

“En la pràctica del teatre, es creen noves connexions neuronals”

L'ACTRIU, DIRECTORA I EXPERTA EN DESENVOLUPAMENT PERSONAL, ANNA SABATÉ, REFLEXIONA SOBRE LES BONDATS DE L'ART DRAMÀTIC

MAITE DE OBES

De què ens pot salvar el teatre?

D'una part psicòpata, de la desconexió, de perdre empatia i, més enllà, de perdre la compassió. Ens salva de perdre el sentit de l'escolta. El teatre permet que contactem amb el que realment té sentit, amb el profund.

I veure-hi més enllà.

Exactament. L'auge de la tecnologia fa que la nostra connexió amb el que és natural, orgànic, es vagi perdent. Estem aprenent tots a seguir els mateixos models mentals, els que la societat imposa.

Què suggereix fer?

Si comences a pensar per tu mateixa i et connectes amb veu pròpia, potser aportaràs coses diferents. Si no ets capaç de descobrir més possibilitats, on et deixa, això?

No ho sé.

En una vida limitada, mimitzada amb la dels altres. Quins són els teus desitjos? I les teves necessitats?

Ens convida a l'autoconeixement.

Absolutament. Per no repetir el que et diuen, el que és correcte, el que els altres volen per a tu; perquè tinguis la llibertat d'escollir.

És important saber què volem.

Amics i companys meus tenen crisis pel fet de no saber quins són els seus propòsits. No saben què han vingut a fer en la vida, i això els provoca un buit i neguit enormes. Tinc claríssim que tots tenim alguna cosa per aportar. Jo l'anomeno do. Quin és



Sabaté defensa que, a través del teatre, un descobreix qui és tot experimentant el ventall emocional humà.

el teu do? Tots en tenim un. Tots sense excepció.

El teatre és un camí a l'autoexploració?

El teatre desorganitza i, en aquesta desorganització emocional, es creen noves connexions neuronals. Descubrim, per exemple, noves facetes dins nostre: que podem ser una persona pura i també, alhora, perversa.

Ens parla de polaritats.

Exacte. L'art dramàtic ens dóna el permís per experimentar tot el ventall de la condició humana dins nostre. Quan m'adono de qui sóc, deixo de jutjar els al-

tres, deixo de criticar, deixo de projectar la meua pròpia ombra, tot allò que no sóc capaç de veure en mi, en l'altra persona.

El teatre transforma.

No només l'actor en surt transformat, també el públic.

L'emoció de l'altre ens arriba, ens toca.

És el llenguatge universal. La humanitat és el denominador comú, on ens connectem i ens comprenem. Si pretenem avançar com a civilització eludint aquesta humanitat, no estem avançant. Cal respectar la nostra condició.

Imparteixes tallers a Barcelona?

Sí, elaboro classes per a professionals, amateurs, ballarins i ballarines, i cursos de teatre i consciència. Són tallers per adquirir consciència de qui som, per indagar sobre la condició humana. A través de viure altres vides en el teatre, som capaços d'explorar i conèixer facetes nostres que d'una altra manera no seria possible observar. Consciència és el que ensenyem i transmetem en els diferents cursos.

Diuen que sense consciència no hi ha felicitat possible.

Emocions i consciència

+ PER SABER-NE MÉS

Anna Sabaté és actriu, directora teatral i experta en desenvolupament personal. Amb catorze anys va formar part del grup de teatre del seu institut. Llavors, no s'imaginava pas que el teatre es convertiria en el seu canal d'expressió i comunicació amb el món. La seva carrera professional va començar a l'Institut del Teatre. Paral·lelament, es va titular en coaching i lideratge i en PNL (programació neuro-lingüística). Actualment, forma part del projecte La Akademia, orientat a formar adolescents des de l'estudi de l'autoconeixement i la intel·ligència emocional, i del projecte de l'espai cultural Carmen Galofré, on imparteix cursos de teatre i consciència. A més, Sabaté prepara tallers i conferències a mida per a qualsevol tipus d'empresa.

La gent que participa en aquests cursos viu el desbloqueig de sentir-se viu, d'obrir-se, de conèixer-se, de traspasar limitacions. Viuen la seva vida amb més plenitud, i tot això gràcies al teatre.

Com?

A través d'aquest llenguatge simbòlic, fantasiós, metafòric i imaginari, podem tocar la humanitat, la part més sensible de les persones. En el teatre t'exposes, estàs mostrant-te tal com ets. La vergonya i la culpa ens fan sentir molt exposats. Si deixes que això passi, t'alliberaràs de molt pes.