

L'expressivitat dels sentiments vivenciats II: Quan la formació dels i de les mestres garanteix el creixement professional i personal paral·lelament al dels nens i nenes.

Durant els cursos 1992/93, 1993/94 i 1994/95, juntament amb Antònia Rufach, professional que es dedica al camp corporal (massatge, eutonia, ...), hem estat realitzant un Seminari anomenat "Formació Personal Integrada" a la localitat d'Igualada. Aquest Seminari va néixer de la necessitat de compaginar els aspectes pedagògics, a nivell de l'organització de l'aula, de la regulació de l'intervenció de les educadores, així com de l'aprofundiment en el coneixement dels nens i nenes, amb els aspectes més personals de les pròpies mestres participants, de cara a l'adquisició d'una major consciència d'un/a mateix/a.

No era la primera vegada que una activitat o pla de formació es plantejava connectar aquests dos àmbits, tal i com ja fa temps que ve desplegant la formació en Pràctica Psicomotriu d'en Bernard Aucouturier, sens dubte d'una forma més amplia pel tipus de programa i temporització que desenvolupa. Però, si més no, sí que era un plantejament novedós a la zona i sobretot en el marc institucional en que es realitzava, el Pla de Formació del Professorat de la zona de l'Anoia, coordinat pel Centre de Recursos de la comarca i l'ICE de la Universitat Politècnica de Catalunya, tot i que aquest últim no sabia quina era exactament l'orientació del treball, o si més no acceptava que aquesta orientació fos realment una de diferent a la que figurava oficialment en els fulls de compromís de la tasca a realitzar. Coses de la burocràcia!

Els inicis d'aquesta tasca, com tot bon principi, no semblaven gaire ambiciosos, però a mesura que es va anar desplegant el recorregut del treball es va anar consolidant un procés que ja estava en el nostre cap, encara que fos intuïtivament, des del primer moment. En un altre document m'agradaria deixar constància d'aquest procés perquè el trobo d'una transcendència formativa molt gran. El cas és que al llarg de l'últim curs la tasca que es va desenvolupar estava centrada en que cadascuna de les mestres participants es comprometien a dur a la pràctica sessions de treball corporal amb els nens i nenes amb els que treballaven. A part d'aquest compromís el sentit de la feina quedava reflexat en les postes en comú que vàrem fer d'aquest treball a partir de la supervisió de vídeos de les sessions que elles realitzaven.

Utilitzem la paraula treball corporal per tal d'intentar aglutinar en aquest concepte qualsevol pràctica que estigui relacionada amb el desplegament de l'activitat corporal dins de l'escola. Això vol dir que dins d'aquestes pràctiques s'hi poden trobar exemples més o menys específics de la Pràctica Psicomotriu d'en Bernard Aucouturier, altres del camp de l'expressió corporal, i d'altres més centrades en el camp de l'eutonia i la consciència corporal. La nostra intenció no era tant la de generar una única manera de fer, ans al contrari, preteníem afavorir el fet de que a partir de l'experiència de cadascuna de les mestres, de les aportacions fetes al Seminari, i d'altres influències externes al grup, tothom pogués desplegar una manera pròpia de dur a terme aquestes sessions de treball corporal, en un context de compromís personal i autonomia, dues condicions que ens semblen imprescindibles pel creixement personal i professional.

Un dels elements que ajuden a configurar la transcendència d'aquestes activitats de treball corporal resideix en el fet de que aquestes mestres treballaven amb nens i

nenes que abastaven els nivells des de P3 fins a 6è d'EGB, a més a més d'un grup d'una Escola d'Educació Especial i d'un grup de 2 anys. Per tant el ventall d'edats, nivells i situacions escolars, era tremendament divers i, per tant, potencialment riquíssim. La pràctica va demostrar que així era i la tasca realitzada va ser d'una gran vàlua per totes les persones que vàrem participar de l'experiència, des de les pròpies mestres, els nens i nenes, i nosaltres mateixos, que vàrem aprendre moltes coses coordinant el Seminari i dedicant part del nostre temps a reflexionar sobre el sentit que hi havia al darrera de totes aquestes tasques.

Afortunadament, doncs, vàrem poder gaudir d'una gran varietat d'experiències, i aprofitem ara l'ocasió per agrair a totes les mestres participants la seva disponibilitat i entusiasme, que sens dubte van ser algunes de les garanties més significatives per l'èxit d'aquesta activitat de formació.

