

GUIA

DIDÀCTICA

Sota les onades



Guia desenvolupada per Meritxell Martí

© Editorial Flamboyant

 **Flamboyant**

En l'aparent senzillesa d'una trobada al mar sorgeix el conflicte interior en cada un dels personatges. La vergonya, la por, el rebuig... Per resoldre-ho només es pot fer una cosa: anar a les profunditats, buscar els tresors amagats, obrir bé els ulls i mirar atentament. Potser així descobrirem de què som realment capaços, com de meravellosa és la vida i què és realment important.



Una història íntima i emotiva que amaga moltes lectures i convida a infants i adults a afrontar els conflictes interiors amb amor i confiança.

LA CAPACITAT

Tots som capaços d'alguna cosa per petita que sigui. Ningú és completament incapaç. En la situació de limitació més gran que puguem imaginar, sempre hi ha alguna cosa que la persona pot fer. Un ésser humà en estat de coma, o que ja no pot parlar ni fer cap moviment amb el cos, és encara capaç de transmetre amor amb la seva presència.

La majoria de vegades, les incapacitats es creen a la nostra ment. Són límits irrealment que ens posem per por o per mandra. O perquè ens hem cregut un missatge limitador: "Ui, això és impossible!" o "Tu, això, no ho podràs fer".

Potser sí, o potser no.



Et convidem a fer una prova:

- ▶ **Observa't.** De què ets sents incapaç? Avaluat fins a quin punt és un límit real o irreal.
- ▶ **Si és real,** mira si pots plantejar-te una alternativa. Per exemple: no puc fer submarinisme perquè em fan mal les orelles, però puc provar de fer *snorkel*.
- ▶ **I si és irreal,** creus que pots anotar a l'agenda el dia que ho provaràs?

Proposta: **pulmons plens!**

Agafa aire i retén-lo dos segons. Deixa'l anar en dos segons. Ha estat fàcil? Prova-ho amb tres segons. Després, amb quatre. De mica en mica, pots ampliar algun segon més. Quan trobis el teu límit, respecta'l. Ho pots practicar de tant en tant. Sempre des de l'escolta al propi cos i al seu ritme natural.



Beneficis: eixampla la capacitat pulmonar, proporciona relaxació.

Proposta: **natarajasana**



Observa la postura. Et sembla fàcil de fer? No cal abordar-la tota de cop. Pas a pas. En trobaràs tutorials a Internet o en pots anar practicant aproximacions fins al punt de comoditat esforçada. Quan portis una mica de pràctica veuràs que és més difícil pronunciar el nom de la postura que fer-la!

Beneficis: elastifica la columna i els engonals, proporciona equilibri i concentració.

L'AUTONOMIA

Molt lligada amb la capacitat hi ha l'autonomia. Una diu: “Jo ho puc fer”; l'altra: “Puc fer-ho sense ajut”. Quan naixem, necessitem acompanyament i supervisió constant. Així i tot, sempre ens queda una miqueta d'autonomia: per dormir, per observar, per fer una rialla... De mica en mica n'adquirim més i cadascú va trobant els seus límits.

“No em puc cordar les sabates!”, protesta un nen de tres anys. Una mica més tard, el mateix nen diu amb un llumí als dits: “Ho vull fer sol!”, amb la intenció d'encendre amb el llumí la llar de foc. Hi ha coses que no podem fer sols i d'altres que sí.

Llegint **Sota les onades**, alguns lectors es pregunten: què hi fa tot sol a l'aigua, un nen que no pot caminar? És una bona pregunta. **I tu, què en penses?**

Et proposem algunes respostes perquè hi pensis:

- ▷ És prop de la platja i la mare el vigila.
- ▷ Duu el flotador i el mar està tranquil.
- ▷ El nen vol estar sol i gaudir de l'aigua tranquil·lament.
- ▷ Tots necessitem que ens deixin al nostre aire una estoneta.

Una possible lectura de l'escena podria ser:

La mare i el nen han entrat a l'aigua plegats. Llavors, ella ha dit: "Sortim?"; i ell ha demanat: "Cinc minuts més". La mare hi ha accedit: "Surto i d'aquí a cinc minuts et vindré a buscar". Aquest permís per estar al seu aire dona al nen una sensació d'autonomia que el fa sentir bé. I això és important per a tothom i, en especial, per a les persones que tenen una discapacitat i que troben la seva autonomia limitada per alguna raó.



