



# #somos HEROÏES

## RECITAL MUSICAT

22 MARÇ 18:30H CA LA DONA

Hi haurà taquilla inversa **Acte no mixt**

Si necessiteu Espai Infantil, escriviu indicant edat i número a [tamaia@tamaia.org](mailto:tamaia@tamaia.org)



Imatge Mercè M Tarrés

## PARAULES SANADORES: DIR-SE EN LLIBERTAT



### LES HEROÏES DEL TALLER

Andrea                      Mercè

Ana Belén                      Pilar                      Marga

Berta                      Amparo MGM

Teresa (Gaby)                      Cristina

Maribel                      Júlia                      Norma

Amb la facilitació de:

Glòria Bosch i Maza. Poeta i escriptora

Rosa G. Graell. Equip Tamaia

Amb l'acompanyament de:

Zoila Herranz Pintado. Instruments i veu

Compositora de la cançó . **HEROÏES**

I de les peces del recital: Find a Way to your dreams ,

Cançó de cuna: Retrato de mi madre

No ens podem aturar: Música Zoila Herranz, lletra Glòria Bosch



## **Perquè el taller d'escriptura Som Heroïes?**

El recital **paraules sanadores: dir-se en llibertat** és fruit del taller d'escriptura "**Som Heroïes**", fruit del desig de compartir les vivències i les experiències de les dones que n'hem format part. El taller d'escriptura és un projecte que neix del desig de transformar la vivència pròpia, a través de la paraula, i de la necessitat de restituir la veu de les dones que han patit violència masclista, una veu imprescindible per poder anomenar el món i l'experiència viscuda.

L'escriptura és una pràctica de llibertat que ens permet trobar el sentit propi i llegir la vivència, a través de la paraula, i és un camí de transformació per esdevenir Heroïes de la història que, conjuntament, construïm.

El Taller d'Espectura "**Som Heroïes**" s'ha gestat a foc lent, amb petites puntades de fil i amb la confiança que ens heu fet, totes i tots vosaltres, i que ens ha permès fer realitat el somni de posar fil a l'agulla per trobar paraules que ens curin, a totes i a tots, dels efectes que la violència masclista té a les nostres vides.

El temps del grup és un temps per cadascuna de les dones que hi participen, temps per cuidar-se, escoltar-se, reconèixer-se en i amb les altres, deixar-se ressonar per les paraules pròpies i per les paraules de l'altra. *Sabem que aquest és un espai que permet i potencia apropiarse de la paraula, és un espai d'heroïes perquè les dones estem educades en el silenci, i perquè la violència vers les dones es sustenta, en part, en aquest silenci imposat.*

Una de les estratègies de violència masclista més devastadores és privar la comunicació. Privar-la a través del silenci, de la no escolta, de la tergiversació, de la ridiculització, de la desautorització, de la negació de les paraules dites, de l'oblit d'allò escoltat,... Aquesta estratègia violenta genera molta confusió i dany perquè els éssers humans creixem i ens construïm en relació, si una de les principals eines relacionals, la paraula, és negada, l'efecte és descrèdit d'una mateixa, l'autocensura, culpa, vergonya, entre d'altres.

L'escriptura és una eina que ens permet contactar de nou amb nosaltres, filar les nostres paraules per dir-nos, llegir-nos i poder col·locar les nostres vivències, apropiar-nos dels propis relats de vida, reconstruir-los i integrar-los. **Així l'escriptura és una gran eina de sanació.**



Poder fer aquest procés en un grup en el que les dones que hi participen estan duent endavant els seus processos singulars de recuperació dels efectes de la violència masclista en les seves vides, en un espai que permet compartir amb dones que reconeixen els efectes de les vivències de la violència masclista, dones que emmirallen i s'emmirallen, on les paraules d'una possibiliten la comprensió o l'obertura a les altres... **permet trobar un llenguatge per explicar-nos i resignificar-nos.**

### **Perquè Som Heroïes? Perquè Heroïes o Héroas?**

Aquest taller va néixer en el marc dels processos de recuperació dels efectes de la violència masclista que les dones estaven seguint.

Una de les violències a les que estem sotmeses totes les dones és la violència simbòlica, aquella violència cultural que, a través de canals molt potents, va construint l'asimetria social entre dones i homes: mitjans de comunicació, literatura, art, ciència, filosofia i, molt important: *el llenguatge*. Parlava la Victòria Sau de l'apropiació del llenguatge des de lo masculí i de com, en el llenguatge, l'home està sobre representat i sobrevalorat. ***L'apropiació del llenguatge és l'apropiació simbòlica de la construcció del pensament, de la pròpia interpretació i construcció de la realitat i de la del que ens envolta.*** La violència simbòlica contra les dones s'institueix a través de la naturalització de la oposició entre allò femení i allò masculí, donant a lo masculí el valor de la referència, i a lo femení la carència

El concepte Heroi-heroïna és un concepte que té aquesta afectació. Un tema és el significat i un altre és el referent, allò que se'ns representa.