Una d'aquestes experiències, concretament la de l'Escola de la Torre de Claramunt, estava centrada en els grups de 3er. i 4art, i de 5è i 6è (es tracta d'una escola cíclica). La tutora del primer grup era na Magda, i la del segon, na Isabel. Amb la Magda entrava a la sala una altra mestra, na Montse, que l'ajudava a fer el treball d'observació, que per la Magda representava tenir els seus ulls mirant des de fora, una necessitat que sempre es planteja en aquest tipus de tasca, per poder analitzar la pròpia intervenció. Amb la Isabel hi participava, cointervenint a les sessions, una mestra, na Pili. Totes dues col.laboradores estaven molt engrescades amb la feina que feien les seves companyes.

El dia que la Magda i la Isabel ens van presentar la seva feina, vaig tornar a sentir de nou les mateixes emocions que ja havia sentit una i altra vegada quan havia fet les sessions de treball corporal amb els nens i nenes de les classes de 5è i 6è de les que vaig ser tutor a l'Escola "Els Convents" de Martorell. Aquesta sensació, però, no va ser exclusivament meva, sinó totalment compartida per totes les persones que participaven en la sessió d'anàlisi del video.

El contingut d'aquestes emocions era múltiple i en destacaria dos aspectes rellevants en funció del que voldria posar en evidència: per una banda el fet de que el seu plantejament de les sessions era similar al que jo havia desplegat, tot i que amb variacions i matisos importants, per moltes raons que ara no cal enumerar; per una altra, perquè els resultats que elles van obtenir d'aquestes sessions de treball corporal eren molt semblants als que jo vaig poder observar en la meva pròpia experiència. Per això m'ha semblat interessant poder oferir una mostra d'alguns dels treballs d'expressió escrita que aquests nens i nenes van fer després de les seves sessions.

Al llegir els seus texts, igual que al llegir els que constituïxen la primera part d'aquest document, de l'Escola "Els Convents", encara sento les mateixes sensacions agradables, i sorprenents, que augmenten la rellevància d'aquest tipus de plantejament corporal a l'ensenyament primari (a l'educació infantil ja està molt més consolidat), i que sens dubte ens ajuden a copsar millor el mon de les emocions dels nens i nenes amb els que treballem.

ESTER

En una de les sessions, concretament a la classe de 3er. i 4art., la Magda, la seva tutora, els hi va proposar als nens i nenes, un cop finalitzada l'activitat, que intentessin reflexar en una paraula allò que per a ells i elles havia significat la sessió, i que un cop escollida aquesta paraula procuressin definir-la a la seva manera. El resultat d'aquesta proposta és el que a continuació relato segons les seves pròpies paraules. Abans de fer-ho, però, voldria recordar que igual que en el cas de l'Escola "Els Convents", alguns d'aquests nens i nenes amb prou feines sabien escriure i en forces casos, quan ho feien, era d'una forma extremadament sintètica i amb molt poca motivació. Aquest fet reforça els resultats obtinguts d'una forma prou positiva.

Relaxada

SÒNIA

"Espiant la respiració", una frase que trobo molt poètica, és com la Sònia aconsegueix adonar-se que hi ha un estat personal que li permet sentir d'una forma diferent, agradable, més propera a ella mateixa i m'atreviria a dir, sense arriscar-me gaire en la interpretació, o prolongació de la seva reflexió, més propera a viure en una situació de comunicació envers els altres.

És bonic, a part de tremendament interessant, pensar que una nena, un grup de nens i nenes de 9 i 10 anys poden viure experiències tan plaenteres, i a la vegada senzilles, defugint del vertigen d'una societat competitiva, estressant, i tot partint del propi cos, de les sensacions que aquest genera, gràcies a un material molt simple i, això si, a un

espai i un temps estructurat per una mestra que creu que la persona és, justament en el marc educatiu, quelcom més que un individu instruccionable.

