

BOJA

Creació, direcció i interpretació
de Mariona Esplugues





Continguts

01 **INTRODUCCIÓ**
Sinopsi i fitxa artística de l'espectacle

02 **"BOJA" A LES ESCOLES**
Edat recomanada, experiències prèvies a escoles, informació rellevant de l'obra i contextualització.

03 **TEMES DE L'OBRA**
Temes vitals i temes de salut mental.

04 **OBJECTIUS PEDAGÒGICS**
Objectius d'aprenentatge a partir de l'obra.

05 **METODOLOGIA I RECURSOS DIDÀCTICS**
Propostes d'exercicis i reflexions prèvies i posteriors a l'obra per a docents

06 **ABANS DE VEURE L'OBRA**
Material preparatori per tal de començar a reflexionar sobre les temàtiques i la relació que hi tenen amb els alumnes.

07 **DESPRÉS DE VEURE L'OBRA**
Reflexions i preguntes a formular-se després de la representació.

08 **MATERIAL ADDICIONAL**
Per aprofundir: dinàmiques d'autoconeixement personal.

Nota de l'autora



Hola, què tal?

Sóc la **Mariona**.

Fa aproximadament 234482490 hores que intento escriure aquestes línies.

Us vull explicar una història. La meua història. La història de com vaig començar anar al psiquiatra i al psicòleg i, també de com vaig decidir alliberar-me.

BOJA és una comèdia i un monòleg,
BOJA és una performance i un acte de llibertat,
BOJA és una sensació i també una etiqueta de la qual vull parlar.

Tothom sap que està prohibit dir que vas al psiquiatra. Si ho diguessis potser et mirarien malament. O potser ni tan sols et mirarien.

I justament per això, he decidit explicar-ho.

M'hi acompanyes?



01

INTRODUCCIÓ

SINOPSI

Què passa, realment, dins la consulta d'un psiquiatra? BOJA és un espectacle que retrata en primera persona l'experiència viscuda per l'actriu en els darrers 16 anys a consultes de diversos psiquiatres.

Què em passa? Què em passa? La Mariona fa anys que s'ho pregunta. Ningú es pot arribar a imaginar que les respostes a la seva pregunta poden arribar a ser tan inèdites com còmiques.

Un espectacle sobre la recerca de la pròpia identitat i del sentit de la vida quan sembla que ja res té sentit.

TEASER

<https://youtu.be/leDCLpqVmwI>

“Un espectacle en to de comèdia sobre la recerca de la pròpia identitat i del sentit de la vida”

SOBRE LA CREADORA

Mariona Esplugues està graduada en Art Dramàtic (ESAD EÒLIA) i Pedagogia (UB).

Treballa com a cap de departament d'Expressió oral i dicció a EÒLIA ESAD impartint diverses assignatures. També col·labora amb la UB, la UdG, entre d'altres universitats.

Com a actriu ha actuat a musicals al Teatre Poliorama, al Club Súper 3, a l'escenari Espai Brossa, al teatre Condal i, recentment ha creat la peça BOJA. Amb un gran èxit de crítica i públic.



02

"BOJA" A L'ESCOLA

Professors i directors de centres educatius s'han interessat a portar l'obra als seus centres i en els darrers mesos (2023), n'hem visitat forces. Hem representat l'espectacle a instituts com Jesuïtes de Gràcia, Betània-Patmos, Institut Ribera Baixa del Prat de Llobregat i, d'altres que han vingut al teatre a les funcions regulars de temporada a Barcelona.

Ens ha impressionat la rebuda dels joves i la necessitat que han mostrat a compartir les seves vivències posteriorment a l'obra.

Edat recomanada

L'edat recomanada és a partir de 15-17 anys (Batxillerat). És important calibrar la maduresa emocional dels alumnes per tal que, primer, puguin entendre l'obra en la seva complexitat, i, segon, també evitar que els remogui una vulnerabilitat excessiva en els processos de creixement més fràgils de les primeres etapes de l'adolescència.

BOJA és una història autobiogràfica i real.

Informació rellevant

Cap dels temes delicats (com suïcidi, ansietat, atacs de pànic...) que s'exposen a l'obra s'aborden des d'una perspectiva dramàtica, sinó des de la comèdia però amb la sensibilitat suficient per no frivoltzar cap d'aquestes qüestions. L'obra fa servir l'humor com a recurs per vèncer les dificultats de la vida.

03



TEMES DE L'OBRA

Les temàtiques de l'obra es divideixen en dos grups. D'una banda, en relació a les preguntes existencials i de sentit de la vida que es formula la protagonista al llarg de la història. I, segonament, els temes específics que tenen a veure amb la salut mental, amb els psicòlegs o psiquiatres i els noms concrets de trastorns o altres simptomatologies psicològiques.