Quan pensem en una heroïna, ens ve l'abnegació, el sacrifici, l'entrega de sí enfora i, si s'escau de la pròpia vida. Aquesta proposta d'heroïtat, a la fi, parla de la vida de moltes dones sense ser reconeguda. Nosaltres necessitàvem donar-li un nou sentit, volíem nombrar l'heroïtat que representa sobreviure una situació de violència masclista i afrontar-ne la recuperació i poder donar sentit de que ***allò que fan les heroïes és recuperar la seva pròpia llibertat*** i desfer el nus del patriarcat que pretén usurpar-los-hi la pròpia existència. Per això vam decidir-nos per aquesta



paraula, per donar nom a quelcom que el patriarcat no vol permetre a les dones: la seva llibertat.

### **Agraïments**

Totes les dones que hem participat d'aquest preciós projecte, agraïm el suport rebut de tantes i tantes dones, i també d'alguns homes, que a través de la plataforma de crowdfunding, ens heu fet arribar el suport econòmic necessari per poder-lo dur endavant. També agrair altres formes de suport: materials, espais de treball, acompanyaments, escalf,...***Sense vosaltres no hagués estat possible!!!***

*Rosa G. Graell*  
*Tamaia Viure Sense Violència, març 2019*



## RECITAL MUSICAT : PARAULES SANADORES: DIR-SE EN LLIBERTAT

ESCALETA

22/03/2019 a Ca la Dona

- **Introducció Rosa**
- **MÚSICA “Find a way to your dreams” compuesto por Zoila Herranz Pintado**
- POEMA “ESCRIURE” ..... GLORIA (1)
- EL BALNEARIO..... ANDREA (2)
- **MÚSICA “Fragile”**
- LA DIOSA SOLA ..... MERCÈ (3)
- ME GUSTA ..... MARGA (4)
- **GABY desde la mesa dice: ¿QUÉ TE GUSTARIA ENCONTRAR EN UN BAÚL?**
- MI BAUL ... (introducción música Unicornio azul) .ANA BELÉN (5)
- **MÚSICA [“Nana/ Retrato de mi madre”, compuesto por Zoila Herranz Pintado**
- VOLA VOLA ..... JULIA (6)
- **MÚSICA “Nana/ Retrato de mi madre”,**
- LAS TABLAS DE MULTIPLICAR ..... MERCÈ (7)
- MI SILUETA ..... CRISTINA (8)
- MI PRIMER LIENZO ..... PEPITA (9)
- AQUELLA MAÑANA ..... MARGA (10)
- **MÚSICA “No se puede más”**
- EL MENSAJE CONFUSO DEL PATRIARCADO . GABY (11)
- **Música: “Heroies”, compuesto por Zoila Herranz Pintado. “Si ser rebelde y luchadora es ser héroa; juntas venceremos en sororidad”...**
- LECTURA HEROÏES - (12)
- **“Si ser rebel i lluitadora es ser heroia; juntes guanyarem més amb sororitat”.**
- ESTOY EN UNA PLAYA ..... MARIBEL (13)
- **MÚSICA “Summertime”**
  - **GABY va al ATRIL y dice: “ARA DONEM PAS A LA PUBLICITAT:**
- AUTOESTIMA-UP-PLUS ..... PILAR (14)
- **MÚSICA “Al pasar la barca ....”**
- LA PEONZA ..... ANA BELÉN (15)
- **MÚSICA “Al pasar la barca ....”**
- COR PARTIT ..... JULIA (16)
- AUTORRETRATO ..... NORMA (17)
- CARTA A MI MISMA ..... BERTA (18)
- **MÚSICA “Imagine”**
- MI OTRO SER ..... PILAR (19)
- **MÚSICA “Moon river”**
- EL COFRE ..... GABY (20)
- AGRAÏMENT ..... BERTA (21)
- FRAGMENTS “QUIERO” ..... TOTES (22)
- AGRAIMENT DE GLORIA ..... GLORIA (23)
- **MÚSICA “No ens podem aturar” Música de Zoila Herranz Pintado i lletra de Glòria Bosch i Maza.**
- **Tancament Rosa - BIS JUNTES HEROÏES**



## **ESCRIURE**

**ESCRIURE** PER CONSTRUIR

PER RECORDAR

PER ESTIMAR-SE

PER COMPARTIR.

**ESCRIURE** PER SOMIAR

PER ENTENDRE EL MÓN

PER ENTENDRE'M

PER TORNAR A SOMRIURE

PER DEIXAR DE PLORAR.

**ESCRIURE** PER NO CRIDAR

PER SORTIR DELS ARMARIS

PER APRENDRE A VOLAR

PER TANCAR ELS CALAIXOS DEL PASSAT.