Més exemples d'això que comentem els podem trobar en els següents relats que, torno a recordar, són pures transcripcions dels escrits dels nens i nenes d'aquesta classe:

Relaxada

CARME

Tranquil·la

JÚLIA

Relaxat

FRANCESC

El Francesc introdueix un element que em sembla important perquè comença a perfilar un sentit de la situació que va més enllà de la pròpia experiència directa. Ens diu que es sent relaxat "sobretot quan he estat escrivint aquest paper". D'alguna manera el fet d'escriure li fa prendre consciència d'allò que ha sentit i possiblement aquesta consciència és la que li permetrà recordar i recuperar aquesta vivència en altres contexts, encara que això només serà possible després d'un seguit de vivències similars; però és un primer pas molt important.

Això em retorna a la meva obstinació per donar la rellevància que es mereix el fet de l'acte d'escriure. Això sí, un acte voluntari, fins i tot diria necessari per la persona, per tal d'explicitar un sentit, un significat de la pròpia experiència que necessita transcendir d'ella mateixa.

Molt bé

LOURDES

"Relaxada, relaxat", "tranquil·la", "molt bé", són paraules que es van repetint. Pura coincidència? Em sembla que no. Per la pròpia experiència, si mai hem fet treball corporal, sabem que aquestes sensacions, entre moltes d'altres que també apareixen, i de les que en deixem constància una mica més avall, són inherents a la vivència amb el propi cos, en un marc de seguretat i respecte. Per què, doncs, l'escola es resisteix sovint a desenvolupar aquells tipus de situacions que afavoreixen el creixement personal i integral de la persona, i s'obsessiona a perpetuar el desplegament de coneixements i aprenentatges desvinculats dels interessos i les necessitats dels nens i nenes?

Nerviós

ANTON

L'Anton ha trobat un espai i un temps, una experiència a la fi, per tal de poder dialogar amb ell mateix respecte una problemàtica que el te força bloquejat. Això només és el principi, una sessió, o varies sessions de treball corporal, no poden solucionar tota una estructura que comporta una manera de viure i interpretar la realitat. Després caldrà agafar aquesta explicitació i fer-la evolucionar en altres contextos; és un punt de partida riquíssim. Això sí, sigui quin sigui aquest context s'haurà de donar en el marc d'una comunicació significativa.

Fenomen

PEPA

Alegre

PEDRO

Gran

JOSEP

La creativitat i la riquesa de recursos queden ben explicitades en els tres últims escrits. Això també és només el principi, és una espurna de fluïdesa que pot continuar-se explotant i que a més pot servir per a compartir-se amb la resta del grup, de la mateix manera que es pot fer amb la resta d'escrits, encara que potser enfocats i tractats d'una altra manera. Posar en comú totes aquestes vivències és una estratègia que hauria d'acompanyar aquestes situacions de treball corporal, perquè en el fons el que acaba de donar-li sentit a aquestes vivències personals, a part del nivell de presa de consciència que puguin aportar a cadascú, és justament la possibilitat de ser compartides. Res escapa al fet comunicatiu, i és justament la comunicació la que permet desplegar la nostra humanitat.

Una altra de les propostes d'escriptura després de les sessions de treball corporal que els hi va plantejar la Magda als nens i nenes de la seva classe de 3r. i 4rt. va ser que continuessin la frase "El meu cos ...". Aquests són alguns dels textos que ells i elles van realitzar.

PAULA

ANTON

FRANCESC

PEDRO

Quantes definicions, quants matisos referits al cos, la mateixa estructura del cos d'uns i altres però viscut de formes molt diverses. Descripcions, sí, però vinculades a

sensacions, estats emocionals. Sempre la globalitat: conceptes, emocions, cos; els nens i nenes no poden destriar, de fet ningú arriba mai a destriar completament, i malgrat tot hi ha qui s'entossudeix a fer-nos creure la falàcia de la dualitat.

FÈLIX

Un esdeveniment important en la vida d'en Fèlix és rememorat sense necessitat de tornar a viure la mateixa situació. Vivint a Barcelona se li farà difícil tornar a veure un partit del seu equip preferit, especialment a Gijón, però potser ara ja sap que per sentir-se relaxat no li fa falta, no és indispensable quelcom tan espectacular com aquell partit de futbol. Potser encara no n'és prou conscient, però te a l'abast situacions molt més factibles per sentir-se d'aquesta manera tan agradable, i, sorpresa de les sorpreses, porta els ingredients necessaris en ell mateix, estigui on estigui!