Proposta: puc fer-ho

Pensa en aquestes situacions i anota el nivell d'autonomia que tens en cadascuna d'elles. Un cop fet, afegeix dues o tres activitats més per a cada nivell.

	Molta autonomia	Una mica d'autonomia	Molt poca autonomia
Desplaçar-te per la ciutat			
Tasques domèstiques fàcils: endreçar la roba, parar taula, fer el llit...			
Tasques difícils: cosir, muntar un moble, fer una reparació...			
Esprèmer un suc de taronja o una llimonada			
Fer un pa de pessic			
Preparar-te un bany a la banyera			
Nedar al mar			
Quedar-te sol/a casa			
Agafar un avió			
...	X		
...		X	
...			X

L'AUTOESTIMA

Si sumem capacitat i autonomia, anem sumant punts per millorar l'autoestima.

Recordem què és l'autoestima: una sensació profunda de benestar, al marge de les circumstàncies. Si l'autoestima parlés, diria: “Com m'agrada, la vida!”.

Perquè la vida s'expressi així al nostre interior, bategant incansable faci sol o tempesta, l'hem d'alimentar amb diversos nutrients:

- ▷ La motivació
- ▷ L'esforç
- ▷ La confiança
- ▷ L'acceptació
- ▷ L'agraïment
- ▷ L'actitud de servei



Aquests nutrients, ben combinats, garanteixen una bona salut de l'amor propi. Per exemple, és bo tenir confiança que tot anirà bé, però, si hi afegim cullerades d'esforç, la confiança es reforçarà, perquè obtindrem **resultats**. L'actitud de servei, si es barreja amb motivació, serà més eficaç. Acceptar els nostres límits és més fàcil si hi posem una cobertura d'agraïment per tot el que tenim de bo, etc.

El Marc, un dels tres personatges de l'àlbum, pateix un trasbals: acaba de fer un amic i, tot seguit, l'acaba de perdre. No ha gosat dir-li que no pot seguir-lo fins a la platja, que no pot nedar tot sol. Encara no té prou maduresa o seguretat per compartir la dificultat que té. Quin dels sis nutrients necessita el Marc, en aquesta situació?

L'autoestima és també una qüestió d'autoimatge. Però compte!, és fàcil caure en el parany de la “imatge”. És a dir, fer valoracions sobre nosaltres mateixos a partir d'aspectes superficials, del que creiem que és la nostra identitat. Ens diem coses com ara “estic massa gras”, “tinc un cabell preciós”, “soc molt tímida”, “tinc la millor veu del món”, etc. Totes aquestes frases van acompanyades d'emocions que ens fan sentir bé o malament. Aquesta no seria una bona alimentació per a l'autoestima, sinó una mena de *fast-food* que a vegades causa indigestió.

Proposta: em miro i sento...

Agafa paper i llapis.

Busca deu fotos on surtis tu. Mira-te-les amb atenció, d'una en una.

Quines sensacions has tingut? Anota-les.

Tria una de les deu fotos. Si tens l'opció, imprimeix-la.

Observa't en aquesta foto durant un minut.

Deixa anar els pensaments que vinguin i centra't en l'emoció.

Escriu: què sento quan em miro?

CINCA UN

Ara, centra't en la part de **transformar**.

Escriu al voltant de la teva foto cinc paraules o frases positives.

A sota, redacta una frase que expressi un desig de canvi, també formulat en positiu.



LA INTERIORITAT



Si miréssim el nostre historial de cerques a Internet al llarg d'un dia, obriríem els ulls com a taronges. Però això no és ni la punta de l'iceberg si ho comparem amb l'historial de tots els pensaments o impactes mentals que tenim en un dia. S'estima que van dels 15.000 als 50.000. És possible, això? Sí, perquè, en realitat, només som **conscients** d'una part molt petita, tan petita que fa riure: entre deu i vint pensaments.

Bona part del que creiem i sentim prové d'impactes que entren al nostre cervell sense solta ni volta.

La interioritat és un exercici necessari i alliberador. Consisteix a “Entrar dins d'un mateix” i **observar**. Tècnicament es diu *entrenar la neutralitat o el no judici*. La metàfora més utilitzada és la de la persona que mira passar els núvols. Amb tècniques meditatives es pot entrenar la ment en l'observació dels pensaments.

