



© Marta Mas

EL PEIX DAURAT

DOSSIER DE PENSAMENT CRÍTIC

11 lliure

TEMPORADA 24—25

INTRODUCCIÓ ALS DOSSIERS DE PENSAMENT CRÍTIC — 3

LÈXIC RELACIONAT AMB L'ESPECTACLE — 5

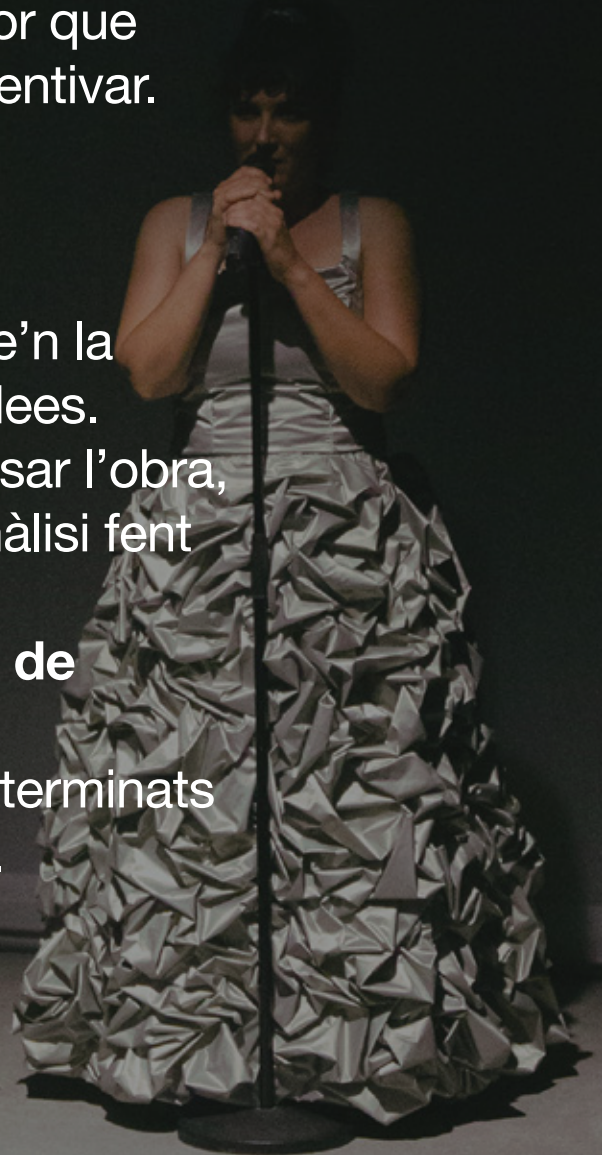
ENTREVISTA A ANNA AGULLÓ PRIETO — 11

PROPOSTES DE TREBALL — 14

INTRODUCCIÓ ALS DOSSIERS DE PENSAMENT CRÍTIC

Els **Dossiers de pensament crític** són un material d'acompanyament que vol apropar la noció de la crítica als joves, no per formar crítics teatrals sinó perquè les eines que s'hi fan servir fomenten una actitud activa de l'espectador que ens sembla imprescindible d'incentivar. Despertar el sentit crític permet mirar el món d'una altra manera, més enllà del teatre.

Ajuda a qüestionar-lo, a entendre'n la complexitat i la confrontació d'idees. També és un exercici per (re)pensar l'obra, tornar a l'experiència des de l'anàlisi fent l'acció de recordar allò viscut. Per aconseguir-ho, els **Dossiers de pensament** crític relacionen els espectacles programats amb determinats aspectes del llenguatge escènic.





© Marta Mas

EL PEIX DAURAT

RESUM DE L'ARGUMENT

Passant de l'eufòria més resplendent al pou més profund de la depressió, i anant més enllà de l'experiència personal, sabríem trobar quins elements del nostre context social ens fan vulnerables a patir problemes de salut mental?

El peix daurat s'ha apoderat de mi, m'arrossega, s'avança a les meves passes. No tinc cap dubte que aquesta és la història que havia d'explicar. Vull que m'acompanyis en un viatge meravellós i terrible, que sentis amb mi la felicitat més absoluta i el dolor més profund, que descobreixis, com vaig anar descobrint jo, quines experiències ens poden conduir a aquesta ruptura de la realitat compartida que és la bogeria. I també vull que ens en riguem, de tot plegat! No hi ha res que desitgi més que fer arribar aquest relat tan lluny com pugui, no perquè sigui el meu, sinó perquè crec honestament que parla de totes nosaltres i que tothom s'hi podrà reconèixer en algun punt. Et vull mostrar la meva ànima per acariciar la teva.