SÒNIA

Podríem trobar una especificació més clara del que és per aquesta nena el seu cos?: una presó que l'obliga a estar pendent dels medicaments, dels hospitals; el seu món es mou al voltant de tot això i constantment té el seu ésser colapsat per aquest fet, fins i tot recorda a aquells que pateixen el mateix que ella. Està col·lapsada però segurament no n'és conscient i això fa que no se'n pugui distanciar, que no pugui viure-ho d'una altra forma, trobant sortides, camins més creatius i compensadors.

Imagino que la possibilitat d'haver pogut sentir el seu cos d'una forma diferent durant les sessions de treball corporal li haurà permès poder expressar aquest sentiment, tancat dins seu en una rutina de cercle enviciat, i això li permetrà situar-s'hi d'una forma nova, potser per això no perd l'esperança i creu que algun dia, potser perquè algú li haurà dit, dintre d'un parell o tres d'anys, se'n podrà ensortir. A partir d'aquest primer pas es pot continuar treballant aquesta problemàtica per alleugerar la pressió que sent la Sònia, tot fent-li veure que potser la seva malaltia no ha sigut tan negativa per a ella, ...

A la classe de 5è i 6è, de la que la Isabel n'era tutora, feien les mateixes sessions de treball corporal encara que aprofundint una mica més en alguns aspectes. Un dels treballs de representació escrita que varen fer després d'una de les sessions també va consistir en definir amb una paraula que era el que havia significat per a ells i elles aquella sessió, i un altre va ser a partir de la consigna: "Si jo fos ...". A continuació deixem constància d'alguns dels treballs que van fer els nens i nenes d'aquesta classe amb aquestes dues propostes. Tots ells corroboren i amplifiquen moltes de les coses que hem anat comentant fins ara.

Bé

LLORENS

Fantàstic

JOAN

Empipat

XAVIER

"Empipat és que algú està fart d'alguna cosa". En Xavier està confós, no sap ben bé perquè està empipat, perquè tenia mal de cap, perquè ha fet el burro, perquè els altres cridaven? Però del que n'està segur és que n'està fart, n'està fart de no saber què és el que li passa. Tot plegat sembla un joc de paraules, i en realitat ho és. És el mateix joc confús en el que ell està estancat. Segurament la continuació de noves sessions de treball corporal, de retrobar-se en el seu cos, presó de les seves paraules, emocions, juntament amb les diferents possibilitats d'expressar-les, poden ajudar-lo a anar aprofundint en la seva confusió tot construint una llum, una direcció, un camí a seguir que l'alleugereixi de la pressió de la seva insatisfacció permanent.

No voldria caure, a partir de les meves reflexions, en la trampa de les solucions dogmàtiques. El treball corporal, i els que el defensem i utilitzem en el camp de l'educació, igual que en el camp personal, en som prou conscients, no és una panacea, no és l'alquímia que te el do d'oferir solucions a tot i per tot, és senzillament una perspectiva, una manera de fer, una manera de llegir, i escriure, la globalitat, és, en definitiva, una possibilitat més, això sí, significativa, en el maremàgnum de la realitat subjectiva.

Rlaxada

LLUÏSA

Fantàsticament

FABIOLA

Hem parlat de molts exemples de vivències corporals intrapersonals. La Fabiola ens mostra una situació extremadament comuna en la que aquestes sensacions individuals són compartides en petit grup. El que fan és amplificar l'emocionalitat, i també matisar-la, enriquint, si cap, la pròpia experiència de benestar.

NÚRIA

Quina creu la de la Núria, que viu l'ambivalència de poder-se sentir bé, quan les circumstàncies li permeten, com ara a les sessions de treball corporal (i a partir d'aquí apareix l'associació, natural i característica de la última fase de la primària, de voler ajudar als demés perquè també ella es troba bé), davant del sentiment de fúria, gairebé podríem dir d'odi, que ella mateixa sent, potser respecte de sí mateixa, i que reverteix, direcciona, envers els demés.

En el seu escrit el pas d'una vivència a l'altra és d'una sola línia. A la seva vida les coses de ben segur són molt més complexes. Cal continuar treballant aquestes vivències, que d'alguna manera ens parlen d'una experiència pròpia, com si allò que ella desitjaria fer és allò que pateix, o que al menys fantasieja que pateix. Sigui com sigui hi ha una vivència de la realitat distorsionada i és bo poder-la posar en evidència, poder-la expressar, encara que sigui simbòlicament, i així mateix, potser, continuar-la treballant en el mateix nivell simbòlic.