Quan ho fem, ens adonem de coses que ens sorprenen: “I ara per què penso en el viatge de fi de curs de fa trenta anys?”, “M'estic amoïnant pensant si nevarà el mes que ve?”, “Aquesta veu que va dient coses sense parar... soc jo?!”... Tot això són coses que els meditadors ens expliquen.

No ens aïllem

La psicologia transpersonal ens diu que la interiorització facilita les relacions harmonioses i el compromís social.

Interioritzar no ens hauria d'aïllar, sinó al contrari, fer-nos més empàtics i compassius, donat que un coneixement profund ens pot indicar els obstacles i resistències que tenim cap als altres i els recursos per enfortir la intel·ligència interpersonal.

Aquesta pràctica diària s'acaba convertint en una higiene mental i una eina eficaç i potent de benestar.

I com diu una practicant de *paddle surf*: “De vegades surfejem de vegades ens submergim”. No cal estar sempre pendents del nostre interior, seria molt esgotador! De fet, amb deu minuts al dia n’hi ha prou; pocs més que per rentar-se les dents.

Proposta: les nines russes

Imagina que ets una matrioixca, un d'aquests jocs de nines russes de fusta de colors llampants.

Fixa't en la nina més gran, la de fora.

- ▶ Què hi veus?
- ▶ Què mostres al món en la teva superfície?
- ▶ Què pot veure de tu la gent que passa pel carrer?
- ▶ Quina és la primera impressió que creus que dones?

Obre la nina i treu la segona, una mica més petita.

- ▶ Què hi ha en aquesta nina?
- ▶ Què és el que veuen les persones quan et coneixen una mica més?
- ▶ Què saben de tu les teves amistats que ignoren els teus veïns?

Obre la segona nina i treu la tercera. Mira-la detingudament:

- ▶ Què hi veus?
- ▶ Què saben de tu només les persones més íntimes?
- ▶ Per què no deixes veure això a la resta?

T'atreveixes a seguir? Vols descobrir la quarta nina? I així, fins que no en trobis cap més.



L'ATRACCIÓ

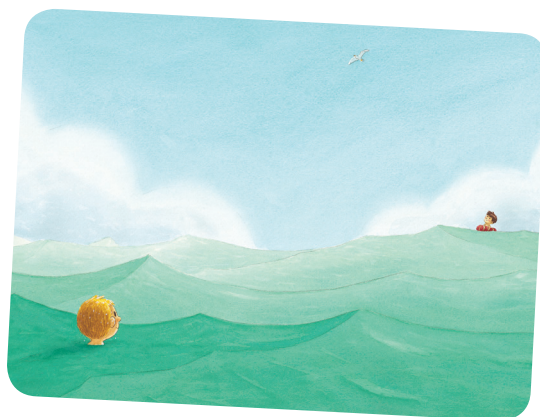
Aquest àlbum també parla de l'atracció. De com agradem als altres. De com els altres ens agraden. És interessant fixar-nos-hi, perquè és precisament l'atracció, el que desencadena aquesta història.

El diccionari defineix atracció com un sentiment **d'interès i d'admiració** entre persones que les porta a voler-se aproximar i conèixer-se.

En concret, a **Sota les onades** tenim tres moments d'atracció.

El primer moment és quan el nen ros es fixa en el nen del flotador. Se sent immediatament atret cap a ell. Vol establir-hi contacte, jugar-hi. Neda cap a ell.

El segon moment és quan el nen del flotador és interpel·lat per l'altre. L'atracció que li desperta el nen ros no és tan òbvia, perquè xoca amb el seu conflicte intern: "Jo no puc". Aquesta atracció inicial, doncs, es dilueix i es transforma en desil·lusió. Però tot seguit veiem una seqüència que narra la recerca interior per trobar el tresor: l'afirmació del valor propi, del que som en essència, del que fa que els altres ens estimin, tant si tenim una discapacitat com si tenim el rècord dels 100 metres llisos.



És en la culminació d'aquesta recerca que apareix el tercer moment d'atracció: mare-fill i fill-mare. No cal confondre-la amb l'amor, que donem per descomptat, sinó amb aquest desig d'anar a l'altre, de trobar-lo i fusionar-se momentàniament en l'expressió de gaudi i de joc compartit.

