



Introducció per al docent

No ens trobem davant d'un llibre tradicional i, per tant, tampoc no ens trobem davant d'una guia didàctica tradicional. *El món groc* no és una novel·la amb una història sobre la qual es pugui reflexionar, encara que el que sí que té aquesta lectura és reflexió, molta reflexió. Albert Espinosa, en aquest llibre que ell no considera d'autoajuda (ni nosaltres tampoc), es despulla, mostra les seves reflexions més íntimes, les seves vivències i tot el que ha après, i què treu de positiu després d'haver passat per l'experiència del càncer, que inclou operacions, metges, quiròfans, tractaments...

Aquesta lectura és un regal i, com a tal, l'hem d'acollir i oferir als nostres alumnes. I els regals no s'analitzen ni es disseccionen per buscar-hi interpretacions de per què ens l'han fet, ni de com. No! Els regals es gaudeixen, així que la proposta és que aquesta guia sigui un moment de gaudi que connecti l'alumnat amb el llibre i els ensenyaments que s'hi bolquen i que, alhora, els introdueixi en un viatge cap al seu interior, un viatge que els porti a conèixer-se una mica més bé i a valorar la vida i tot el que implica. En definitiva, és un viatge cap a les emocions, cap a sentir, cap a saber-nos vius.

T'atreveixes a endinsar-t'hi amb els teus alumnes?

Com veuràs, la guia es divideix en els mateixos apartats que el llibre, que, al seu torn, es basa en el poema «Autobiografia», de Gabriel Celaya, que comença amb aquest vers: «No cojas la cuchara con la mano izquierda...». Així, doncs, tenim aquests apartats: «Per començar...», «Per continuar...», «Per viure...» i «I descansar...». En cada apartat hi ha algunes activitats relacionades amb el contingut del llibre; un contingut que, com ja hem esmentat, és vivencial i emocional. Pots convidar l'alumnat a fer totes les activitats o només algunes, però el que ens sembla adequat és no fer-les totes de cop ni posar-les totes en comú alhora.

Berta Ocaña

Berta Ocaña és professora de llengua castellana i literatura a secundària i batxillerat. És amant de les noves metodologies, de les xarxes socials i de la creativitat, i intenta transmetre aquestes passions als seus alumnes. Ha publicat articles a blogs i a diverses pàgines web sobre activitats creatives, i també les comparteix a les seves xarxes socials. Recentment ha rebut el premi a la Millor Experiència d'Educació Emocional a Simo Educació 2020 amb #Anticuaderno, una de les activitats més singulars que ha posat en pràctica a l'aula.

PER COMENÇAR...

«M'agrada la paraula *càncer*. Fins i tot m'agrada la paraula *tumor*. Pot sonar macabre, però és que la meva vida ha estat unida a aquestes dues paraules».



Comencem a poc a poc i anirem augmentant progressivament la intensitat emocional de les activitats. Per a Albert Espinosa, les paraules *càncer* i *tumor* han format part de la seva vida, ha viscut amb elles i les ha hagut de pronunciar innumerables vegades. «Crec que fins que no les dius, fins que no les fas part de la teva vida, difícilment pots acceptar el que tens». El que no s'anomena, el que no es diu, allò al qual no donem paraules, no forma part de la nostra vida, no som nosaltres. Som el que diem, som les paraules que fem servir. Les persones som un petit inventari d'aquelles paraules que ens formen i ens omplen. Cadascú en té les seves. Bones o dolentes; potser és millor no jutjar-les, perquè només són paraules. Quines són les meves? I les teves? Escriu les paraules de la teva vida com si fossis el propietari o la propietària d'una botiga i haguessis de fer inventari de tot el gènere que hi ha. Pots fer un núvol de paraules utilitzant la tècnica del *lettering* o, si ets més digital, pots fer servir alguna aplicació.

INVENTARI: LES PARAULES DE LA MEVA VIDA



Entre totes aquestes paraules segur que hi has escrit alguna que està relacionada amb les **emocions**.

Si ens volem endinsar en una lectura que toca les emocions, el més convenient és que abans fem una tasca de recerca i reflexió sobre aquesta qüestió. **Què són, les emocions?** Quines són les més comunes? Com les podem explicar? En què les apreciem? Com les podríem representar? I, és clar, com que fer llistes és un dels elements dels quals Espinosa no només ens parla al llibre, sinó que també les enalteix per ser útils i pràctiques, farem una llista amb les emocions que hem trobat i n'especificarem el nom, en farem una descripció breu, hi anotarem els senyals amb què la podem apreciar i hi dedicarem un últim apartat més creatiu. Segur que coneixes emojis que pots fer servir per representar aquestes emocions, però això seria massa fàcil, així que per què no mires d'inventar-te emojis nous (icones o símbols) per representar aquestes emocions? Ho pots fer individualment i després posar-los en comú per triar el que representi més bé cada emoció i sigui més original.

(Et deixem aquesta taula com a exemple, però la pots adaptar com prefereixis o bé pots crear-ne una de nova en un document a part).

LLISTA D'EMOCIONS

¿Què són les emocions?

EMOCIÓ	DESCRIPCIÓ	SENYALS	SÍMBOL
Alegria	Sensació agradable de benestar manifesta en senyals externs	Cos relaxat Somriure	

PER CONTINUAR...

