

SOM
PRE



**ESCENA
GRAN:
REPENSEM-
NOS**

Repensem-nos amb la cultura

Mai hauríem pensat que viuríem una situació com la que ens està tocant viure aquests dies. Moltes coses que fins ara ens semblaven inqüestionables o inamovibles ara ens estan posant a prova. Segurament ens fan ser més conscients que, malgrat la situació d'incertesa, el nostre cervell ens fa seguir caminant, avançant i ens porta a imaginar nous escenaris per no deixar d'oferir-vos el que més ens agrada: la cultura.

Durant aquest confinament hem vist que està canviant la manera de treballar, d'aprendre, de relacionar-se i també de consumir cultura. No obstant això, s'ha fet encara més palès que necessitem la cultura per nodrir la nostra ànima i aferrar-nos a la creativitat dels nostres artistes, també, com a via d'escapament.

Des d'Escena grAn seguim treballant amb la voluntat i l'esperança que aviat podrem retrobar-nos amb tots vosaltres i compartir molts moments en què les emocions ens facin sentir més vius que mai. És per això que us hem preparat un conjunt de revistes que publicarem cada dues setmanes al nostre web. Volem compartir diferents reflexions per fer-vos partícips de tot el que ens inquieta, ens fa pensar i sobretot repensar-nos.

La primera revista que us presentem gira al voltant del riure. Què ens aporta riure? Com treballen els artistes l'emoció de fer-nos riure? En aquest número trobarem les respostes a totes aquestes preguntes amb el punt de vista d'artistes de casa nostra que treballen amb el riure i molts punts de vista més.

**Volem ser al vostre costat.
Ens acompanyeu a repensar-nos?**



La bústia

Volem escoltar la vostra opinió! Si voleu fer-nos arribar les vostres reflexions o suggeriments sobre el moment que estem vivint actualment, ens podeu escriure a info@escenagran.cat. Intentarem publicar les vostres opinions en el proper número de la revista Repensem-nos. Gràcies!

REPENSEM
-NOS

“Reflexionar és sa i molt necessari”

Escarlata Circus

“Una catarsi de la gota que fa vessar el got i la transformació en cascada d’alliberament i d’emocions”. Així descriuen el riure l’Aspa i la Bet de la històrica companyia Escarlata Circus, artistes convidats de la temporada 2020-2021 del Teatre Auditori que, a més, presentaran el seu darrer espectacle *Quan els crancs portin talons*, el 22 de gener de 2021. En aquest període de confinament, teatres tancats i aturada de l’activitat cultural, hem volgut parlar amb ells sobre el riure, la incertesa, la por i sobre com podem afrontar la situació actual amb la màxima serenitat i benestar possible.

El vostre proper espectacle parla del pas del temps amb una mirada posada en el futur. Una temàtica de plena actualitat tenint en compte el moment de reflexió que estem vivint tots plegats. ASPA: Teníem una representació de l’espectacle el 14 de març a Viladecans, el mateix dia que el president va anunciar l’estat d’alarma. Ho teníem tot muntat però, quan vam arribar allà, no hi vam poder actuar. Podríem dir que la matèria de l’espectacle són els 30 anys de trajectòria de la companyia però l’espectacle parla, entre altres temes, de la

transformació del cos, de quin efecte provoca això en nosaltres... És un espectacle mirall per parlar del pas del temps i el passat, amb una clara mirada de futur. Hem fugit de la nostàlgia per anar més enllà. Tenim unes ganes boges de presentar-ho al públic!

Penseu adaptar el muntatge després d’haver viscut aquest període excepcional de la història o el mantindreu tal com l’havíeu plantejat?

BET: No pensem canviar el plantejament de l’espectacle. Considero que estem en una situació d’excepcionalitat i, per tant, no podem fer grans canvis. Podem crear nous projectes però no modificar allò que hem fet o plantejat. Deixaria de tenir sentit.

Quan els crancs portin talons és un espectacle en clau d’humor.

ASPA: Totalment! Sempre hem treballat els nostres projectes des de l’humor. De fet, jo vaig entrar al circ per fer riure, fer de pallaso i donar la volta a tot allò establert, fins i tot, al mateix circ i a la seva tècnica i duresa. El riure és molt necessari, desencalla múscles i emocions! De fet, aquests dies és un tema que estem treballant i investigant molt,

el riure, i ens fa molta il·lusió ser els artistes convidats de la pròxima temporada per poder treballar tot això i compartir-ho amb el públic.