XAVIER

Sempre parlem dels valors i els estereotips perquè constantment estan invaint el camp educatiu. El garbuix mal paït del Xavier posa en evidència aquesta problemàtica d'una forma prou crua: enriquiment a costa de qualsevol cosa, perills del contagi i el patiment de les grans malalties dels últims decennis d'aquest segle, la seguretat i l'aparença externa, ..., el desig, en el fons, de ser quelcom més del que ara és, de la trista conclusió de que tot es redueix a un efímer viatge perquè un altre fos el centre d'atenció, i el perill de que així sigui per sempre.

Darrera del desig frustrat, potser gairebé prohibit per aquest nen, pot acumular-se molt de dolor, molt de despit. Ara ha encès un fanalet, un toc d'avís que parla d'un perill imminent. No és l'únic, però tampoc està sol. L'escola no pot continuar obviant una realitat que és imperativa: la societat evoluciona, però no tot el que la fa evolucionar és prou positiu. Educar als nens i nenes és molt més que fer-los aprendre el contingut

d'alguns dels elements d'aquesta evolució, també ha de ser-ho ajudar-los a comprendre'n el seu sentit.

JUDITH

FABIOLA

LLORENS

LLUÏSA

Aquests últims quatre relats ens situen davant de moltes de les emocions que apareixen en aquestes edats. Amb això no vull dir que es tracti de manifestacions estereotipades, ans al contrari, penso que són manifestacions autèntiques dels sentiments que afloren en aquestes edats en el creixement personal dels nens i nenes, i lluny de veure-les com quelcom estandarditzat seria molt més factible interpretar-les com a necessitats ineludibles en l'estructuració de la personalitat i els valors i per tant utilitzar-les des d'un vector pedagògic aprofundint en el seu sentit. El valor educatiu del tractament d'aquests sentiments és d'una gran potencialitat i caldrà trobar les estratègies adequades per fer-los evolucionar. Aquí podem intuir una tasca força

significativa en el camp de la tutoria, que pot perllongar-se més enllà dels cursos de cicle mitjà. Tot el possible que pugui contrarestar la mirada infantilitzada amb la que massa sovint s'investeixen aquestes manifestacions.

En el cas de la Judith ens trobem davant de la necessitat de securitzar, de garantir-se la continuïtat de la família, la casa i la consecució de la felicitat, un bé inestable i molt apreciat i desitjat. En el cas de la Fabiola la voluntat d'ajudar als demés, de garantir la pròpia existència a partir de la seguretat del modus vivendi personal i a partir d'aquesta base ampliar-la envers els altres.

El Llorens parla de quelcom molt semblant a partir de l'àmbit del món animal, excusa innocent molt utilitzada en aquestes èpoques infantils; ajudar als animals a partir de l'exercici d'una feina especialitzada en això, la veterinària. En aquest cas ja es dona una aproximació més real i més projectiva de cara el futur, una vocació professional que molt bé podria tenir la seva continuïtat si no fos només ell qui cregués en aquesta

possibilitat. La Lluïsa, en la mateixa direcció que el Llorens, incorpora un nou element imprescindible en el nostre present i, indiscutiblement, el nostre futur, el marc ecològic.

Tots i totes elles, però, en un clar sentit de començar a aventurar-se en el demà. Desafortunadament, moltes vegades, ells i elles són els únics que s'ho creuen realment i, començant per la pròpia escola, aviat els desanimen en ares del coneixement homogeni, de la limitació de les possibilitats socials, sense pensar que el desig naixent i la voluntat que a partir d'ell es pot anar construint, poden ser tan fortes que poden arribar a moure muntanyes. Tot això és un parlar, potser un parlar excessivament bucolitzat, però crec que podria ser una de les direccions que ajudessin a l'escola a sortir del seu immovilisme i fracàs galopant, en quant al desajust entre realitat escolar i realitat social, i el que caldria seria pensar, i sobretot posar a la pràctica, diferents línies de treball en aquesta direcció. Al menys, pel que fa a la meua curta experiència amb els grups de cinquè i sisè de l'Escola "Els Convents", veig que pot donar resultats positius.