«Llista de descobriments per convertir el teu món en un món groc»

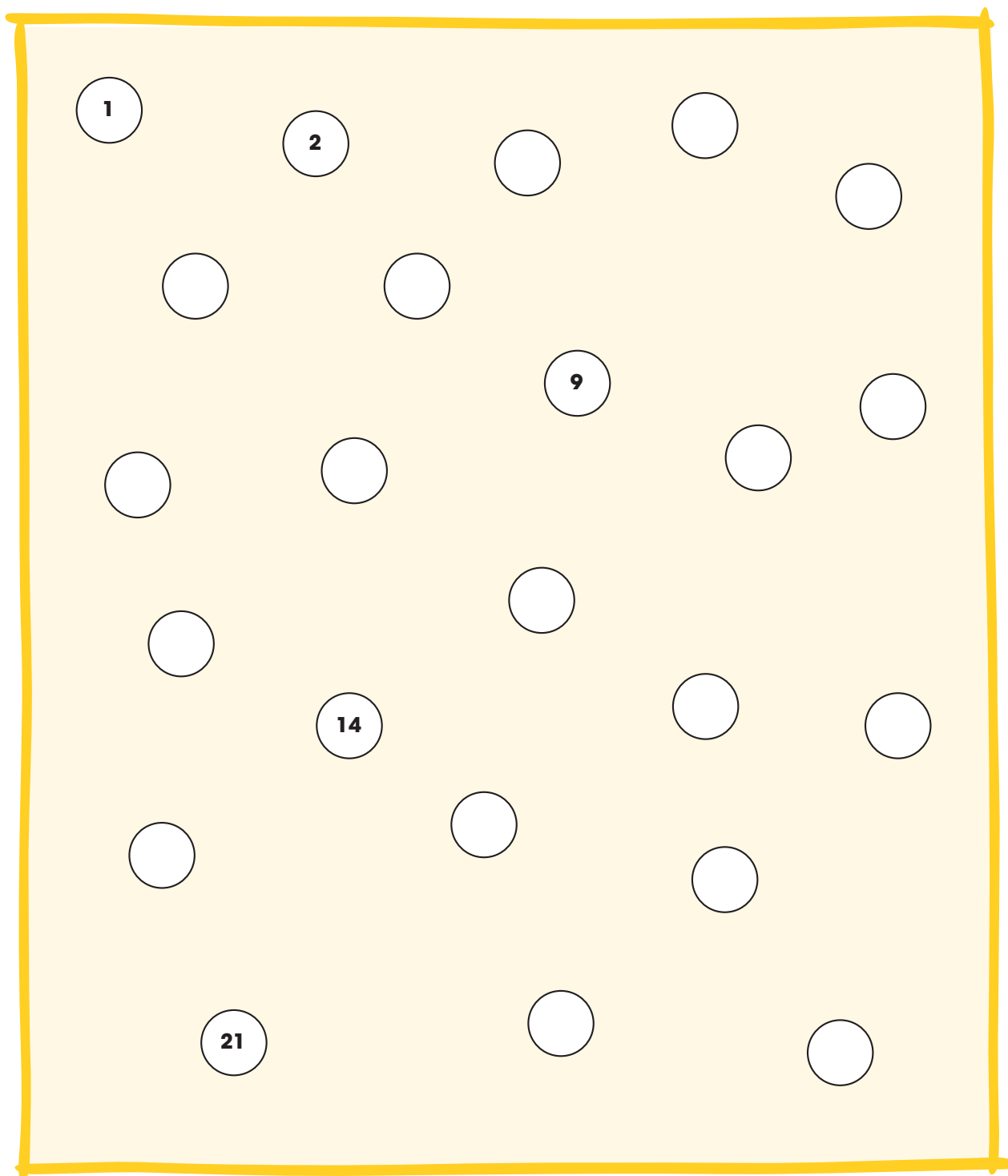


En aquest apartat et proposem fer la llista de les llistes. Treballarem sobre els vint-i-tres punts que l'autor esmenta en el llibre, els vint-i-tres descobriments vitals que va fer arran del càncer. Encara que trobis aquests punts ordenats en la guia, ni molt menys cal que segueixis el mateix ordre per completar-los. Fes-los com et vingui de gust, al teu ritme, reflexionant primer sobre els que t'agraden més i deixant els que t'agraden menys per al final, o a l'inrevés; o bé pots fer només els que et sembli que tracten qüestions sobre les quals has de rumiar. T'has de sentir lliure per expressar-te i ser tu mateix, perquè aquesta serà la base per conèixer i buscar «una mica» dins teu. A vegades una lectura et transporta a altres mons, coneixes un personatge amb el qual et sents identificat..., però, en aquest cas, *El món groc* et transporta al teu món interior i t'ajuda a conèixer el personatge principal de la teva vida, que ets tu.

Una manera diferent d'anar fent les tasques que se't proposen en cada punt és la següent: quan eres petit vas jugar mai a aquells passatemps en què havies d'enllaçar uns punts en un ordre determinat i al final obtenies un dibuix? Ara ho pots fer tu mateix, només que el dibuix el crees tu.

Deixa fluir la imaginació i uneix els punts per crear alguna cosa, una forma que defineixi la teva vida, sense seguir l'ordre numèric sinó l'ordre (o el desordre) que tu vulguis. Com si fos una constel·lació d'estrelles o un mapa sense un camí predeterminat. Mostra el resultat a la resta de la classe i mira d'explicar per què has dibuixat aquella forma i no una altra.

LA MEVA CONSTEL·LACIÓ. ELS 23 PUNTS QUE DEFINEIXEN LA VISIÓ DE LA MEVA VIDA



1. "Les pèrdues són positives"

He perdut en la meua vida _____

M'agradaria rebutjar _____

2. "No existeix la paraula dolor"

No és dolor, és _____

3. «Les energies que apareixen al cap de trenta minuts són les que solucionen el problema»

Et convidem a provar de no fer alguna cosa que vulguis fer: llegir un missatge o escriure'l, trucar a un amic o una amiga, fer alguna activitat que t'agradi... Si pots, aguanta durant mitja hora, o com a mínim deu o quinze minuts. Com t'has sentit?

4. «Fes cinc bones preguntes al dia»

EL PREGUNTÒMETRE I EL RESPONDÒMETRE

Omple aquesta part de totes aquelles preguntes que et fas cada dia: les fàcils, les difícils..., tant és. Tot el que t'agradaria saber.

Omple aquesta part amb les respostes a les preguntes de l'esquerra. Potser no les saps (per això són només preguntes...!), però dona'ls l'oportunitat de tenir una resposta, la que sigui, la que et vingui el cap, la que t'agradaria que tinguessin, la que saps que tenen però no vols conèixer...