Com hem d’afrontar ara el futur en general i, concretament, el de les arts en viu?

BET: El futur és encara incert i aquesta sensació d’incertesa, que no sabem quant durarà, et complica avançar. Fa temps que em ronda pel cap si ens hem de reinventar o no i sempre arribo a la mateixa conclusió: hem de ser capaços, sobretot, de fer visible que aquesta és una circumstància excepcional, per una raó concreta, i no pretendre convertir el moment que estem vivint ara en la “nova normalitat”. Em nego a pensar que en un futur no ens podrem abraçar, ni tocar, ni petonejar com hem fet sempre. Per tant, mentre arriba aquest moment de normalitat, res del que passarà serà “normal” i molt menys en el món de les arts en viu. Em preocupa i hem d’estar molt atents perquè la ment humana és de ràpida acomodació i podria acabar veient normal una situació tan excepcional com aquesta. L’acte de relacionar-nos ha de perviure en el món de les arts en viu.

ASPA: Ens estan tapant la boca que és per on expressem el somriure, no ens podem tocar ni abraçar, no podem sentir les emocions com sempre, no podem acostar-nos a la nostra gent gran... És una situació preocupant però hem de trobar la manera de fer riure i donar una espurna de vida a la gent. La pilota, a poc a poc, s’anirà desinflat.

Com es pot fer humor en una situació tan difícil com la que estem vivint?

ASPA: És molt complicat. No podem fer humor sobre un virus que està matant a gent, portant a molts a la misèria, a perdre la seva feina, la seva casa, que deixa els nostres avis sols... Davant d’això, cap a on hem d’anar? Nosaltres pensem que no hem de riure’ns de la situació sinó anar a



“No ens deixem emportar per emocions negatives i intentem afrontar la vida amb un somriure”

“Hem de perdre la por. La por és l’antítesi del riure, l’eina del feixisme, del poder maligne. No hem de tenir por a allò que es desco-neix”

“Em nego a pensar que en un futur no ens podrem abraçar, ni tocar, ni petonejar com hem fet sempre”



buscar la rialla a l'emoció de veritat i a la llibertat de pensament. La rialla sana i espontània. I fer tot això a través de les pantalles, ara mateix, ens sembla molt complicat.

Vosaltres sou, per tant, defensors de l'humor en viu i en directe.

ASPA: Sí, l'humor que nosaltres treballem ha de ser en directe. Hi ha molta improvisació, el públic és sempre diferent i cada funció és única i ens fa créixer. Són espectacles frescos, un acte social i polític, no una cosa preparada. I, sobretot, un moment per compartir amb els altres que ens fa sentir més humans i riure de nosaltres mateixos, de les nostres febleses.

BET: A més, els nostres coneixements digitals són els que són, no som ni de la generació ni tampoc hi tenim un gran interès. Això no vol dir que no puguem fer alguna petita cosa en digital, debatrem i aprofitar la paraula per fer reflexionar és important en aquests moments. Però no passarem a fer espectacles a través de la pantalla perquè deixaríem de ser nosaltres. Des del primer moment hem cuidat molt la relació amb el públic. És part intrínseca de nosaltres, forma part d'un gran nombre dels nostres espectacles i està 100% implicat.

Creieu que la crisi que estem vivint farà canviar actituds i maneres de fer?

ASPA: Segur que en l'àmbit humà i sanitari n'aprendrem molt i ho podrem aplicar per seguir creixent i evolucionant. Jo no lluito per fer-me més ric i deixar aquest món fet un desastre, sinó per fer d'aquest món, un món millor. Els plàstics, els combustibles, el capitalisme com a eina que ofega els humans i la terra... hem de reflexionar molt i parar moltes coses que no funcionen. I per fer-ho hem de viure una revolta interna.... La revolta del riure!



Quins tipus d'humor us agrada transmetre als espectadors?

ASPA: Un humor que faci reflexionar, sa i espontani. Riure junts i no de la gent. Hi ha un tipus d'humor blanc que és més comercial, a vegades, pervers. Amb humor també et pots aprofitar de la gent, és una arma de doble tall que pot ser perillosa. Hem de fugir dels egos, fer riure pels altres i no per lluir-te tu mateix i deixar de ser el centre de l'univers.

Què creieu que necessitarà el públic quan torni al teatre?