**ESCRIURE** PER DECIDIR

PER SABER DIR NO

PER PASSAR PÀGINA

PER COMENÇAR UN LLIBRE NOU.

**ESCRIURE** PER CRÉIXER

PER SER ENCARA MÉS VALENTA

PER ESCOLTAR LA NOSTRA VEU

PER LLENÇAR LES PORS A LA CUNETA.

**ESCRIURE** PER SANAR

PER ESTENDRE LAS MANS

PER DEIXAR CONSTÀNCIA DEL NOSTRE PAS.

**ESCRIURE** PER DIR-SE EN LLIBERTAT.

*Glòria Bosch (octubre 2018)*



## EL BALNEARIO

Llevo años que me cuesta salir a la calle, solo lo he hecho para ir a comprar rápido y salir al parque con mis perritas, Ove y Lola.

Pertenezco al grupo de Tamaia, ***dones grans i sàvies***, en él se me invitó a asistir a este Taller. Resido fuera de Barcelona. Tengo que coger el tren, eso me proporciona un nerviosismo y una satisfacción como de salir de vacaciones y encontrarme con mis amigas. Todas estamos en el mismo Balneario para curar nuestras heridas unidas con lágrimas y risas.

**ANDREA (2018)**



## LA DIOSA SOLA

Te he traído un **libro**  
estaba debajo de un **abrigo**  
creo que fue el **destino**  
que quiso ponerlo en mi **camino**.

No es un **juego** si te digo  
que en él hay muchos **pensamientos**  
que anidan en mi **pecho**.

Habla de una **diosa** que está sola  
en un campo de **amapolas**  
y canta su **fortuna**  
como las **musas**.

Mientras **vuela**  
en una noche de **luna** negra  
va derramando sus **poemas** sobre la tierra.

**MERCÈ (2018)**





## **ME GUSTA**

Me gusta mucho cantar canciones de Serrat, tangos, folclore, cualquier cosa, ya desde pequeña lo hacía. Me vienen al recuerdo aquellos cancioneros comprados en los quioscos y la imagen de aquella niña en verano, sentada en la galería de mi abuela.

Me produce mucha alegría recitar el poema de Manuel Machado “Campos de Castilla” porque me imagino ese sol y ese cielo que nunca se acaba.

Me encanta que mi hijo pequeño me abrace y yo le pueda dar un apretujón de los míos y decirle: ¿sabes una cosa? y que me diga: ¡sí mamá, que me quieres mucho y estás muy contenta de que haya nacido!

Me gusta mucho andar, callejear por el Raval por las tardes sobre todo cuando todavía hay luz, es como si viajaras a otra ciudad, a otro tiempo, a otro país. El bullicio, los olores, los escaparates de las tiendas llenos de colorido me transportan a un mundo que no conozco y me llena de curiosidad.

Me gusta volver del desayuno cogida del brazo de mi amiga y compañera Pilar, a la que voy guiando hacia la oficina por su pésimo sentido de la orientación, mientras cantamos alguna canción heredada de nuestros padres en reuniones familiares.

La vida tiene esos instantes de luz clara y cálida de los buenos momentos, de los recuerdos compartidos.

**MARGA (2018)**



## LO QUE QUISIERA ENCONTRAR EN UN BAUL

El portaminas plateado que me regaló mi abuelo Luis en Alicante, cuando con 3 años aprendí a escribir. Ese reconocimiento me hizo sentir muy importante.

Una escoba para la bruja que llevo dentro. Necesito moverme con libertad!

El frasco que atrapó mi luciérnaga, mi luz, la mía, la propia. Sin aire se apaga. Deseo compartirla y liberarla.

La varita mágica del hada madrina para romperla en mil pedazos y conceder a cada uno y una la responsabilidad de asumir lo propio.

La pomada que todo lo cura y el ea, ea ya pasó.

Un bote de “Tomates verdes fritos” y algo del valor de “El color púrpura”.

Suficiente laxante para depurar todas las vivencias nocivas y mandarlas a la mierda.

El elixir de la verdad en una garrafa de 8 litros, con embudo. ¡Se iba a armar una buena!

Unas gafas de mirar bonito para cuando no soy capaz de contemplar lo maravillosa que es esta existencia.

Un espejo que filtre la mirada de la experiencia para estrenar visiones nuevas cada mañana y con ello reiniciarme.

El costurero para zurcir corazones rotos.

Las fotos que nunca me hice. Las palabras que callé. Las sonrisas que me robaron.

El unicornio azul que perdió Silvio Rodríguez, quisiera calmar su lamento al entregárselo. Yo también sé cuanto se echa en falta.

Y la última edición de mi vida, sin erratas.

**ANA BELÉN (2018)**



## **VOLA, VOLA**

Vola, vola angelet meu  
vola en el gronxador de la vida  
vola cada cop més amunt  
i sent l'aire que t'envolta  
amb alegria.

El cel és meravellosament blau  
els núvols canvien de color i mida  
i els teus ulls tan bonics i profunds  
esborren tots els problemes  
quan em miren.