5. «Mostra'm com camines i et mostraré com rius»

El camí cap a la riulla: hi ha moments, situacions, persones... que et produeixen una riulla. Per què no ho mostres d'una manera visual?

Del somriure (a l'inici del camí) a la riallada (al final), crea un camí metafòric en què indiquis què et fa somriure, començar a riure i després riure ben fort.



6. «Quan estàs malalt, es fa un control de la teva vida i se n'escriu un historial mèdic. Quan vius, n'hauries de tenir un altre. Un historial vital»

Vet aquí un poble on cada nadó que naixia rebia una llibreteta, que se li lligava al coll, i un bolígraf. Hi havia d'escriure els moments en què havia estat feliç o havia gaudit amb intensitat d'algú o d'alguna cosa. Al final dels seus dies, quan aquella persona moria, se sumava tot el temps que havia anotat al quadern i el resultat constituïa el temps que havia viscut realment.

FES EL TEU PROPI HISTORIAL VITAL

Esdeveniment	Dia/hora	Lloc	Emoció

7. «Hi ha set consells per ser feliç»

El primer dels set consells per ser feliç és que en aquesta vida has de saber dir que no...
A què vols dir que no? Quins «no» de la teva vida t'agradaria que fossin «sí»?



NO A _____

NO A _____

NO A _____

NO A _____

SÍ A _____

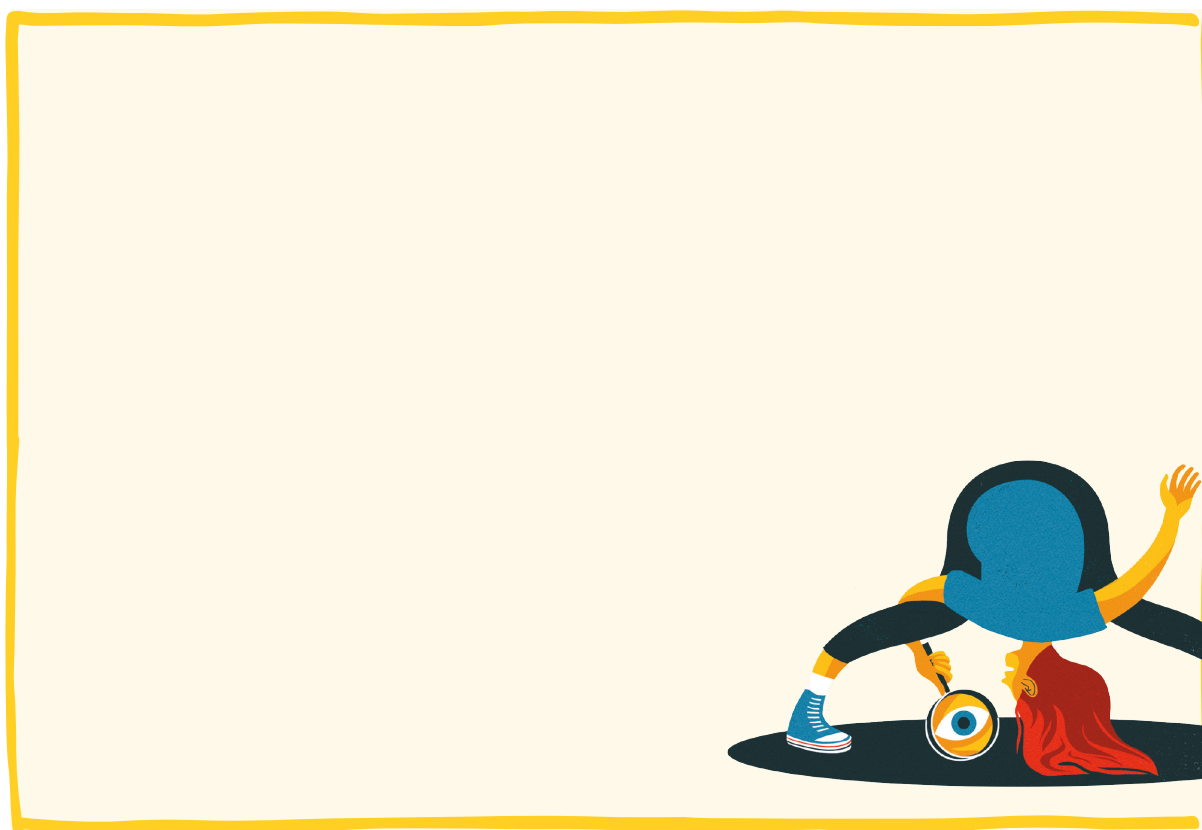
SÍ A _____

SÍ A _____

8. «El que més amagues és el que mostra més de tu»