ASPA: Penso que serà la distracció. BET: Jo miraria d'escoltar el públic i parlar amb ell. És tan important la seva paraula com la nostra. I si milers de persones diuen que volen veure drames, doncs nosaltres haurem de reinventar-nos si volem continuar. Els teatres i també els artistes hem d'escoltar el públic. Compartir i reflexionar sobre què volem anar a veure, què necessitem i què ens interessa de debò. Trobo que sovint som poc responsables com a éssers humans i també amb la decisió d'anar al teatre i acabem comprant perquè surt una cara coneguda més que no pas pel sentit

de l'obra que vas a veure. Reflexionar és sa i molt necessari.

Aquests dies els sentiments negatius sovint afloren... algun consell per encarar millor la situació d'incertesa que vivim?

ASPA: Hem de perdre la por. La por és l'antítesi del riure, l'eina del feixisme, del poder maligne. No hem de tenir por a allò que es desconeix. Un naixement és un enterrament segur i això no ens ha de fer por. Hem de perdre la por i ser responsables. Hem d'ajudar la gent a què la seva vida sigui el més confortable i divertida possible. Amb por no vivim, no riem, no ens relaxem i, aleshores, ens surten malalties. La ment i el cos estan lligats. El riure t'ajuda a fugir de malalties. BET: Està demostrat que quan tens por totes les teves cèl·lules immunològiques s'afebleixen immediatament. Et sents més vulnerable a qualsevol efecte extern, com pot ser un virus. Quan estàs tranquil i seràs amb tu mateix, en canvi, tot s'estabilitza i et sents més valent per afrontar el que vingui de fora.

Bon humor per encarar el futur! Ens podríeu dir què és el riure per a vosaltres?

BET: Un acte espontani i

inconscient que expandeix el teu ésser. Pot ser provocat per moltes coses, un senzill pensament, i també per influències externes. És una actitud; puc viure preocupada per tot i per tothom o somrient a la vida. Tu decideixes.

ASPA: És una catarsi de la gota que fa vessar el got i la transforma en cascada d'alliberament i d'emoció. Desencalla i fa ballar els músculs darrere de les nostres entranyes. El riure és infinit. A més, ventila els pulmons, escalfa i destensa els músculs, augmenta el ritme cardíac i el pols, així com la quantitat d'oxigen. Exercita els músculs i redueix la inflamació. El riure, per tant, ho cura gairebé tot!

Per últim, quin missatge faríeu arribar als espectadors/es?

BET: Serenar i somriure. Jo ara cada vegada que escric un correu electrònic els acabo tots signant així: "serenar i somriure". És el que jo necessito i espero transmetre aquesta sensació de relaxament i benestar a tothom que em llegeixi. No ens deixem emportar per emocions negatives i intentem afrontar la vida amb un somriure.

Carlos Suso Ribera

Doctor en Psicologia i Professor Ajudant Doctor
de la Universitat Jaume I de Castelló



La transformació d'un somriure

Un somriure comença als nostres sentits. Observem una escena tendra de dues persones que es retroben; la nostra parella ens agafa la mà mentre gaudim d'una obra de teatre que fa temps que volíem veure. A vegades el somriure és molt més exagerat, com quan esclatem de riure en veure una actuació còmica d'un clown. Sigui quin sigui el cas, totes aquestes dades emocionals s'envien al cervell, sobretot a la regió temporal anterior esquerra, i ens transformen la superfície del rostre: cara, ulls, pòmuls... i molt més. Sovint pensem que ser feliços és el que ens fa somriure, però l'efecte és en realitat bidireccional, fins i tot quan el somriure és forçat. Somriure provoca una transformació en el cervell, en forma d'alliberament de dopamina i serotonina, que són hormones implicades en la sensació de felicitat i la reducció de l'estrès. De fet, nivells baixos de dopamina i serotonina es

“Les persones que somriuen són vistes pels altres com a més extravertides, generoses, fiables, atractives, amables, intel·ligents i educades... i viuen més anys.”

relacionen amb l'aparició d'estats d'ànim deprimits. No és sorprenent, per tant, que la inducció d'emocions positives i, en darrera instància, del somriure sigui habitual en molts tractaments psicològics davant de problemes de baix estat d'ànim. A

més els beneficis de somriure van molt més enllà del simple benestar a curt termini, ja que anys de recerca científica han evidenciat que les persones que somriuen són vistes pels altres com a més extravertides, generoses, fiables, atractives, amables, intel·ligents i educades... i viuen més anys. Sens dubte, estem vivint unes circumstàncies vitals que posen a prova aquesta capacitat de somriure. Tenint en compte, però, els beneficis de somriure, per què no dedicar-nos uns instants al dia per a la promoció del nostre benestar mitjançant experiències que ens facin somriure?