Anna Agulló Prieto

TREBALL AMB L'ESPECTACLE

Amb aquest espectacle volem aprofitar per reflexionar entorn de la salut mental en el marc de la nostra societat, però també per treballar el gènere de l'autoficció. Per això trobareu en aquest dossier un recull de lèxic i de material relacionat específicament amb aquests i altres aspectes, i un seguit de preguntes i propostes de treball perquè pugueu fer-ne reflexió i valoració amb l'alumnat, més enllà de la primera impressió –el *m'agrada/no m'agrada*.

AUTORIA I DIRECCIÓ

Anna Agulló Prieto

INTÈRPRET

Anna Agulló Prieto

MÚSICA ORIGINAL

Clara Peya

CANÇONS

Anna Agulló Prieto, Miquel Enciso,

Guillem Torà i Rubén Prieto

AJUDANTA DE DIRECCIÓ

Sara Sors

ESCENOGRAFIA

Mercè Lucchetti

VESTUARI

Gal·la Sabaté Masip

VÍDEO

Francesc Isern

SO

Damien Bazin

PRODUCCIÓ

Teatre Lliure

IDIOMA

En català

EDAT RECOMANADA

A partir de 15 anys

LLOC

Espai Lliure, Montjuïc

DURADA APROXIMADA

1 h 15' aprox.

LÈXIC RELACIONAT AMB L'ESPECTACLE



AMOR

L'*amor* és un sentiment molt fort d'afecte cap a algú. És un concepte universal i es defineix de diferents maneres segons la cultura, la ideologia i el punt de vista. És un concepte impossible de quantificar o de mesurar. L'*amor* és un dels valors més importants. Sovint és la força que ens impulsa a fer les coses bé, per això està considerat un valor que marca de manera molt clara la diferència entre el bé i el mal. Alhora però, ens pot conduir als pitjors actes i conseqüències.

A *El peix daurat* es fa referència a l'*amor romàntic* i l'*amor familiar* com dos conceptes en contraposició:

L'*amor romàntic* s'explica com un estat únic en el qual la bogeria té cabuda de forma normalitzada, en la nostra societat. Es per això que frases com: "L'*amor* t'obnubila el seny i et suplanta la identitat" no ens semblen estranyes.

En canvi, l'*amor familiar* es referencia com una via única d'ancoratge a la realitat i el seny. La voluntat d'evitar el patiment als éssers estimats és la raó per la qual el personatge està disposat a renunciar a l'èxtasi.

AUTOFICCIO

L'*autoficció* és un gènere artístic en què l'autor/a o creador/a barreja elements de la seva pròpia vida amb la ficció. En l'*autoficció*, els límits entre la realitat personal i la història inventada es difuminen, i creen una narració el protagonista de la qual sovint es representa com una versió de l'artista o l'interpret mateix, però amb esdeveniments i situacions que poden ser ficcionats o alterats.

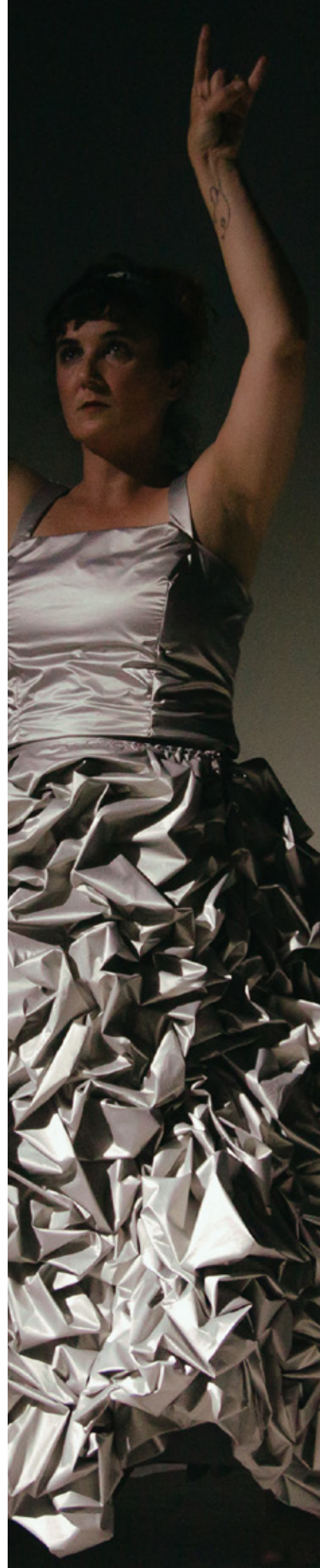
L'*autoficció* és un recurs molt utilitzat en el teatre contemporani. Permet parlar de temàtiques que afecten la gent i la societat d'una manera molt explícita i detallada, i sovint genera un exercici de reflexió posterior a l'assistència a l'espectacle.