Mira, mama!



L'atracció és una emoció i un **impuls** que ens duu vers l'altre. Ens mou per dins, i sovint per fora, fent-nos passar a l'acció (és casualitat que la paraula atracció inclogui la paraula acció?).

Proposta: què t'atreu? Què et mou?

Rellegeix les dues preguntes. Com hem dit, atracció i acció estan dins d'una mateixa paraula, però no vol dir que sempre vagin de bracet.

Fes una llista breu de les coses que t'atreuen: dels altres, de la vida...



Cada cosa serà un ítem. Escriu l'ítem i deixa espai al costat i a sota. Com en l'exemple:

Ítem 1. Contemplar de lluna plena

.....

Ítem 2. Anar d'excursió

.....

Ítem 3. ...

Quan tinguis la teva llista, escriu al costat de cada ítem SEMPRE, A VEGADES, MAI.

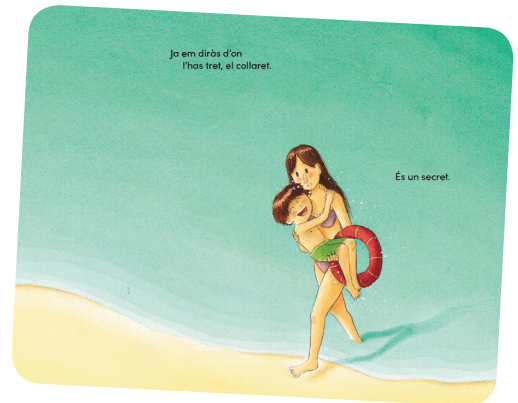
Si la resposta és negativa, escriu a sota els motius que t'impedeixen passar a l'acció. Per exemple, "M'agrada contemplar la lluna plena, però si no la veig quan vaig pel carrer, m'oblido de mirar-la".

ELS LÍMITS

Tots som capaços, hem dit a l'inici d'aquesta guia. Hem explorat l'autonomia, la motivació, el poder fer. Ara toca equilibrar el missatge per no caure en la màxima del "tot és possible". Perquè, de vegades, trobem límits ben reals i cal donar-los l'espai que mereixen.

El nadó, malgrat la seva dependència, pot fer coses de manera autònoma (dormir, observar, riure) i, alhora, té límits claríssims que els seus cuidadors tenen molt en compte.

A mesura que creixem i alguns límits s'esborren, n'anem trobant d'altres: "Ja puc vestir-me sola i ara resulta que no puc anar sola a l'escola", "Ja puc obrir la nevera, però encara no arribo al moble dels gots", "Hi sento bé, però necessito ulleres per veure-hi de prop", etc.



Sota les onades explica que alguns límits són mentals, com pensar que un nen no serà amic teu perquè tens una discapacitat motora. Però hi ha límits reals: la mare ha d'anar a buscar el Marc per ajudar-lo a sortir de l'aigua i tornar a la platja.

Aquí sorgeix un dilema: **com acompanyem les persones en els seus límits?**

Llegim aquest resum de la situació que presenta

Sota les onades:

Fa bo, és un dia clar i càlid. És un dia normal de vacances d'estiu. L'únic que la mare ha de tenir en compte és que cal dur el nen fins a la sorra en una cadira de rodes. Un cop allà, farà com tots els altres infants: jugar a la sorra, notar el sol a la pell, sentir l'esquitx de les onades, riure, parlar amb la mare...

—Em vull banyar, mama.

A diferència de la majoria de nens de la seva edat, el Marc no pot entrar sol a l'aigua. Però això té solució: la mare agafa un flotador, pren el Marc en braços i s'endinsa uns metres dins l'aigua. Li posa el flotador i s'estan una estona al mar, flotant, esquitxant-se, ballant amb el moviment de les onades. Quan la mare diu de tornar a la sorra, el Marc respon:

—Ves-te'n, mama. Jo em quedo.

—Tu sol no, Marc.

—Que sí!

La mare coneix el fill. Sap que necessita explorar la seva autonomia per sentir-se bé amb ell mateix. Són a prop de la tovallola, el tindrà a la vista. Així que el deixa una estona al seu aire.

Què hauries fet, tu?