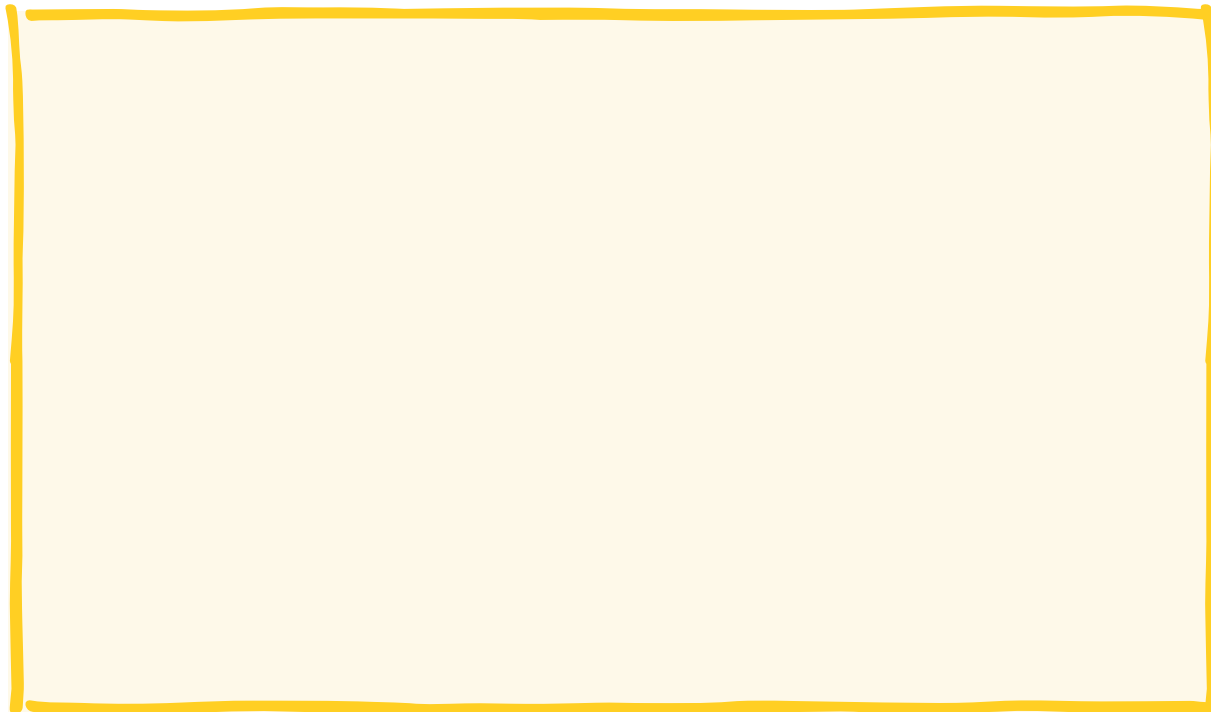
La clau dels meus secrets

Quins secrets guardes dins teu? T'agradaria explicar-los, sense explicar-los? A qui t'agradaria donar la clau dels teus secrets?



9. «Ajunta els llavis i bufa»

Demana un desig, dos, tres, cent..., tants com vulguis. Els somnis són lliures. «Si creus en els somnis, es faran realitat».




10. «No tinguis por de ser la persona en què t'has convertit»

Reconec que em vaig equivocar quan _____

però d'allò vaig aprendre _____

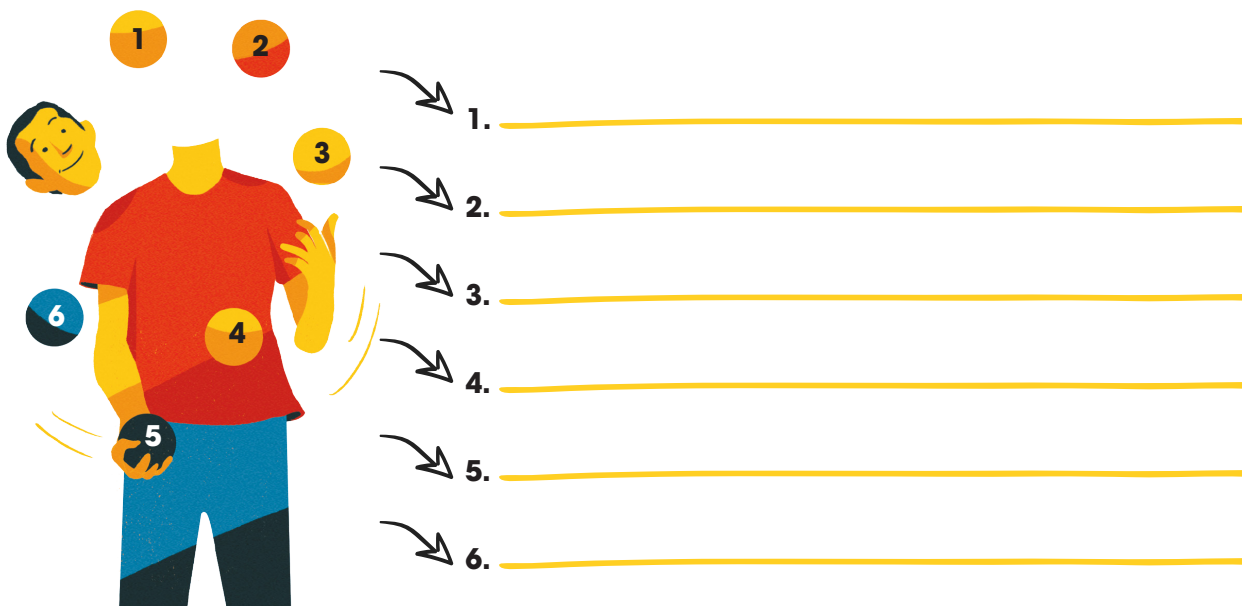
11. «Troba el que t'agrada mirar i mira-ho»

Quines són les coses, les persones, els llocs, les activitats... que mires amb passió?



12. «Comença a comptar a partir de sis»

Ajuda el teu cervell a canviar. En quines sis coses podries modificar el que penses?