Vola, vola angelet meu  
vola en el gronxador de la vida  
i no dubtis ni un instant  
que els qui més t' estimen  
per sempre et cuidaran  
i t' ensenyaran a ser lliure.

**JULIA (2018)**



## **LAS TABLAS DE MULTIPLICAR**

Salí tan corriendo de casa que dejé la puerta abierta.

Llegaba tarde a la escuela

Mientras corría por el camino iba recitando las tablas de multiplicar sin mirar.

No me daba cuenta que con la cartera abierta iba perdiendo los lápices, el estuche con los bolis, los colores, las libretas y los pañuelos de papel.

Llegué a la puerta del cole contenta con mis tablas aprendidas y sin peso en la mochila.

Fue entonces cuando me percaté que la bolsa la llevaba vacía.

**MERCÈ (2018)**



## **LA MEVA SILUETA**

En els meus ULLS, duc la imatge de quan va néixer la meva filla. El meu pare mort. Les carregues del 1 d' octubre.

En el NAS, els tomàquets acabats de collir. La imatge del meu avi a L' hort.

En la meva BOCA, el gust de les figues, als estius a casa de l' avia.

En les ORELLES, els crits de la meva filla quan va venir al món. El seu Primer concert de violí.

En l' ESTÓMAC, la por irracional que em paralitza. La soledat i la inseguretat.

En les meves MANS, poder demanar ajuda per sortir de la relació de violència. Aconseguir un somni: L' accés a la universitat.

En el COR, la meva filla, la meva mare i la meva pintura.

En els meus PEUS, el caminar per la platja a l' hivern descalça i pels carrers del poble on anava de petita.

En el meu FRONT, llibertat, respecte i empatia.

**CRISTINA (2018)**



## **MI PRIMER LIENZO**

En días como hoy, tiraría la ceniza del peta al suelo, no comería, dejaría los platos sin lavar, lanzaría el móvil, me escondería debajo de la cama, enchufaría el secador para tan solo poder oír ruido constante, pasaría de ducharme, sólo bajaría a la calle para insultar a la gente, me quedaría todo el día en la cama pensando en la mierda de vida que tengo, escucharía música melancólica, y me convencería de que arrancarme los ovarios, sería menos doloroso que estar premenstrual. En días como hoy, me resulta muy complicado hacer un sobre esfuerzo para que no se apodere de mi esa obscuridad. Hacía meses que no me sentía mal, que no me enfadaba, que no me ponía triste ni autodestructiva, justo los meses que hace que le conozco, pero algo ha cambiado, y mientras finjo que observo la fotografía que hay colgada en la pared de mi enfrente, me debato entre si seguir liándome con él o no. Las sábanas sobre las que estoy, ya necesitan una lavada, me había propuesto aprovechar el día para hacer limpieza y empezar de una vez por todas a organizarme el tiempo, pero llevo horas en la cama sin poder salir, dentro de las cuales he comido, fumado, leído, masturbado, llorado, dormido y cuestionado mi vida. Mi colchón no está mal para haberlo pillado de la basura, de hecho, es bastante cómodo, y aun no entiendo como mi cama no hace ruido, pues el colchón está encima de un somier de hierro sujeto por unas cajas de plástico que hacen de patas y menudo show monto cada vez que tengo que sacar algo de esas cajas. La cama está pegada, a la pared de mi izquierda, la pared más grande y vacía de mi habita, esperando ser decorada por el primer lienzo que pinté este año, el primer lienzo que será para mí y del cual no me desharé como si fuera basura, tal como hice con los anteriores, el primer lienzo de mi curación. Mi primer lienzo. Aunque esta pared casi se está convirtiendo en un recordatorio continuo de todo por lo que estoy pasando, pues me he propuesto que, hasta que no cuelgue el cuadro, no colocaré nada más.

**AMPARO MGM (2018)**



## AQUELLA MAÑANA

Aquella mañana del mes de noviembre sería diferente. Sara se despertó pero no encendió la radio para oír las noticias, como de costumbre. Miró por la ventana y vio el jardín, hacía sol y viento. El suelo se llenaba de hojas tejiendo una alfombra que le era familiar todos los años. Muchos recuerdos llegaron a su mente.

Aquel día escuchó su propia voz y le prestó atención. Le decía que era necesario irse, cambiar de lugar, de aires, que debía salir del letargo y abandonar el miedo interior que tanto dolor le había producido. Necesitaba desintoxicarse de sus pensamientos, de su propio secuestro mental, de ese espacio donde el único protagonista no era ella sino su desvalor con el que había vivido muchos años y recorrido todos sus rincones. Ya no le quedaba ni un milímetro por explorar.

Deseaba mudar su piel y aprender a vivirse de otra manera. Su voz le recordó que era necesario ser valiente y no olvidar toda la lista de cosas que de nuevo habría que aprender: sentir, mirar, andar, amar y vestirse con un traje nuevo que ella misma confeccionaría a su medida, el traje del valor.