Amb *El peix daurat*, ens trobem davant d'un clar exemple d'*autoficció*.

DEPRESSIÓ

La *depressió* és un trastorn de salut mental caracteritzat per una tristesa profunda, una pèrdua d'interès per activitats que abans eren plaents i un seguit de símptomes emocionals, físics i cognitius que afecten la vida diària d'algú. Aquesta condició no es limita a sentir-se trist de manera temporal, sinó que implica un estat persistent de malestar emocional que pot durar setmanes, mesos o fins i tot anys.

Els símptomes de la depressió també poden incloure fatiga i falta d'energia, dificultats per dormir, sentiments d'inutilitat i culpabilitat, dificultat per concentrar-se, pensaments de suïcidi, autolesions i canvis en la menjar i el pes (a banda de la pèrdua de gana, sovint la pròpia medicació contra la depressió també pot afectar i modificar el pes).



Pot ser causada per una combinació de factors genètics, químics, psicològics i socials. Pot sorgir també com a resposta a esdeveniments traumàtics o estressants, com la pèrdua d'una persona estimada, problemes laborals, conflictes familiars o altres situacions de gran tensió emocional. També pot aparèixer sense cap causa aparent.

La depressió no només afecta qui la pateix sinó que, en modificar el seu comportament o l'activitat al llarg d'un temps prolongat també pot transformar el seu entorn. La protagonista explica que, en sortir-ne, es va trobar amb un paisatge enrunat pel que fa a les amistats. Unes runes que li van costar molt de temps i esforç reconvertir en un nou jardí.

Aquesta condició és molt més que una simple tristesa i pot afectar greument la capacitat de la persona per funcionar en la seva vida quotidiana. Afortunadament, la depressió és tractable. El tractament pot incloure teràpia psicològica, medicaments antidepressius o una combinació de tots dos.

MANIA

En el context de la salut mental, el terme *mania* es fa servir per descriure un pic o un estat d'activació d'una malaltia de caràcter psicològic anormalment alta. Es tracta d'un desajust important que pot afectar la percepció de la realitat i el comportament d'una persona, amb conseqüències potencialment perilloses per a ella mateixa i el seu entorn.

La mania es caracteritza per diversos símptomes, que poden incloure una eufòria excessiva i un sentiment de felicitat o grandiositat desproporcionat en relació amb la realitat. Però també pot expressar-se a partir de pensaments accelerats, un augment sobtat de l'energia, impulsivitat, comportaments arriscats que no són habituals en l'individu, disminució de la necessitat de dormir o irritabilitat.

Aquest estat afecta les relacions, la feina i el benestar general de la persona. En molts casos, la mania pot fer que qui la pateix presenti canvis dràstics d'estat d'ànim combinant etapes de felicitat i depressió. Quan aquest estat és greu o persistent, la persona afectada pot arribar a perdre el control sobre si mateixa i les seves accions.

És per això que a l'espectacle, la protagonista compara el seu estat posterior al pic de la mania amb l'estat posterior a una borratxera.

MISTICISME

El terme *misticisme* fa referència a una pràctica espiritual o filosòfica que busca una connexió directa i personal amb una realitat superior, sovint considerada divina o transcendental. Els místics solen perseguir una experiència de comunió amb la divinitat, més enllà de les limitacions de la raó, la religió establerta o els sentits.



En altres paraules, el misticisme implica una recerca d'unitat amb el món espiritual, de vegades a través de l'oració profunda, la meditació, el dejuni o altres pràctiques que busquen alliberar la ment i l'esperit de les preocupacions terrenals. Aquesta experiència sovint s'entén com a misteriosa, difícil d'expressar amb paraules i només comprensible a través de vivències personals.