1. _____

2. _____

3. _____

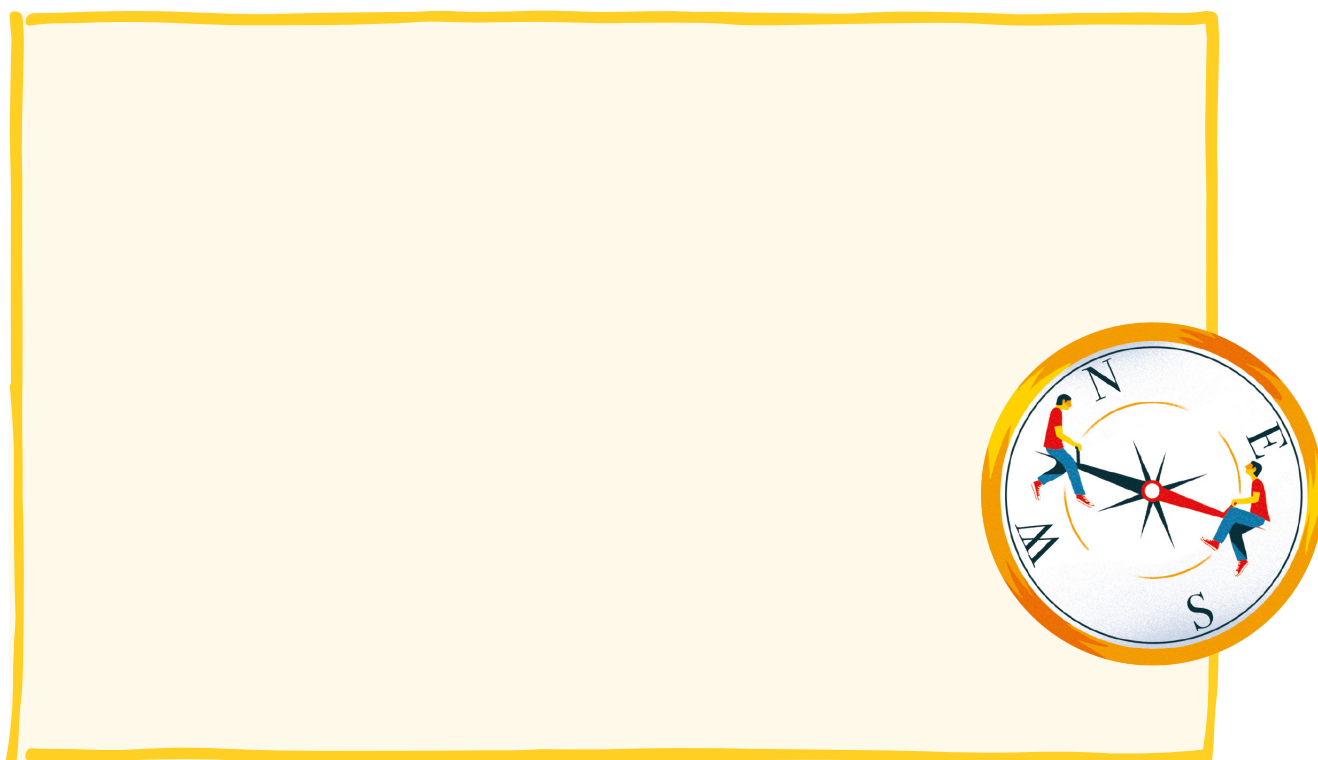
4. _____

5. _____

6. _____

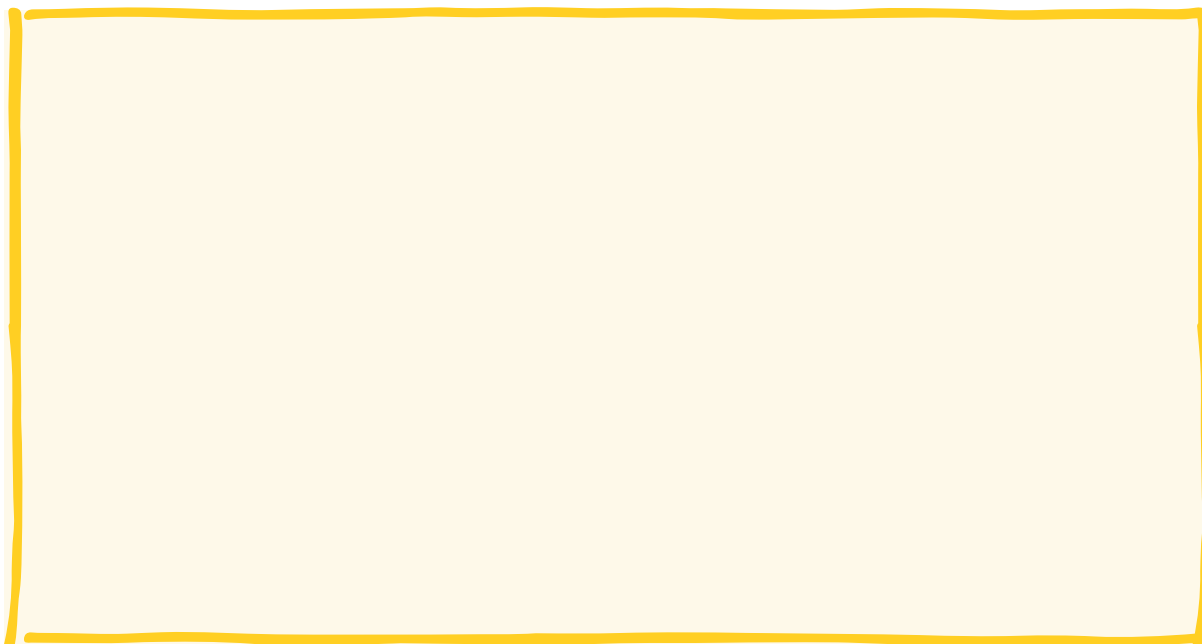
13. «La recerca del sud i del nord»

Del nord al sud i del sud al nord, la vida és un viatge constant d'anada i tornada (encara que les tornades no vagin pel camí d'anada...). Quins somnis has fet realitat? Quins vols que es facin realitat?



14. «Escolta't enfadat...»