En aquellos momentos le invadió la angustia y de nuevo el miedo, ese gran conocido y a la vez su gran carcelero. Sintió que tal vez sola no podría, sería difícil pero no imposible. Pediría ayuda.

Mientras se vestía descubrió a la otra, esa mujer vital que quería liberarse y empezar a caminar con unos zapatos nuevos, los mismos que esperaban en un rincón del armario ser estrenados para una ocasión especial.

Cruzó el jardín y tarareando la canción de Pastora "*No se puede más*" salió a la calle.

**MARGA (2019)**



## MINUTS DE PUBLICITAT

### MEDICAMENT

**NOM:** Autoestima-Up-Plus

**COMPOSICIÓ:** Pensaments positius 10 mg, Alegria per la vida 5 mg, 10 mg de seguretat, 20 mg d'apoderament, edulcorant sense greixos ni sucres, xocolata negra 90% a discreció.

Presentació en pastilles masticables o en sobres a diluir amb aigua o qualsevol líquid que vingui de gust, segons el moment.

**INDICACIONS:** Es recomana prendre una dosi quan et miris al mirall i no et reconeguis. L'efecte és gairebé immediat i es fa visible per l'aparició d'una trepitjada segura i ganes de menjar-se el món.

**POSOLOGIA:** Durant 30 dies, una dosi al matí. Si persisteix l'estat de baixa autoestima, es recomana una dosi també al vespre.

**CONTRAIINDICACIONS:** Està contraindicat per a totes les dones que no volen sortir de l'estat de baixa autoestima i que pretenen estar tota la vida sofrint en silenci sense posar-hi remei.

**EFFECTES SECUNDARIS:** L'abús continuat del medicament pot comportar passar a l'extrem contrari, apareixent un ésser extremadament superb. En aquests casos, quan al mirar-se al mirall es detecti que ets la persona més meravellosa del món, s'aconsella deixar de prendre el medicament de manera progressiva fins a tornar a un estat anímic més normal. L'estat anímic de supèrbia tampoc és bo ni aconsellable per anar per la vida. Cal evitar-lo tant o més que el de baixa autoestima.

**PILAR (2018)**





## EL MENSAJE CONFUSO DEL PATRIARCADO Y LA REALIDAD

LO QUE DEBES SER

LO QUE ERES

LO QUE AGUANTAS

¿POR QUÉ LO HACES?

¿POR QUÉ AGUANTAS?

¿QUÉ TE ENSEÑARON?

TU PROVOCAS

TU ERES NEGRA

TU ERES BLANCA

TU ERES MIGRADA

ERES UNA VÍCTIMA

NO DAS EL PERFIL

TE VES MUY TRISTE

TE VES MUY BIEN

TE MAQUILLAS

TE VISTES BIEN

TE ARREGLAS

TE DEPILAS

TE VI REÍR CUANDO DEBÍAS LLORAR...

NO SOY PORQUE EL OTRO ME DÉ LA EXISTENCIA

YO SOY TODO LO QUE QUIERO SER

SOY POESÍA

SOY MÁGIA



SOY FORTALEZA

SOY PODEROSA

SOY VALIENTE

SOY FEMINISTA PORQUE MIS HERMANAS SABIAS ANTES LO

FUERON

SOY SORORA

Y POR FIN...

SOY FELIZ

**TERESA - Gaby (2018)**



## HEROÏES / HEROAS

### ✓ **PILAR:**

Heroïes som les que, malgrat les dificultats, hem aconseguit canviar la nostra realitat sense deixar de tenir cura dels altres.

### ✓ **ANA BELÉN:**

Ser héroa es ser superviviente. Es estar VIVA.  
Vi y ya no puedo volver a ponerme la máscara.

### ✓ **MARGA:**

Una heroïa es una mujer que un día sintió en su alma que algo no iba bien e inició un viaje para defender su dignidad, recuperar el valor y redescubrir su deseo.

### ✓ **NORMA:**

Les heroïes som nosaltres, sense esperar que ningú ens reconegui.

### ✓ **CRISTINA:**

Heroïna és aquella nena que pateix maltractament en silenci i aconsegueix tirar endavant la seva vida com una autèntica HEROÏA.

### ✓ **MERCÈ:**

Heroínas las mujeres que se acompañan de ellas mismas y se cogen del brazo de la soledad.



✓ **JÚLIA:** Ser heroi o heròia és saber afrontar amb enteresa i força les vicissituds que es troben, al llarg del temps, amb un somriure.

✓ **GABY:**

Les dones que vam decidir abandonar un dia la violència i continuar amb les nostres vides no ens hem donat per vençudes, lluitem i continuem teixint xarxes per acompanyar-nos i sanar-nos.