A l'obra, la protagonista es refereix al terme misticisme en relació amb pràctiques de medicina alternativa com el reiki, l'acupuntura, l'homeopatia, la cromoteràpia, la ventosoteràpia, la hipnosi i les flors de Bach. Moltes d'aquestes tècniques busquen curar des d'un nivell més profund, espiritual o energètic, de manera similar a com ho fa el misticisme, que busca una connexió amb una realitat superior, una harmonia universal o un equilibri interior.

MONÒLEG

Un *monòleg* és un discurs llarg i continuat pronunciat per un sol personatge davant d'altres o davant del públic. Es tracta d'una tècnica dramàtica que permet que un personatge expressi els seus pensaments, sentiments, conflictes interns o reflexions de manera profunda, sense que ningú hi intervingui.

Hi ha molts tipus de monòlegs teatrals, però en destaquem dos: el monòleg interior o *soliloqui*, en què el personatge parla amb si mateix sense interactuar amb altres personatges de l'escena; el monòleg *dramàtic*, en el qual un personatge pren la veu per damunt dels altres i s'estén més de l'habitual en el seu discurs.

Amb el monòleg sovint aconseguim crear empatia amb el públic, ja que la comunicació entre el personatge i ell es fa de manera més directa i sincera.

ODI

L'*odi* és una emoció intensa i negativa que implica un sentiment de desafecció o rebuig profund cap a algú o alguna cosa. És una resposta emocional que pot estar vinculada a una percepció de perturbació, injustícia o amenaces, i que genera un desig de mal o de separació. L'odi pot manifestar-se de manera verbal, física o mental, i sol ser una emoció destructiva que pot tenir un gran impacte tant en qui l'experimenta com en la seva relació amb els altres.

L'odi i la *ràbia* estan estretament relacionats, però no són exactament el mateix. La ràbia és una emoció més reactiva i sovint temporal, que sorgeix com a resposta davant d'una percepció de frustració, injustícia o amenaça. La ràbia pot ser una resposta immediata a un esdeveniment o situació concreta i, tot i que és una emoció intensa, sovint es dissipa un cop passa l'esdeveniment que la provoca. En canvi, l'odi és una emoció més persistent i acumulada.

D'altra banda, l'*autoodi* és una forma d'odi que dirigida cap a un mateix. És un sentiment de rebuig profund cap a qui som, acompanyat sovint de culpabilitat, vergonya i la sensació de no ser prou o de ser defectuós. L'autoodi pot sorgir de la comparació constant amb estàndards impossibles, la percepció d'haver comès errors irreparables o la creença que un mateix no es mereix la felicitat o la pau interior.



A *El peix daurat*, la protagonista ens parla tant de l'autoodi com de la ràbia i l'odi, com a reaccions a una societat incapaç d'acompanyar o reconèixer el patiment: una falta d'empatia que actua com a font de les seves fantasies destructives i que l'empeny a imaginar una destrucció violenta per resposta.

PRECARIETAT

La *precarietat*, en termes generals, fa referència a un estat que no ofereix garanties de durada, de qualitat o de quantitat. Per exemple, diem que algú es troba en un estat precari de salut quan volem referir-nos a un estat de salut pobre.

El terme *precarietat* s'utilitza molt sovint en l'àmbit laboral. Una situació laboral precària és aquella que es caracteritza pel predomini de modalitats de contractació eventuais i temporals. També ho són totes les que tenen mancances de seguretat i o una durada molt limitada.

En un entorn laboral precari, les exigències de la feina sovint no s'ajusten a les condicions econòmiques acordades, i el temps que es destina al treball vulnera els límits legals establerts.

La nostra societat propicia sovint situacions de precarietat laboral. Ens hi podem trobar involucrats quan acceptem vulnerar els propis drets pel bé d'un futur projectat, per la voluntat d'apropar-nos a un lloc de treball concret o en les primeres oportunitats de feina.

A l'espectacle *El peix daurat*, es parla de la precarietat laboral com a un dels factors que condueix la protagonista a la crisi. El fet d'haver-se de reincorporar a la feina abans d'estar recuperada d'un xoc sèptic, les pressions, el ritme frenètic i les jornades de treball abusives són factors que ataquen directament el seu benestar.