Preguntes vitals

1. Identitat

- La recerca d'un mateix. Què vol dir ser jo?

2. La vida i la mort

- Què dóna sentit a la vida perquè valgui la pena viure-la.

3. Entorn i llibertat

- La recerca de la llibertat i les decisions que un vol prendre més enllà de les normes imposades.

4. L'escola i les relacions entre companys.

- La relació entre iguals i respectar les diferències.

Salut mental

- a) Atacs d'ansietat i atacs de pànic.
- b) Idees suïcides.
- c) Depressió
- d) Prejudicis de l'entorn i salut mental.
- e) Medicació psiquiàtrica: el debat de prendre la medicació o no prendre-la, així com l'estigma social que comporta.
- f) La figura del psicòleg i el psiquiatra
- g) Idea de trastorn: naixem així o emmalaltim per l'entorn?

OBJECTIUS PEDAGÒGICS

La peça no pretén al·ligonar, moralitzar o fer teràpia als espectadors sinó tan sols visibilitzar, normalitzar i exposar aquesta realitat des de l'humor. A continuació exposem els objectius pedagògics que se'n podrien extreure.

- 1** Visibilitzar casos de persones amb dificultats de salut mental per obrir espais de reflexió i debat entorn aquest tema.
- 2** Revisar les etiquetes i prejudicis que es posen a les persones que tenen trastorns mentals.
- 3** Reflexionar sobre trastorns mentals concrets i l'impacte que tenen en el dia a dia de les persones així com els mecanismes per enfrontar-s'hi.
- 4** Relacionar les dificultats de salut mental amb la recerca del sentit de la pròpia vida, les necessitats individuals i l'autoestima.
- 5** Observar el creixement d'un infant i com l'entorn l'afecta en la manera d'entendre's a sí mateix i al món.
- 6** Reflexionar sobre les pors, creences limitants com a causes del patiment de la vida dels éssers humans.

04



RECURSOS I METODOLOGIA DIDÀTICA

A partir de les temàtiques comentades anteriorment i els objectius pedagògics plantejats, a continuació oferim un seguit d'activitats didàctiques i recursos que poden ajudar a dinamitzar debats, preguntes, reflexions i, en general, aprofundir sobre l'obra per extreure'n aprenentatges transversals per l'alumnat.

Es plantegen exercicis previs a la visualització de l'espectacle i d'altres que són posteriors a haver-hi assistit, de manera que els centres i els docents poden escollir aquells que s'adiguin més a les necessitats o preguntes de l'alumnat.

És important matisar que cap de les activitats proposades a continuació pretén substituir un terapeuta o psicòleg sinó tan sols generar espais de discussió i pensament, sempre des de la sensibilitat i mai des del judici. Si a través d'aquests exercicis es fes evident que hi ha alumnes en situació de risc, cal buscar l'ajuda i acompanyament de professionals en la matèria.

05



ABANS DE VEURE L'OBRA...

Referents de salut mental

- 1** Feu equips de tres o quatre persones i, a continuació, busqueu a internet persones conegudes (per la seva feina, tasca social, reconeixement artístic o similar...) que hagin explicat obertament alguna dificultat en salut mental o bé que tinguin algun trastorn psicològic. Després, compartiu en grups petits o més grans, les vostres troballes i responeu les següents preguntes:
 - a) T'ha sorprès saber que una persona famosa té problemes psicològics?
 - b) Ho sabies abans de buscar-ho? T'ha canviat la percepció que tens d'aquesta persona? Si ho haguessis sabut abans, t'hauria interessat igual?
 - c) Creus que aquestes persones famoses i conegudes han estat jutjades per la seva condició mental?
- 2** Busca influencers o comptes a les xarxes socials (instagram, tik-tok...) que tinguin a veure amb salut mental i comparteix-les amb l'equip. Ja poden ser comptes d'instagram que ofereixin reflexions sobre salut mental o bé que facin activisme d'alguna mena en relació als trastorns mentals.
 - a) Segueixes algun compte o influencer específic que t'ajuda a entendre millor el concepte de salut mental o a gestionar-ho en el teu dia a dia?
 - b) Per què creus que són importants o no aquestes figures activistes o que visibilitzen aquests temes?