✓ **ANDREA:**

Héroa es mi abuela materna. Cuando estalló la guerra se quedó viuda, con cuatro hijos y con mucha fortaleza y humildad los sacó adelante.

✓ **MARIBEL:**

Héroa es la mujer que ante las dificultades no se preocupa: la araña siempre vuelve a tejer.

✓ **BERTA:**

Héroas todas esas mujeres que no se conforman, que eligen SER LUZ en lugar de sombra. Héroas todas nosotras.



## **EN UNA PLAYA**

Estoy en una playa  
y veo un cometa precioso  
con colores primorosos.  
Le colgué, en un extremo, una caracola  
que con su sonido me indica la ola.  
Con la mirada sigo su trayectoria  
su ascenso me sabe a victoria  
con mi pañuelo para la ocasión  
limpio mi sudor, goza mi corazón.

**MARIBEL (2018)**



## LA PEONZA

¡La de vueltas que da la vida...Hasta que llegas al punto de equilibrio!  
Ensayo-acierto-error. ¡Es un juego!

Aprendo a centrarme en un punto, solo uno, y me permito disfrutarlo  
hasta que se pase.

Gira mi mundo entorno a mí y yo con él giramos con la Tierra. Gira la  
Tierra en torno al Sol y así todas las esferas.

Es un juego en el que aprendo a mantenerme sobre mi centro, sin dejar de  
bailar aunque no haya música. Sigo el ritmo de mi latir y ya vamos por otra  
vuelta. Caigo y me paro, vuelvo en pie pero la Tierra no se afea.

uedo volver a jugar siempre que yo quiera.

**ANA BELEN (2018)**



## **COR PARTIT**

He tingut a les meves mans un cor que no se si era de plàstic o de vidre, quan tenia els ulls tapats per un antifaç. Deseguida he deduit que era un cor, m'ha produït una sensació molt especial. L'he tocat moltes vegades. Penso que no hi ha cosa més important a la vida que el cor.

Amb el cor estimes i odies, al mateix temps. Quan el sents bategar molt fort davant d'una emoció plores de felicitat i sents que la teva vida és molt generosa, sobre tot amb qui més et necessita. Et desbordes i ets capaç de prescindir d'allò que més t'agrada amb la fi de que l'altre persona sigui feliç.

¡Oh cor meu, batega fort! Permet que la sensació que tinc al sentir-te tan meu perduri fins al darrer instant de la meva vida.

**JULIA (2018)**



## **CARTA A UNA MISMA:**

Tienes miedo, lo noto. Sé que no lo expresas y que lo llevas todo por dentro, pero te conozco bien y tu mirada no miente. Pero también sé que debajo de todas esas dudas, tienes muy claro lo que hacer. Y que lo vas a hacer, porque eres una guerrera.

Entiendo que estás sola en esto y que sientes que nadie te va a entender, mi consejo es que confíes en tu propio criterio. La única opinión que necesitas tener en cuenta es la tuya, sólo tú sabes por lo que estás pasando, lo que has llegado a aguantar y a sufrir y, lo más importante, sabes que lo has intentado TODO. Pero por desgracia TODO no depende de ti.

Ves como sufre tu hijo y, a pesar de que los valores sociales que te han inculcado chocan de lleno con los que te salen de dentro, está en tus manos escoger.

Lo único que puedo decirte es: ESCOGE VIDA. Porque lo que has vivido hasta ahora no se le parece nada. ELIGE RESPETO. ELIGE LIBERTAD.

Y sobre todo no te olvides de que eres una luchadora, si has llegado hasta aquí con esta tortura, imagínate lo que puedes llegar a hacer cuando sigas sola.

Y por último necesito que sepas que te admiro, por todo el camino que llevas recorrido.

Yo, confío en ti.

VUELA.

**BERTA (2018)**





## **MI OTRO SER**

Aterrlicé a las 5 de la madrugada después de un viaje incómodo de 13 horas de vuelo y 12 horas de espera en Madrid. Un retraso en el aeropuerto de Barcelona me hizo perder el enlace hacia mi destino, el aeropuerto internacional Jorge Chávez, en Lima.

A pesar del comienzo accidentado de mi viaje, esto no se tradujo en malestar sino en resignación bien llevada. ¿Para qué me iba a enfadar si mi enfado no serviría para llegar antes a mi destino? Me sorprendió gratamente mi reacción comparada con mi poca tolerancia a los contratiempos. Quizá era una señal que debía tener en cuenta.

Al bajar del avión estaba asustada. Era la primera vez que viajaba sola, sin otra compañía que mis maletas, mi cámara, mi libreta y mi bolígrafo. No estaba segura de poder superar la soledad que, seguro, me invadiría durante mi recorrido pero sí que estaba convencida que esa soledad no me amargaría el viaje.