PROJECCIONS

En un àmbit teatral, les *projeccions* es refereixen a l'ús de mitjans visuals o digitals (com imatges, vídeos o animacions) que es projecten en un espai escènic com a part de la posada en escena. Aquestes projeccions poden ser utilitzades amb diverses finalitats, com ara crear atmosferes, transmetre informació, reforçar l'ambient emocional de l'obra o fins i tot generar efectes especials.

En el teatre contemporani, les projeccions s'han convertit en una eina cada cop més comuna que complementa o substitueix altres menes de decorats tradicionals. Poden ser utilitzades de manera subtil o convertir-se en el centre de l'espectacle, segons l'objectiu i el tipus de producció.

Alguns tipus de projeccions en teatre poden ser d'imatges o vídeos per mostrar escenaris, paisatges o objectes que no poden ser representats físicament en l'escenari. Per exemple, podrien mostrar una ciutat llunyana, una escena natural o una animació que complementi l'acció. També hi ha projeccions simbòliques, que reflecteixen l'estat emocional d'un personatge o bé transmeten un missatge



abstracte al públic. N'hi ha que creen efectes especials espectaculars, com ara explosions, canvis de llum, o elements fantàstics que interactuen amb els personatges en escena. També es fan projeccions de textos per mostrar-los al públic, ja sigui en forma de subtítols, cites literàries o, com en el cas d'*El peix daurat*, per ensenyar-nos en gran format el contingut d'una llibreta petita.

SALUT MENTAL

La *salut mental* i el *benestar emocional* són conceptes amplis relacionats amb la manera com ens sentim, pensem o actuem en el nostre dia a dia. Es poden definir com un estat d'equilibri en què una persona és conscient de les seves capacitats i pot desenvolupar les seves habilitats cognitives i emocionals, viure en societat i satisfer adequadament les demandes de la vida quotidiana. És, per tant, molt més que no patir una malaltia de salut mental: ens ajuda a afrontar els reptes, els alts i baixos diaris i les situacions quotidianes d'estrès sense enfonsar-nos; a tenir relacions satisfactòries o a treballar de manera eficient.

Així, la salut mental és la base del benestar i del funcionament afectiu de les persones i de les comunitats, i esdevé un aspecte indissociable del concepte de salut: no es pot tenir un bon estat de salut sense una bona salut mental.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), una de cada quatre persones experimentarà algun problema de salut mental al llarg de la seva vida.

VIOLÈNCIA SEXUAL

La *violència sexual* comprèn qualsevol acte que atempti contra la llibertat sexual i la dignitat d'una persona. Es produeix creant unes condicions o aprofitant-se d'un context que, directament o indirectament, imposen una pràctica sexual sense tenir el consentiment ni la voluntat de l'altre, amb independència del vincle que hi hagi entre la persona agredida i l'agressora o agressores.

Aquesta mena de violència pot involucrar la força física o l'amenaça d'exercir-la. Però també pot succeir a causa de pressions o amenaces de caràcter psicològic. Les víctimes de violència sexual no en són mai culpables.

Malauradament, hi ha moltes formes de violència sexual: en són algunes l'abús, l'incest o la violació.

Les conseqüències psicològiques de la violència sexual són molt freqüents i es poden manifestar, de manera més o menys intensa, a partir del mateix moment del fet o més tard i de forma gradual.

En cas de patir violència sexual, és molt important comunicar-ho com més aviat millor a l'entorn proper per tal de trobar les eines i els recursos que calguin per fer-hi front a tots els nivells.



ENTREVISTA A ANNA AGULLÓ PRIETO



Com neix *El peix daurat*?

La història que havia viscut en primera persona, sabia des del principi que necessitaria explicar-la d'alguna manera creativa. Inicialment havia de ser un documental perquè, tot i haver estudiat primer teatre, després em vaig dedicar a l'audiovisual. Fins que un dia em vaig adonar que hi havia de posar el meu cos en directe per explicar-la.

Com va ser l'escriptura del text?

Va ser molt ràpida. Vaig recuperar coses que ja tenia escrites i en una setmana ja tenia una primera versió del text. Era com que allò estava allà i necessitava sortir, i va sortir molt fàcil. Afortunadament vaig començar a ensenyar-lo a gent, va agradar molt i així va poder tirar-se endavant el projecte, tot i ser la primera vegada que em ficava realment professionalment en el món del teatre.

Què veuran els espectadors?