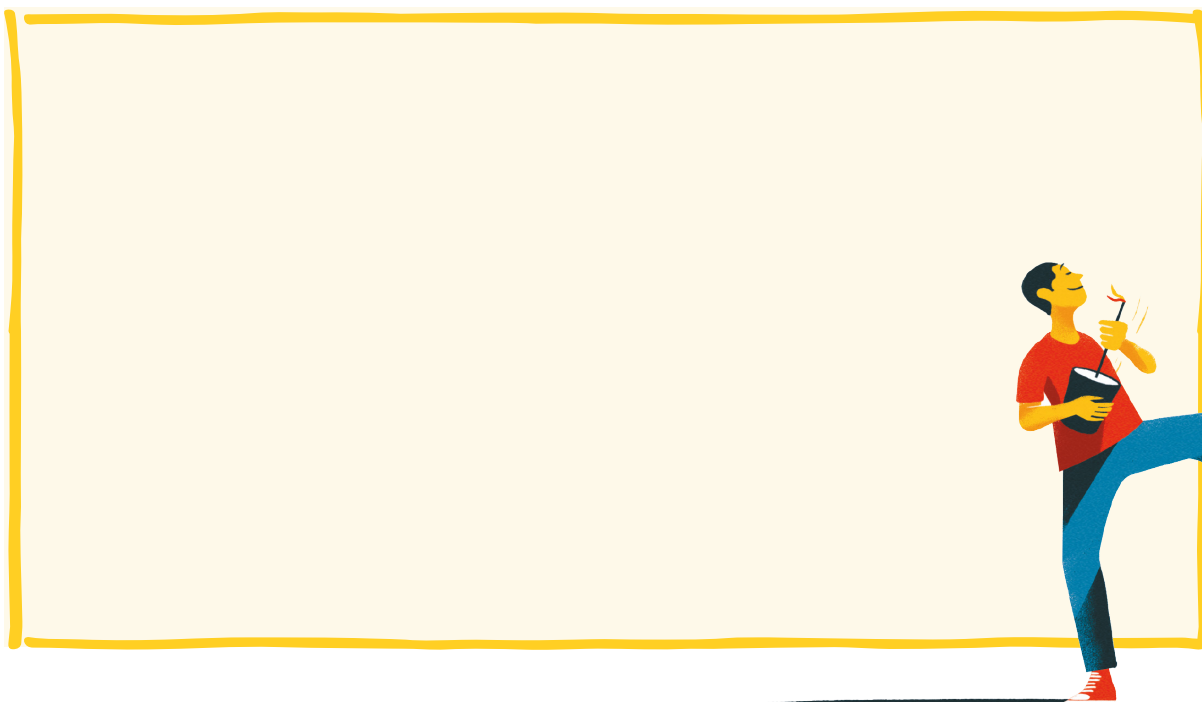
Escriu, crida i ratlla.



15. «Fes-te palles positives»

Sentir plaer és una cosa positiva. Hi ha moltes maneres de sentir plaer, a més del desig sexual amb una altra persona o amb tu mateix. Durant molt de temps s'ha fet molta mala premsa al plaer, al fet de sentir-lo, d'oferir-lo...

Què et produeix plaer? Què fas per donar plaer als altres?



16. «El que costa no és acceptar com ets, sinó com és la resta de la gent»

Adjectius que em defineixen:

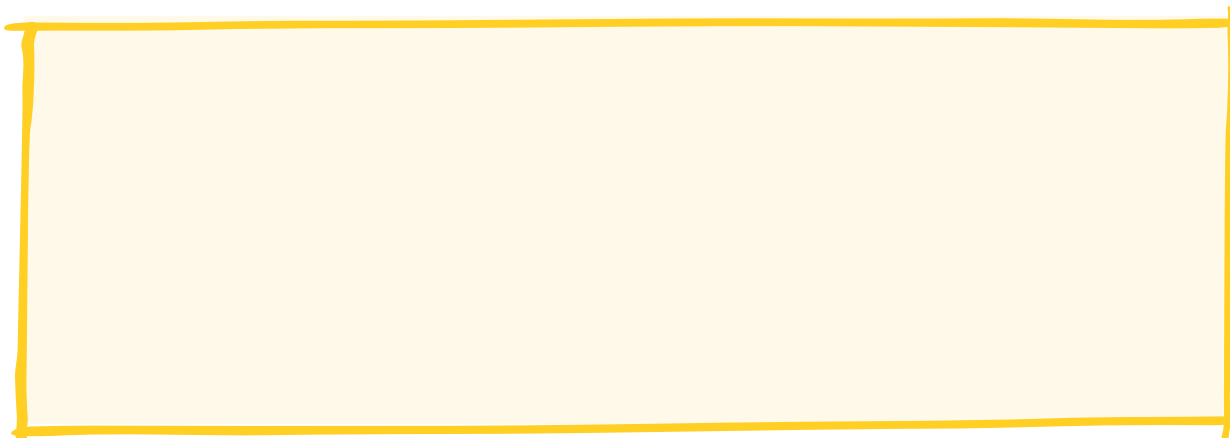
Jo soc _____

Adjectius que defineixen els altres:

_____ és _____
_____ és _____
_____ és _____

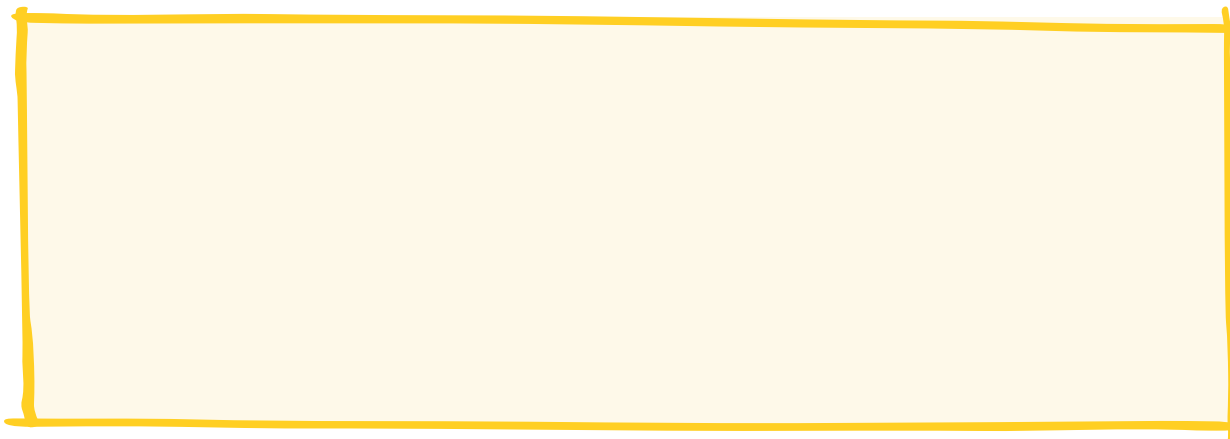
17. «El poder dels contrastos»

El blanc i el negre, l'aigua i el foc, la felicitat i la tristesa, el yin i el yang... Quins aspectes contraris de la teva vida t'agradaria unir?