Duele el vacío en tu interior cuando estás sola sin querer estarlo. A pesar que yo había escogido esta soledad, aún sabiendo que era impuesta por mis circunstancias, al principio se me hizo duro aceptarla pero a medida que iban pasando las horas y que iba recorriendo trayecto, empecé a entender que el problema de la soledad era solo mío y que no iría más allá si yo no lo empujaba. En mi mano estaba detenerlo a tiempo para así poder reencontrarme conmigo misma, sin más limitaciones que las aceptadas y no resueltas.

La visión de parejas y familias viajando dejó de hacerme daño cuando abrí mis ojos y se me aparecieron infinitas posibilidades, dándome una perspectiva muchísimo más amplia que la que tenía al inicio. Observar el mundo con mis otros ojos recién adquiridos me permitió reconocermé y empezar a gustarme.

A lo largo de las tres semanas conocí a infinidad de gente de todas las partes del mundo. Gente joven, gente no tan joven, gente sola, acompañada, nativa, gente rica, pobre, gente normal, diferente, gente fea, guapa, gorda, flaca, extraña...



La soledad no es un hecho, es un estado en el que se puede entrar y salir. No es ni bueno ni malo, ni mejor ni peor. Yo estaba sola, pero eso no significa que fuera solitaria. A medida que pasaban los días, me sentía cada vez más cerca de la gente que me rodeaba y agradecida por las charlas concedidas, por el interés en mi persona, como mujer, viajera, madre, divorciada, víctima, valiente.... De repente me vi como quien había sido muchos años antes. Y me reconocí. Y me reconcilé con aquel otro ser, mi otro ser, que durante tanto tiempo había estado buscando sin hallarlo hasta ahora.

**PILAR (2018)**



## **EL COFRE.**

Me hubiese gustado ser una alquimista, hacer pócimas, remedios caseros, mejunjes, cosas que hubiesen hecho sentir bien a otras personas.

Me habría gustado ser maga pero de magia blanca, para con mis hechizos, curar, sanar las heridas, propias y de los otros, físicas pero también del alma.

Imagino que estoy nadando en el mar por supuesto y me encuentro un cofre.

Este cofre tiene un libro de alquimia, cada hoja contiene una receta, que bien equilibrada, puede producir cosas asombrosas, en algunos casos, mejoran la salud, en otros, reavivan el espíritu, de hecho, he leído que con una simple o no tan simple oración, evocando a la diosa apropiada, se puede curar desde una simple verruga hasta la tristeza.

Dice también, que hay magas por todas partes, alquimistas por doquier, unas que con un beso en un pequeño golpe o herida, son capaces de curar o aquellas que por medio de la palabra y con un brebaje hecho a base de uvas fermentadas, pueden curar un corazón herido o el alma.

He comenzado esta historia diciendo “me gustaría ser una alquimista”. Diría que ya no busco serlo, porque sencillamente, lo soy.

**GABY (2018)**



## AGRAÏMENT

Agraïment, això és el que sento.

Agraïment per la vida, per les lliçons, per les experiències bones i també per les dolentes.

Agraïment per l'amor de la gent més propera i també dels desconeguts.

Agraïment per l'energia que va i ve, que entra i surt, per cada porus de la meva pell.

Agraïment per cada minut que respiro, per cada tacte, per cada mirada, sobretot per les mirades que somriuen, són les meves preferides.

Per cada abraçada, agraïda.

Per cada oportunitat d'avançar, agraïda.

I per tots els punts de vista, opinions i maneres de veure les coses.

Per la llibertat d'elecció, agraïda.

FORÇA, PAU INTERIOR, EQUILIBRI.

AGRAÏMENT.

**BERTA (2018)**



## QUIERO

Quiero sentir más a menudo que mis hermanas, todas ellas, son respetadas y valoradas.

Quiero ponerle orejas de burro a cada machista, racista, fascista y maltratador que me encuentre por la calle.

Quiero sentirme tranquila y segura.

Quiero hacer un largo viaje.

Quiero recordar siempre los buenos momentos.

## GABY

Quiero empoderarme de mí misma  
quiero liberar la voz que me atormenta

quiero reconocermme y descubriirme

quiero sostener mi valor y mi deseo para sentir que estoy viva

quiero vivir la vida y desmigarla

quiero querer cuando yo quiera

quiero sanar mi alma.

## MARGA



Quiero bailar claqué, hacer ruido con mis pies, pisotear la rabia y hacer con ella música que invite a moverse, a salir de la zona de confort. Quiero andar con zancos, bien cerquita de las nubes, traspasando el techo de cristal.

Quiero conducir mi propia vida a manos del volante de mi descapotable, recoger a mi amiga y salir huyendo a lo Telma y Louise. Sin maletas, ni cargas, sin pasaporte. Escapar corriendo es lo más cercano que tengo a mi ansiada libertad.

Quiero robar un banco. Esta vez quiero ser yo la que dispare las alarmas.

Quiero dar una patada a un balón y encanarlo en la Luna. O columpiarme en ella.