Aquesta obra comença explicant una història íntima i personal relacionada amb la salut mental. Però per a mi era molt important que no es quedés en l'experiència íntima, gairebé anecdòtica, per més que pugui ser interessant i tingui una part fascinant, perquè és una cosa poc coneguda. Volia que anés més enllà de mi i parlar una mica de les coses que ens afecten i ens travessen a totes, que poden influir i ser els detonants de problemes de salut mental que, lamentablement, n'hi ha molts.

El muntatge va estrenar-se fa dos anys a la Sala Àtrium. Com ha crescut des de llavors?

Quan el vam fer a la sala Àtrium era una producció petita. En el moment que el Lliure ha decidit reprogramar-la, hem pogut fer créixer molt la posada en escena. Si torna gent que ja l'ha vista, veurà moltes coses noves de vestuari, de llums, projeccions... Hi haurà moltes sorpreses en aquest sentit.

Tu has escrit el text, l'interpretes i també el dirigeixes. Per què vas prendre aquesta decisió?

Dirigir-me a mi mateixa és un repte perquè jo no em veig des de fora. Però per mi era important fer-ho perquè, sent una història tan personal, necessitava tenir l'última paraula en decidir què fèiem i què no. Afortunadament tinc un equip meravellós al voltant: la Sara Sors, com a ajudant de direcció; la Clara Segura, que ens fa un reforç com a *coach* actoral... Des d'aquest punt de vista estic molt protegida i molt ben cuidada, i això ajuda moltíssim.

Parlar de salut mental s'ha posat molt a l'ordre del dia, fins i tot s'ha convertit en popular. Creus que això pot comportar certs riscos?

Crec que és molt important i molt positiu que cada vegada es parli més de salut mental. En el moment en què em va passar no era així i això va dificultar molt la manera de viure l'experiència. Però també és cert que quan un tema passa a primera plana i es fa més *mainstream*, pot haver-n'hi un mal ús o se'n pot parlar de maneres que, almenys des del meu punt de vista, no són les més adequades.

Amb aquesta obra intento aportar un punt de vista a aquest debat, a aquesta conversa, des d'allà on jo crec que puc donar més i que pot ser un impacte positiu.

**Cada nit surts a l'escenari i expliques una història molt personal.
Com ho gestiones emocionalment?**

Tot i parlar de coses molt íntimes, emocionants i bèsties, en realitat em suposa més un repte actoral. Vaig estudiar teatre fa molts anys i després no m'hi he dedicat. Per a mi, el repte és interpretar-ho de la millor manera possible. Emocionalment, no ho visc tan intensament. He trobat la manera de transitar-ho des de l'honestedat però sense que m'afecti. Si cada dia de funcions i d'assajos m'hagués d'afectar emocionalment, estaria bastant tocada.

Quins referents artístics tens?

Un parell de creacions que em van ajudar en el seu moment a transitar el que em passava van ser el còmic *Majareta* d'Ellen Forney, que capta molt bé el que és la màgia de l'eufòria, i el migmetratge *Amunt* de Berta O. Peig, que explora el món de la mania.

Part de les cançons del muntatge són teves, però tu no ets músic.

Durant la primera fase del trastorn tenia la creativitat absolutament desperta fins al punt que creava coses de les quals no tenia coneixement previ. Per exemple, cançons. Evidentment, són cançons molt simples i amb melodies molt senzilles, però m'apareixien al cap, igual que dibuixava molt, escrivia molt, etc.

PROPOSTES DE TREBALL



ENS FEM PREGUNTES

A continuació, us proposem algunes preguntes que us poden anar bé per reflexionar sobre l'espectacle. Al glossari i a l'entrevista teniu informació que us pot ajudar a raonar les respostes. Us proposem alguna reflexió individual i/o col·lectiva a l'entorn de l'obra i dels temes que tracta.

