits i els situa en atenció màxima, fa que les pupil·les es dilatin i obliga instintivament a cercar protecció, entre moltes altres. Les decisions que es prenguin en aquest estat només poden focalitzar-se en la conservació o salvaguarda d'un mateix.

- **L'alegria** relaxa, la respiració és oberta i gran, el somriure apareix, la concentració es baixa i per tant, les decisions transcendents millor no realitzar-les sota un estat de felicitat d'alta intensitat.



- **L'enfadament** o ira tensa els múscles, accelera les palpitations, la suor apareix i el cos s'avança un pas endavant, entre d'altres. És molt fàcil caure en un segrest emocional de conseqüències no desitjades sota aquesta emoció. Aprendre a regular-la és la clau.

- **La tristesa** ens desgasta però alhora ens protegeix; igual que la por, la respiració és cap a dins i ens fa baixar el cap. La introspecció ens permet racionalitzar el nostre estat. La tristesa ens fa ser més creatius, planifiquem millor i anticipem nous objectius de futur.



A partir d'aquestes pautes es poden nomenar un o dos participants perquè anotin en un quadern el conjunt de reaccions i canvis que ajudin a identificar des de quina emoció s'explica cada història, sigui de qui explica la història com les de la resta de participants.

L'objectiu consisteix a posar en comú aspectes de les històries que s'expliquen mitjançant preguntes que condueixin a la reflexió emocional dels participants: *Ha canviat el to de veu en algun moment durant l'explicació de la història? En quina posició tenia el cos? Ha estat una història divertida? trista? Ha mirat als ulls d'algú en concret? Com se sentia en explicar-la? Ha captat l'atenció de la resta de participants? S'ha creat una atmosfera d'empatia? alegre? trista? ... Hi ha emocions contraposades entre els participants?*

"More Than One Story" aposta per les històries personals com a element fonamental pel desenvolupament de dinàmiques. A continuació proposem l'estructura general de referència per desenvolupar creativament segons el grup, els objectius a assolir o l'experiència del formador:

- a. **Treballar una emoció concreta.** Les històries poden explicar-se des de diferents emocions així que una bona pràctica consisteix primer a treballar una emoció concreta, i demanar als participants que intentin donar resposta a les qüestions del joc des d'aquesta emoció. En acabar, els participants podran fer-ne una reflexió al voltant d'aquesta exigència. *Ha estat una història creïble? Quina ha estat la dificultat? Com podria haver-se explicat millor? Com l'heu interpretat? Com us heu sentit?*
- b. **La història falsa.** Per posar una nota de curiositat i atractiu addicional, alhora que pràctica per valorar el grau de tolerància i acceptació a l'enfadament en grups consolidats, es pot seleccionar a un dels participants, sense que la resta ho sàpiga, perquè expliqui una història aparentment veritable, quan en realitat no ho ha de ser. L'exercici consisteix a reflexionar sobre les reaccions emocionals dels participants un

cop descobreixin que han estat enganyats. *T'has enfadat quan has descobert que la història no era veritable? Que has sentit? Quan l'escoltaves, que senties? On focalitzaries el teu enfadament?*

- c. **L'emoció que s'amaga dins de la història.** Les mateixes històries aporten elements per a la reflexió grupal. El docent haurà d'estar atent i formular qüestions relacionades amb el contingut que s'expliqui. Per exemple: *El vas mirar als ulls? Per què? Que vas sentir? Va ser el regal esperat? Com ho vas viure? Li vas dir alguna vegada que l'estimaves? Que t'impedia fer-ho? Què canviaries de la història si poguessis? Què va fer que et sentissis orgullosa?*
- d. **La història comparada.** Hi ha nombroses fórmules que permeten que les històries personals interactuïn amb l'actualitat. D'aquesta forma s'afavoreix en la presa de consciència de la importància de les emocions en el món real. Per exemple, es poden treballar grups semàntics, contextos o temàtiques concretes d'actualitat per donar resposta a les preguntes del joc. *Quin paral·lelisme té l'emoció viscuda en la teva història amb la d'un èxit esportiu concret? Com creus que hauria d'actuar emocionalment determinat polític, professor, professional, etc. davant d'una situació com la que has explicat?*
- e. **Explorant els sentits.** El docent pot sol·licitar als participants que escoltin les històries amb els ulls tancats i després demanar-los que han sentit. Una variant consisteix a que ho faci qui explica la història. *Que ha suposat per tu no poder veure els ulls dels teus companys i companyes? Ho haguères explicat diferent? Per què?*
- f. **A cor obert.** El joc adquireix molta més força si es treballa per parelles. Una fórmula consisteix al principi a disposar damunt d'una taula totes les preguntes del joc de forma que els participants puguin triar la que els hi agradaria contestar. Quan tothom té la seva carta, es formen les parelles i s'expliquen les històries l'un a l'altre. En parella, s'augmenta el grau de complicitat i reforça el coneixement de les emocions. En cas que hi hagi grups de tres persones, una d'elles pot fer d'observadora. En aquest cas, apuntarà les reaccions emocionals de qui escolta i les de qui explica a mesura que les vagi detectant. Transcorregut un temps limitat, els rols poden intercanviar-se. En acabar, tots els grups poden reflexionar en obert sobre el que hagin observat o vulguin compartir amb la resta dels participants.

És evident que amb un instrument com aquest, el marge per a la creativitat de les persones que l'utilitzin és gran; per això, nosaltres només hem fet una aproximació a possibles dinàmiques. La nostra voluntat és transmetre la nostra experiència per ajudar als grups a progressar autònomament utilitzant “More Than One Story” com a instrument.

Lluís Muns (Màster en intel·ligència emocional)

[lluis@irenia.net](mailto:lluis@irenia.net)