18. «Hiberna vint minuts»

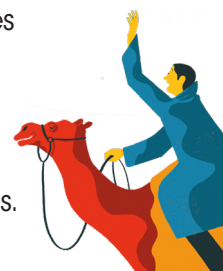
Respira, no respiris; respira, no respiris; respira, no respiris... Deixa el mòbil a una banda i experimenta el fet de no moure't i de centrar-te en la teva respiració durant una bona estona. No pensis en res, només respira i no respiris. Quan hagi passat aquesta estona, pensa: què has sentit?, veus les coses d'una altra manera?





19. «Busca els teus companys d'habitació de l'hospital a fora»

- Tria algú amb qui hagis parlat poc. Pot ser de la classe, del teu equip esportiu, de les activitats extraescolars, un veí o una veïna, algú de la colla...
- Parla-hi (o pensa què li diries).
- Envia-li un missatge de WhatsApp o un àudio.
- Intenta mantenir contacte continu amb aquesta persona durant quaranta-vuit hores.
- Com ha estat l'experiència? Què has descobert? Què has sentit? Què t'ha aportat?



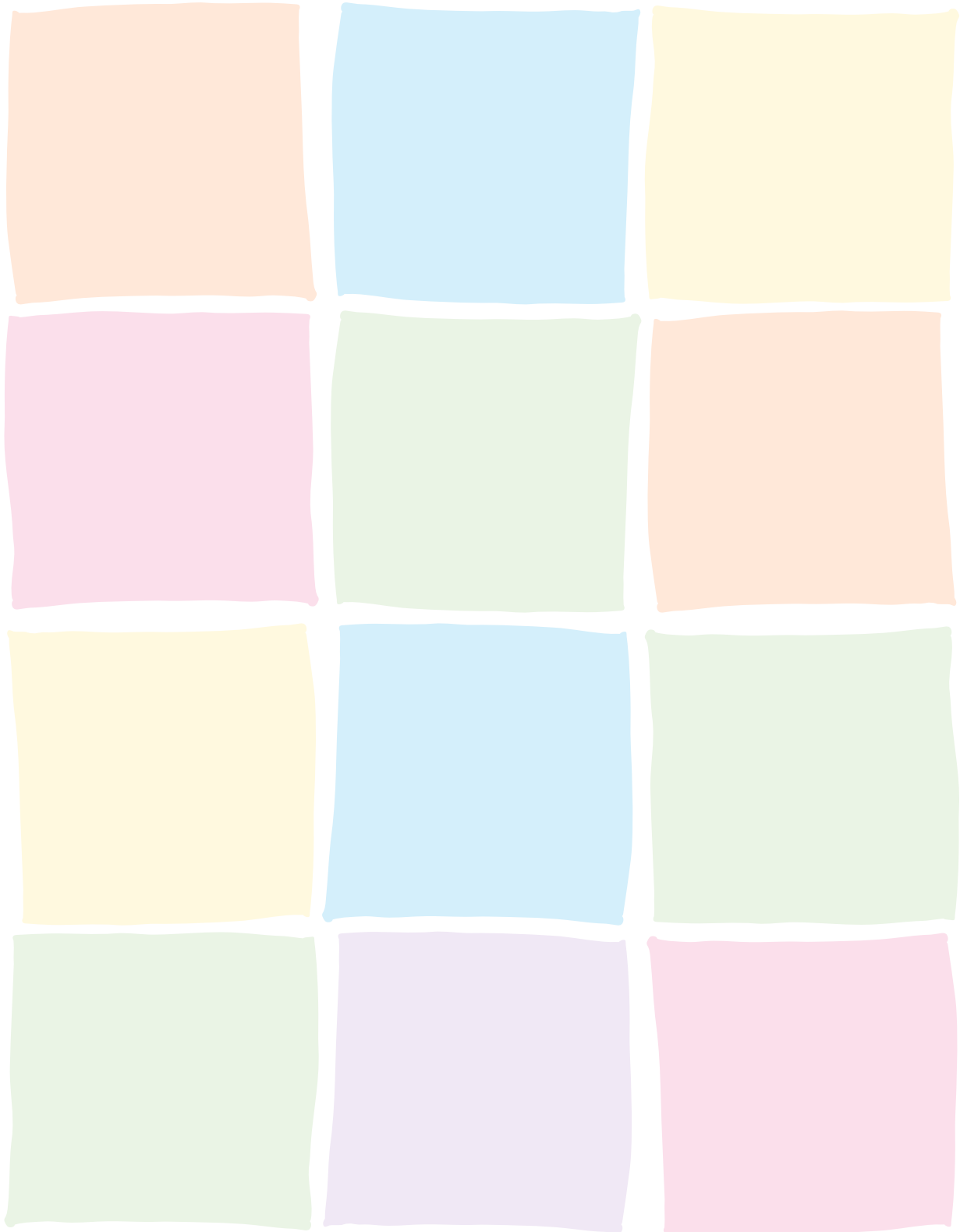
20. «Et vols prendre un rem amb mi?»

Ets més diürn o més nocturn? Quines activitats t'estimes més fer de dia i quines de nit?

DIA	NIT

21. «El poder de la primera vegada»

Diuen que les persones estem formades per retalls de les experiències que hem viscut. Recordes els primers cops que...? Confecciona una manta de *patchwork* amb tots els records que tinguis del primer cop que vas viure alguna cosa.