SOBRE LA TEMÀTICA

- Com creus que la societat en què vivim influeix en la salut mental? Creus que hi ha elements del teu entorn que podrien portar-te a un terreny vulnerable mentalment? En cas afirmatiu, a quins elements et refereixes?
- Trobes que la temàtica que tracta aquest espectacle pot interessar a tothom? Et sembla important presentar aquesta mena d'històries a dalt dels escenaris? Per què?
- Creus que parlem prou de les nostres emocions? D'allò que ens passa i del que sentim? Com podríem fer més espai per expressar-nos sobre tot allò que sentim en el nostre dia a dia?
- Què t'ha cridat més l'atenció del viatge emocional que proposa l'espectacle? De quines emocions es parla? Sabries enumerar-les?
- A l'espectacle es parla de la ruptura de la realitat compartida que pot provocar una malaltia mental. Què entens per això? Creus que les persones que conviuen amb problemes de salut mental experimenten una realitat diferent de la dels altres? Creus que, malalties a part, la nostra percepció de la realitat pot canviar segons l'estat emocional en què ens trobem? La protagonista explica que, en el moment àlgid de l'eufòria maníaca, era capaç de fer coses que ella no sabia fer. Creus que això és possible?
- Quins creus que són els estigmes més comuns que envolten la salut mental en la nostra societat? Quina influència tenen aquests estigmes sobre les persones afectades?
- Creus que és un espectacle adient per a persones amb malalties de salut mental? Per què sí? Per què no?
- Com creus que pateixen les persones de l'entorn d'una persona amb una malaltia de salut mental?
- La protagonista parla de l'èxtasi, la pau i la satisfacció en el moment àlgid de la malaltia. Per què renuncia a aquest estat? Creus que són sensacions assolibles sense patir cap malaltia mental ni fent ús de substàncies al·lucinògenes?

SOBRE EL DISPOSITIU ESCÈNIC

- Per explicar-nos la història d'*El peix daurat*, s'hauria pogut preparar un espectacle amb diversos intèrprets per representar els personatges, una escenografia per definir els diferents espais i elements d'il·luminació, i so per acompanyar els moments àlgids de cada emoció. Però, en canvi, s'ha escollit explicar la història a través d'un monòleg acompanyat d'espai sonor i projeccions sòbries. Per què penses que s'ha triat aquest format? Creus que aquesta decisió té a veure amb la temàtica que tracta?
- Aquest espectacle que treballa a partir de l'autoficció. Creus que és sa per l'autora exposar la seva experiència de manera cíclica i continuada? Per què sí? O per què no? Quin és l'objectiu per fer-ho que ella explica al final de l'obra?
- Quin paper creus que té el so dins de la peça? I les projeccions? T'han ajudat a seguir l'obra?
- Malgrat que no hi ha cap gran canvi escenogràfic, l'espectacle ens parla de diversos espais: una habitació, l'interior d'un cotxe, un psiquiàtric, un bar... Així doncs, com s'aconsegueix que compreguem aquests espais?

SOBRE LA TEVA EXPERIÈNCIA PERSONAL

- Algunes malalties de caràcter mental afavoreixen el fet de passar del dolor més profund a l'eufòria. Però en més o menys mesura, tothom es pot sentir així en determinats moments de la vida. T'has sentit mai amb aquesta contradicció entre alts i baixos emocionals? Com ho has gestionat o com ho gestionaries en cas de trobar-t'hi?
- Fent referència a la seva crisi, la protagonista ens parla de la reacció d'una de les seves amigues més properes: "Si mai et torna a passar, em tornaré a allunyar" cita textualment. Malgrat que es tracti d'una sentència molt dura, hi pots empatitzar? Creus que és una reacció assertiva? Com acompanyaries una amista en cas de trobar-se en l'estat de la protagonista?
- L'artista ens parla de l'art com a mitjà de salvació. Quina relació creus que té l'art amb un procés de curació emocional? Has trobat mai que l'art t'hagi ajudat a expressar o a comprendre millor les teves emocions?
- Creus que la gent amb problemes de salut mental pot parlar obertament del seu estat? Què podríem fer per acollir millor aquesta mena de casuístiques?
- Tal com expliquem al lèxic, una de cada quatre persones experimentarà algun problema de salut mental al llarg de la vida (segons l'Organització Mundial de la Salut, OMS). Coneixes alguna persona propera que n'hagi experimentat mai cap? I tu, n'has experimentat algun, o l'estàs vivint ara? És una qüestió que comparteixes o compartiries amb la gent del teu entorn? Per què sí? Per què no?
- Penses que un cas de violència sexual pot actuar com a desencadenant d'una malaltia mental? Com actuaries en cas que algú proper a tu, o tu mateix/a, en patíssiu un?

- Durant l'obra, la protagonista comparteix un àudio que va enregistrar quan tenia la depressió per deixar-se un missatge a ella mateixa perquè en el futur recordés certes coses viscudes. Quin missatge voldries deixar al teu jo del futur?
- En un moment donat, l'actriu descriu la seva utopia de societat. Quina és la teva?

