

Anna Sabaté: «Necessitem màscares per sobreviure»

14 reflexions de l'actriu, que diu que «és molt dur acceptar que no ets qui voldries ser»

Apropar-nos al món que tenim a dins. A les tempestes, a les pors, a allò que encara no té nom. Escoltar la nostra veritat. Aquella que batega al fons del fons. I escoltar la veritat dels altres, per comprovar que la compassió és allò que ens apropa.

Però per fer-ho cal tenir algú que amb tacte i mestratge et faci de brúixola. Aquest és el paper de l'actriu i guia emocional Anna Sabaté (<http://www.catorze.cat/noticia/2747/anna/sabat/em/comprenc/menys/jutjo/altres>) (1975). Ha presentat el projecte Teatre i Consciència (<http://teatroconsciencia.com/>) al CaixaForum de Barcelona. Aquest està format per tallers que, a través de la interpretació, et connecten amb el que portes a dins. Comencen a l'octubre, i les inscripcions (<http://www.teatroconsciencia.com/assets/files/FORMACI%C3%93%20TyC.pdf>) estan obertes fins al juliol. Aquestes són 14 de les reflexions que ha compartit.



Foto: Imma Carpio

1. Les ferides són motors vitals.

- 2.** Hauríem d'aprendre a mirar els ulls del dolor. Perquè si no, anem perduts i acabem sense saber ni què sentim ni què som.
- 3.** Fins que no tenim res a perdre no diem el que sentim.
- 4.** Necessitem màscares per sobreviure, sense elles ens quedaríem a cor obert davant d'una societat depredadora. Allò que ens fa autèntics és ser conscients de quina màscara duem en cada moment.
- 5.** Cal ser valent per apostar pel teu talent i desenvolupar-lo. Això és el que et permet anar més enllà i realitzar-te com a persona.
- 6.** Les nostres pors més grans són la necessitat de controlar-ho tot: no fem un pas si no tenim la certesa que hi haurà un resultat al darrere. El que pensaran els altres ens mortifica molt. O les necessitats que no tenim cobertes: que t'estimin, que et valorin, que et reconeguin la feina.
- 7.** El perill més gran és el conformisme: un cop has arribat a un lloc en què et sembla que estàs protegit, no te'n vols moure. No agafes riscos, no creixes. I si no creixes, no madures ni avances.
- 8.** Estàs per sobre els teus problemes personals o els teus problemes personals t'estan utilitzant?
- 9.** La vida la creem a partir dels nostres pensaments. I fer-nos responsables de les nostres paraules i actes és el que ens ajuda a ser lliures.
- 10.** És molt dur acceptar que no ets qui voldries ser. Però encara és més dur no donar-te l'oportunitat de ser qui ets.
- 11.** Fins que no t'acceptis a tu mateix tindràs problemes de relacions, de feina, de tot, perquè estaràs amagant el que no vols que vegin i lluitant per ensenyar el que no ets.
- 12.** La gent té por de sentir. No ens han ensenyat a transitar pel dolor i la tristesa. És per això que només ens agrada mostrar les emocions que estan acceptades socialment.
- 13.** Ser valent és atrevir-te a ser coherent amb el que sents.
- 14.** En comptes de trepitjar els altres, ens hauríem de dedicar a elevar-nos. Això és el que ens dignifica.

V?deo: 182437955