Idees prèvies de salut mental

- 3** Fes una llista sobre les etiquetes, prejudicis o comentaris que pot rebre algú quan ha dit que anava al psiquiatra. Després, debat amb el teu equip sobre aquestes etiquetes i observa si creus que són certes o no. (Exemples: "està boig", "no s'entera de res", "és victimista"...)
- 4** Saps què fan els psiquiatres i els psicòlegs? Saps quina diferència hi ha entre les dues figures? Fes un debat amb els teus companys sobre la funció d'aquestes figures en la salut de les persones. Pots buscar-ho a internet.
- 5** Quins trastorns mentals coneixes? I de quina forma creus que afecten a la vida quotidiana de les persones? Comenta-ho amb un company.
- 6** Dividiu el grup-classe en dos equips. A continuació feu un debat. Un dels equips defensarà la importància d'anar al psicòleg i l'altre serà completament rotund i s'oposarà completament a la figura del psicòleg. Posteriorment al debat, podeu extreure conclusions entre tots sobre la figura del terapeuta.



Identitat, individualitat i alçar la veu

7 Busca personatges coneguts que al llarg de la història hagin decidit trencar amb una norma establerta i dir "NO" per lluitar per uns ideals propis o per ser fidels a la seva pròpia veritat i sortir del motlle que els havien imposat (Exemples: Nelson Mandela, Rosa Parks...)

a) De quina manera creus que van canviar el rumb de la història aquestes persones?

b) Creus que és important donar el propi punt de vista per molt que rebis judicis? Has decidit alguna vegada callar o silenciar la teva opinió per por al que pensaran de tu?

c) Quins motlles socials creus que t'opremeixen o et limiten a l'hora de viure i per què?

d) T'ha passat alguna vegada que has dit que "no" en una situació en què la pressió del grup t'empenyia a dir que "sí"?

Recursos audiovisuals

8 Abans de veure l'obra, es podria visionar el programa sobre salut mental que es va fer a TV3 a "Quan arribin els marciàns", en què també hi surt la creadora de l'obra i es reflexiona sobre patologies de salut mental.

Link: <https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/quan-arribin-els-marciàns/salut-mental/video/6203251/>



07

DESPRÉS DE VEURE L'OBRA...

Per reflexionar...

A continuació, o bé individualment o bé en grups, podeu respondre i reflexionar entorn a les següents preguntes.

Sobre la història

- a) Tenint en compte que tota la història que s'explica és real, hi ha alguna part que t'hagi sorprès? Quines?
- b) T'has sentit identificat d'alguna manera amb la protagonista? En quins moments de l'obra i per què?
- c) Hi ha coses que li hagin passat a la protagonista que a tu també t'hagin passat i et vingui de gust compartir-les?

Temes delicats

Hi ha temes de l'obra que costa de parlar-ne obertament. Per exemple, quan tenim atac d'ansietat, una depressió o idees de mort.

- a) Creus que és important parlar-ne? De quina manera cal fer-ho?
- b) Creus que és necessari parlar obertament d'aquests temes com fa l'actriu? O és massa incòmode?

Prejudicis i judici social

- a) Creus que hi ha persones que estan "boges"? Què és la bogeria segons el teu punt de vista ara que has vist l'obra?
- b) Creus que alguna vegada has jutjat algú per la seva condició mental o has fet comentaris jutjadors com els que ha rebut la Mariona?
- c) Alguna vegada t'has sentit jutjat quan has exposat com et senties? Penses que a la protagonista de l'obra l'han jutjat injustament en algun moment? Quan? I per part de qui?
- d) Després d'haver vist l'obra, ha canviat la visió que tenies de la figura dels psicòlegs i psiquiatres?

Educació i benestar emocional

Quin rol té la família i l'escola en el benestar emocional d'un nen/nena o adolescent? Com creus que ho ha viscut la protagonista de l'obra? Penses que l'han entès des de l'escola? Què s'hauria pogut fer diferent?



MATERIAL ADDITIONAL

08

L'actriu i protagonista de l'espectacle explica algunes de les seves estratègies per haver-se alliberat del dolor psicològic i certes simptomatologies desagradables. A continuació, oferim alguns mecanismes que poden ajudar en la gestió emocional i de la salut mental.

- 1** Dibuixa les teves pors amb colors i rotuladors. Pots fer servir altres materials de collage. Després, observa-les i trenca-les o crema-les.
- 2** Durant una setmana, dedica 10 minuts cada dia a escriure un diari íntim on puguis expressar-te lliurement per explicar com et sents i plasmar allò que et preocupa.
- 3** Retalla imatges de revistes i enganxa-les en una cartolina DIN-A-4 per plasmar com t'imagines la teva vida d'aquí a 10 anys.
- 4** Elabora una llista de 100 coses que t'agradaria fer abans de morir i que donen sentit a la teva vida.



A REVEURE!

Gràcies per la vostra presència a l'espectacle!

Volem recordar a totes aquelles persones del públic que segueixin parlant de salut mental i que busquin ajuda si així ho consideren a través de professionals de salut o través del telèfon de prevenció de suïcidi.



@mariona.esplugues



mariona.esplugues@gmail.com



666287233