A continuació, us facilitem algunes adreces i telèfons d'interès referent a les temàtiques proposades a l'espectacle:

En cas de patir o ser algú proper a qui pateixi un problema de salut mental:

TELÈFON DE L'ESPERANÇA (900 222 222)

Aquest servei ofereix suport emocional en moments de crisi i orientació en temes de salut mental.

TELÈFON 024

Servei gratuït i confidencial per ajudar persones amb problemes de salut mental. També ofereix orientació a familiars i amics. Està operatiu les vint-i quatre hores del dia, cada dia de la setmana.

FUNDACIÓ ANAR PER A JOVES (900 202 010)

Proporciona assessorament i orientació psicològica i legal a nens i adolescents en situació de vulnerabilitat.

En cas d'haver estat víctima de violència sexual o algú proper a qui n'hagi patit:

HOSPITAL CLÍNIC 932 275 400

TELÈFON D'ATENCIÓ A VIOLÈNCIES MASCLISTES 900 900 120

CJAS (CENTRE D'ATENCIÓ A JOVES PER ATENDRE LES SEXUALITATS)

<https://centrejove.org>

RECORDEM L'ESPECTACLE

Tot seguit, us proposem alguns exercicis a partir del record que ens queda de l'espectacle:

- Penseu si hi ha alguna frase, pregunta, personatge o moment concret de l'espectacle que recordeu de manera especial, que us hagi quedat gravat. Feu una reflexió sobre allò que us hagi impactat més. Per què creieu que ha estat tan significatiu per a vosaltres?
- Quin d'aquests adjectius penseu que defineix millor *El peix daurat*? Sorprenent, emocionant, intens, fosc. Busqueu 10 adjectius que, per a vosaltres, defineixin l'espectacle.
- Què diríeu que vol explicar *El peix daurat*? Poseu-ho en comú i, després, discutiu si creieu que ha assolit el seu objectiu. Feu una relació dels elements que han facilitat o dificultat entendre el tema de l'espectacle.

FEM-NE LA CRÍTICA

A partir de tota la reflexió que has fet sobre l'obra, et proposem que ara et posis en el paper del crític teatral i facis la teva pròpia crítica escrita de l'espectacle *El peix daurat*. Et deixem una guia sobre què és i com es fa una crítica teatral, que et pot ajudar:

- Una crítica de teatre és opinió argumentada i documentada.
- Fer la crítica és explicar per què t'ha agradat o no l'obra de teatre que has vist i fer-ho amb:
 - els elements escènics que conflueixen en una producció
 - l'experiència que tens com a espectador/a de teatre
 - el coneixement que tinguis dels artistes que han fet l'obra i la seva trajectòria
 - el coneixement que tinguis de l'autor/a que l'ha escrita
 - la valoració que fas de l'objectiu que hi ha darrera la proposta de direcció del muntatge
 - el tema que tracta i la seva relació amb el nostre món (per què ens pot interessar *Hamlet*, escrit fa 400 anys?)
 - el gènere teatral (comèdia, tragèdia, drama, documental, etc.) i si aconsegueix els seus objectius (fa riure si és una comèdia?)
 - valorar-la en el seu context. No és el mateix criticar un espectacle de grans dimensions, amb molt de pressupost i un equip artístic reconegut, que un muntatge fet en una sala petita, amb pocs diners i artistes que comencen.
- Un muntatge teatral –com qualsevol altra manifestació artística– és un acte de llibertat. Una llibertat practicada per compartir amb tu una idea, una emoció, una denúncia, una creença. En una crítica has de valorar si allò que volia comunicar l'obra t'ha arribat o no, si per a tu ho ha aconseguit o no.
- Ho has d'explicar valorant tot allò que has vist a l'escenari: el text, l'actuació dels intèrprets, l'escenografia, la il·luminació, el so o la música, el vestuari, els objectes... Tot contribueix a entendre allò que l'espectacle ha volgut compartir amb el públic. Sempre hi ha un per què, en un espectacle, i s'ha de tenir en compte a l'hora de fer-ne la crítica.
- Una crítica és molt millor si es fa amb les pròpies paraules, amb el món, les aficions i els gustos que té qui l'escriu. Cal que se la faci seva i la defensi amb bons arguments, tant si és a favor com en contra de l'espectacle. De fet, quan no t'ha agradat gens l'espectacle, s'ha d'explicar encara millor.