Sovint és la por la que ens limita massa. “I si...”: aquestes dues paraules tenen molt poder, per crear i per limitar. Una de les propostes ocultes que ens fa l'àlbum és la de permetre a l'altre assumir reptes raonables, posant fre a la por.

Una bona recepta davant dels límits és obrir la mirada a la possibilitat, buscant alternatives. I quan, malgrat tot, és que no, treballar l'acceptació des de l'agraïment a tot allò que sí que podem fer.



Proposta: volar o no volar



▷ Pensa en dues coses que voldries fer i no pots. Escriu-les.

▷ Pensa-hi i anota si el que et limita és real o mental.

Per exemple:

“No vaig en avió perquè em fa por volar”.

- ▶ Treballa l'**acceptació** del teu límit, si obeeix a una pèrdua de capacitats sensorials o motores degudes a l'edat, a un accident o a una malaltia. Si, en canvi, és un límit mental que obeeix a pors, mandres o creences irracionals, pensa en la **superació**, en com vèncer-lo.
- ▶ En el primer cas, pensa en **alternatives**: “No puc anar en avió perquè tinc un problema greu d'oïda; miraré com anar-hi en vaixell o en tren.”
- ▶ En el segon cas, qui et podria **ajudar** a vèncer la por irracional? Anota tres noms i posa-t'hi en contacte. Demana'ls consell.

EL TRESOR

Qui busca, troba. Aquest és un lema generalment acceptat i rarament discutit. Ara bé, què és el que trobem, quan busquem? Allò que busquem? No necessàriament. No és una regla matemàtica: busco X, trobo X. Pot passar que busqui X i trobi Z.

Això pot provocar desil·lusió i deixar-nos amb la idea que no val la pena buscar, perquè, al capdavall, no depèn d'un mateix obtenir el resultat desitjat.

Aquesta conclusió caldria matisar-la:

No depèn *només* d'un mateix obtenir el resultat desitjat.

Aquest només implica que els factors que intervenen en els processos vitals són molts i no sempre visibles. Hi ha una causalitat, això és segur. Les coses obeeixen a causes, tant si les veiem com si no.

Però que tot tingui una causa no vol dir que puguem arribar a controlar totes les causes. Per això les nostres accions poden tenir resultats diferents al que esperem.

A **Sota les onades**, en Martí busca alguna cosa. Des d'un punt de vista literal, busca coses a sota el mar per dur-les a la mare. Des d'un punt de vista metafòric, es busca a ell mateix, busca el seu valor com a persona. Tant en un cas com en l'altre, el resultat és inesperat: ha trobat un tresor, ha trobat l'alegria de ser. I ha trobat un amic.

Volem insistir en la idea que “qui busca, troba”, per estimular la **motivació**, l'**esforç**, la **voluntat** i la **continuïtat** en la nostra acció vers un objectiu.



Tot això sense deixar de banda que cal, també, educar la **flexibilitat** i la **capacitat d'acceptació**. Quan el resultat no és l'esperat, igualment podem celebrar el fet d'haver arribat a port. Hem fet una acció i ha tingut un resultat. És molt millor que no haver fet res. Hem après un principi bàsic per a la vida: si perseverem, seguirem tenint resultats, trobant tresors.

Llavors descobrirem que les bones recerques de vegades condueixen a resultats inesperats. Et deixen amb cara de sorpresa. Superen les expectatives.

Proposta: i abans, i abans, i abans?



- ▶ Pensa i escriu una cosa que hagi aconseguit que et fes il·lusió: una bona nota, un regal, una victòria esportiva, anar a algun lloc que volies, etc.
- ▶ Ara, pensa què va passar just abans d'aconseguir-ho. Just el moment abans. Escriu-ho a sota.
- ▶ I ara, pensa què va passar abans d'això. Escriu-ho a sota.
- ▶ I abans? Fes el mateix i escriu tota la cadena de causes fins allà on recordis.

Exemple:

- ▶ Vaig actuar en una obra de teatre i em va sortir molt bé.
- ▶ Just abans de la funció: havia fet exercicis de relaxació.
- ▶ El dia abans: havia repassat el meu paper un darrer cop.
- ▶ La setmana abans: havia anat a assajar cada dia.
- ▶ El mes abans: havia anat als assajos i repassat bé el meu paper.
- ▶ El curs abans: havia vist una obra a l'escola; vaig decidir que jo també voldria actuar i ho vaig dir a la mestra.