Espectacle de circ *Ludo* de Ludo Circus Show -premi FETEN a millor espectacle-, representat al Teatre Auditori el 20 d'octubre de 2019.

La veu del públic

Volem saber quina és l'opinió del públic d'Escena grAn sobre els somriures, els riures i l'humor. Això és el que ens han contestat.

Què és per a vosaltres l'humor i el riure?



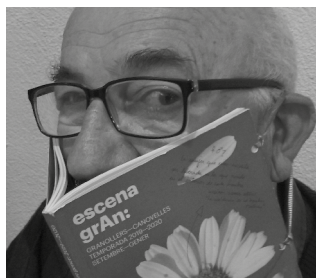
Família Guerrero Pocurull
Júlia Guerrero Pocurull (8)
Max Guerrero Pocurull (9)
Berta Guerrero Pocurull (4)
Marta Pocurull Bosch (36)
Granollers
Roda d'Espectacles
Infantils

"Emoció, compartir amb els amics, fer pessigolles... És una teràpia, una manera de veure la vida, una manera de crear vincles, desfogar-se, relaxar-se... El riure és molt necessari avui en dia i ajuda a sentir-se millor."



M^a Àngels Fumanal Rey (55)
Canovelles
Teatre Auditori
de Can Palots

"Una necessitat i una plenitud. Quan somric tot és positiu, és una part de l'estat. A vegades m'entren atacs de riure i no puc parar. Sempre intento animar el cotarro; abans era més fàcil i ara ens hem d'esforçar més, però tinc la necessitat de fer que tothom estigui bé."



Rafel Ballús Molina (69)
Sant Pere de Ribes
Teatre Auditori
de Granollers

"És una manera de veure la vida, d'una manera positiva, d'emetre bones vibracions i bon ambient al teu voltant. És el contrari del COVID19." "Tinc tendència a la ironia, passant pel sarcasme. La ironia només l'entén la gent intel·ligent i el sarcasme empenya tothom. M'agrada tenir una visió divertida de la vida sempre que es pot. En aquest món poc que hi fem, ja hi estem bé."



Sergi Palau Mellinas (40)
Granollers
Sala Nau B1
de Roca Umbert

"L'humor és un intent de sortir del teu estadi normalitzat, fugir del teu joc, de la teva rutina, que et permet riure. El riure és el gest amb el qual manifestem aquest humor, un estat d'ànim. Sempre hi ha moments per riure, per molt dramàtica que sigui la situació i, si no ets capaç de riure't de tu mateix, no pots riure't dels altres."



La veu d'Escena grAn

Vicenç Saez (60)
Teatre Auditori
de Granollers

Em pregunteu si és important el sentit de l'humor, pregunta difícil... Jo intento utilitzar el sentit de l'humor en tots els àmbits de la meua vida, el personal i el professional, com una manera de relacionar-me amb els altres i també com una eina per afrontar els problemes que poden sorgir. El sentit de l'humor em serveix per establir un escenari comú que en qualsevol cas m'ajuda

sempre a relativitzar el dramatisme dels problemes o fer més fàcils les negociacions. També fa possible un tracte més empàtic i trencar la fredor de les relacions personals. Utilitzar el sentit de l'humor m'ha obert moltes portes i m'ha facilitat molt les relacions amb les persones. Estic ben segur que el sentit de l'humor m'ha ajudat molt per ser feliç en la vida en general.

escena grAn:

Amb la participació de:



Teatre Auditori de Granollers

Carrer Torras i Bages, 50
Tel. 938 405 121
www.teatreauditoridegranollers.cat

LLEVANT
TEATRE

Carrer Ponent, 58-60
Tel. 938 498 167
www.llevanteatre.cat



rocaumbert f.a.

Sala de concerts Nau B1
Carrer Prat de la Riba, 77
Tel. 938 619 441
www.rocaumbert.cat



Carrer Barcelona, 8
Canovelles
Tel. 938 468 054
www.canovelles.cat/canpalots



Casa de Cultura Sant Francesc
Carrer Antoni Espí i Grau, 1
Granollers
Tel. 938 615 598
www.acgranollers.cat

Amb el suport de:



Àrea de Cultura



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE



www.escenagran.cat