22. «Truc per no enfadar-se mai»

El punt de no retorn: què et fa perdre el control? Què t'ajuda a calmar la ira? Si tinguessis una paraula clau, quina seria?

23. «Gran recurs per saber si estimes algú»

Tanca els ulls... Què hi veus?



PER VIURE...

«ELS GROCS»



La meva gent és un *pantone*

Saps què és un *pantone*? Ja fa uns quants anys, un artista desconegut va intentar organitzar tots els colors (els éssers humans en podem percebre fins a cent cinquanta de diferents) i assignar-los un nom. Aquesta és la base del *pantone*, que no és més que una classificació dels colors, als quals, a més, se'ls assigna un codi.

«**La meva gent és un *pantone***» és una manera d'anar més enllà «dels grocs» de què parla Albert Espinosa. A la teva vida hi ha «els grocs», però també t'hi trobaràs «els verds» (per exemple, els teus millors amics) o «els blancs» (amics amb qui passes l'estona de tant en tant) o... En realitat, el que et proposem és que creïs un arc de Sant Martí ben bonic amb les persones que t'envolten i que els assignis un codi, unes característiques: els verds són aquelles persones amb qui...



I DESCANSAR...

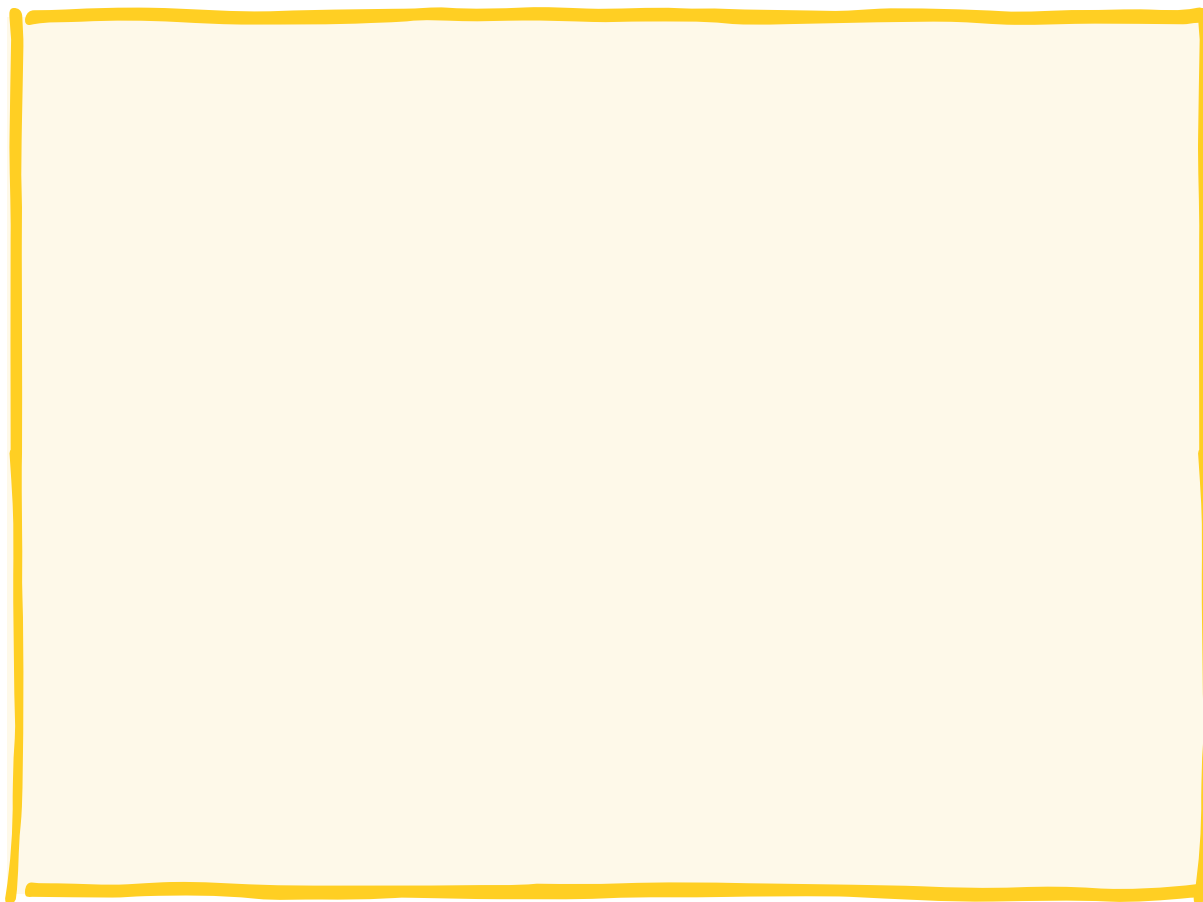
Quins són els teus «desitjos de vida»? Saps quins són els desitjos de vida de la teva família, dels teus amics? Anima'ls a pensar com a mínim un d'aquests desitjos i escriu-lo aquí, juntament amb els teus.

ELS MEUS DESITJOS

ELS DESITJOS DE



Ara, després de les experiències que has viscut amb aquesta guia, per què no emules Gabriel Celaya i escrius una «autobiografia» organitzant-la com en el seu poema i, fins i tot, utilitzant-lo com a base per crear-ne el teu propi?



I per acompanyar els desitjos i el poema, i si hi afegim una mica de música? Quines són les tres cançons que et provoquen millors vibracions, t'alegren, t'eleven i t'animen?



Llista de reproducció de les meves tres cançons

1. _____
2. _____
3. _____

Les pots escoltar per acabar, o bé començar, perquè això no és un final...

Si has completat totes les activitats d'aquesta guia (o només algunes, o cap), potser et sents canviat o canviada, diferent. T'agradaria explicar la teva experiència a Albert Espinosa? T'agradaria dir-li alguna cosa sobre el seu llibre? El que has après, el que t'ha agradat, el que no, si t'ha servit, si t'has avorrit...
Escriu-li un missatge!: penguin.aula@penguinrandomhouse.com.