A modus de conclusions

La varietat de les manifestacions explicitades pels nens i nenes deixa entreveure la gran càrrega emocional que hi ha al darrera de qualsevol experiència de treball corporal. Aquests escrits afegeixen una mica més de llum a la que ja es pot haver copsat en els del primer document. A partir d'ells no es tracta tant d'interessar-nos pel perquè aquests nens i nenes manifesten aquestes vivències, ni quin és el seu origen, més aviat podem prendre una major sensibilitat davant de la seva realitat personal i pensar quines formes podem estructurar per ajudar-los a sentir-se millor amb ells i elles mateixes.

Sovint, per aconseguir això, no necessitem ni una gran informació, ni una gran transcendència psicopedagògica, potser, entre moltes altres coses possibles, aniria bé que poguéssim afavorir en ells i elles l'expectativa de múltiples punts de vista diversos de la realitat que seran els que els hi permetran connectar-se amb una imatge de la seva pròpia realitat no tan vinculada a les emocions que sovint els traeixen i els aboquen a camins sense sortida.

El que és rellevant de tot això és que tenim nens i nenes a les nostres classes que estan estructurats en funció d'una història personal que masses vegades queda soterrada en els diferents marcs de configuració escolar. Tenim diversitat d'estratègies per fer aflorar aquesta història, de la que sovint nosaltres només en copsem els símptomes, encara que també moltes vegades sigui d'una forma indirecta o implícita. Una d'aquestes estratègies és el treball corporal, que evidentment no podem utilitzar aïlladament de les altres, però que té una potencialitat que ha quedat, en aquest i altres documents, més que demostrada. Gràcies a aquest tipus de treball els nens i nenes troben mecanismes per dir allò que habitualment el marc escolar no els hi permet expressar, o fins i tot ho troba nociu des del punt de vista que distreu l'atenció central del que l'escola tradicional pretén que ha de ser el seu eix d'actuació, que no és altra que el d'un bon rendiment escolar. El fet de poder-ho expressar conté en si mateix un cert vector terapèutic. Però no podem quedar-nos aquí i crear un bucle emocional que no ajudi en absolut a créixer a cadascun d'ells i elles.

La manifestació d'aquests components de la seva història personal ens posa de manifest diversos estils de viure, diversos estereotips en la seva conducta emocional. Com deia abans, no es tracta tant d'esbrinar les raons per les quals els han construït,

pensant que si els localitzem trobarem la pedra de toc per modificar la seva conducta. Està demostrat que això no és efectiu perquè els sistemes de vivències que es donen en el marc de la vida d'aquests nens i nenes en el present no és el mateix en el que van aparèixer els primers indicis del seu comportament afectiu i emocional.

Es tracta més aviat de conèixer quines són aquestes manifestacions actuals i a partir de la situació present dissenyar estratègies (que hauran de ser generals donat que el nostre objectiu pedagògic és un objectiu d'atenció global al grup, en el qual farem avançar totes les individualitats (personalitats)), que afavoreixin l'aparició de nous models d'interpretació, de noves perspectives, respecte la mateixa realitat, que no canvia en sí sinó en funció del punt de vista amb que es mirada.

Sens dubte, tot allò que dissenyem i apliquem en un marc de comunicació significativa, responsabilitzant als propis implicats en el seu procés de creixement per afavorir al màxim la seva autonomia, i que estigui circumscrit en situacions d'expressió diversa i creativa, tindrà una repercussió positiva pel desenvolupament integral de la persona.

El treball corporal, l'expressió plàstica, l'escriptura arrel de les pròpies vivències, i moltes d'altres coses que cent i cent de professionals de l'educació estan portant a terme arreu del món, formen part d'un cabdell que poc a poc anem desentortolligant, i del que de mica en mica en va sortint una nova forma de conceptualització i pràctica que ha de permetre als infants sentir-se més a gust amb sí mateixos i amb el seu entorn.

De fet, desenvolupar activitats de treballa corporal a l'escola no és quelcom tan complexe. Potser, partint d'una inquietud i puguent contrastar els dubtes amb algú al costat, és suficient per animar-s'hi. Un cop s'ha començat, no es pot parar, i sinó, feu la prova, ja veureu !!!

Carles Parellada, amb la col·laboració d'Antònia Rufach/Magda Barrieres/Isabel Oliver Esparreguera, a 31 d'Agost de 1995