**ANA BELÉN**

Quiero saber que lo que hago ayuda a construir un futuro mejor para mi pequeño guerrero

Quiero verle crecer, sonreír, llorar, aprender pero sobre todo le quiero cerca, pegadito para que no se me escape ni un milímetro de su esencia.

Quiero no tener que dar explicaciones

Quiero querer sin miedo

Quiero saber que PUEDO

Quiero salir y sentirme libre.

**BERTA**



Quiero que mi corazón rebose amor.

Quiero disfrutar de mis horas libres en soledad.

Quiero que se instaure la República catalana.

Quiero que mi nieto me acaricie con sus manos tan suaves y me diga con su vocecita: - laia, vas agafar al metro de la línea lila?

Quiero tener la mente bien amueblada durante muchos años.

Quiero pisar la arena de la playa cuando amanece.

Quiero ser amada por lo que soy.

**JULIA**

Quiero saltar a la comba cien veces seguidas sin fallar y sin sacar los higadillos por la boca

Quiero reivindicar la república independiente de mi pelo, estilo nido de pájaros

Quiero estar enfadada o como me dé la gana con la regla o sin la regla

Quiero jugar al ajedrez con mi padre desde el cielo

Quiero soltar una fresca y quedarme tan fresca

Quiero que en los colegios se enseñe a cocinar, se enseñe a llorar y a abrazar en silencio a las y los que lloran.

Quiero poder querer todo lo que quiero.

**MERCÈ**

Ahora, te quiero, mi vida.

¡MI VIDA! Es lo que QUIERO.

**NORMA**



## QUIERO I VULL

Donar las gràcies a Tamaia, a la Rosa i a les dones  
que heu participat en el Taller  
per haver-me donat l'oportunitat  
de compartir aquest regal amb vosaltres.

VULL donar-vos les gràcies per fer-vos de mirall unes a les altres  
perqué heu conseguit emocionar-me amb els vostres textos  
les vostres rialles, dubtes  
decisiones, llàgrimes,  
entusiasme, coratge.

I VULL donar-vos les gràcies sobretot  
Per l'amor que heu posat  
en cadascuna de les paraules que heu escrit,  
fruit de la vostra fortalesa, imaginació i saviesa.

He après molt de vosaltres.  
M'heu donat una lliçó que no oblidaré mai.  
Sou totes unes HERÒIES de la vostra vida  
i us portaré sempre al cor

**Glòria Bosch (octubre 2018)**





## HEROÏES / HÉROAS

### GABY

Una heroïa es una mujer que, a pesar de las circunstancias, es capaz de sobreponerse a la adversidad. Si pienso en una heroïa, me vienen a la cabeza las mujeres con pocas posibilidades y herramientas que no tuvieron la posibilidad de estudiar, de tener un trabajo remunerado y derechos fundamentales y ante esta situación, cuidan lo mejor que pueden y saben a sus hijos.

I si miro al meu voltant, penso en totes nosaltres, les dones que vam decidir abandonar un dia la violència i continuar amb les nostres vides, no ens hem donat per vençudes, lluitem i continuem teixint xarxes per acompanyar-nos i per sanar-nos. Per això, sempre he cregut que, en cadascuna de nosaltres, hi viu una heroïa.

### MERCÈ

Heroínas las mujeres, riendo las alegrías, llorando las pérdidas, amando la vida, acompañando la muerte.

Heroínas las mujeres, que con su fuerza de voluntad dan la vuelta a las miserias propias y de los demás.

Heroínas las mujeres que se acompañan de ellas mismas y se cogen del brazo de la soledad.

Heroínas las mujeres que levantan polvareda de rebeldía en sus familias.

Heroínas las mujeres que, aunque sea a ratos, a trancas y barrancas, se tejen el alma con

sus propias manos y enseñan ese hilo a las demás.



### **ANA BELÉN**

Ser héroa es ser superviviente, Es estar VIVA VI. Y ya no puedo volver a ponerme la máscara de lo que dicen que soy. Yo soy Héroa.

Ven - da. Ven – Seremos. Dicen que ya no sirvo. Es cierto. Yo ya no SIRVO MÁS.

Me quito el delantal.

### **JÚLIA**

Ser heroi o heroïa és saber afrontar amb enteresa i força les vicissituds que es troben, al llarg del temps, amb un somriure.

### **PILAR**

"Heroïes som les que fem camí cada dia sabent que no estem soles i que, amb els nostres actes ajudem a tirar endavant a qui es troba a prop de nosaltres"

"Heroïes som les que, malgrat les dificultats, hem aconseguit canviar la nostra realitat sense deixar de tenir cura dels altres"

### **CRISTINA**

Heroïa és aquella nena que pateix maltractaments en silenci.

Veü com la seva mare, sempre malalta sense energia per cuidar ni per cuidar-se.

Aquesta nena va teixint una xarxa per poder sortir d'aquell infern.

I aconsegueix tirar endavant la seva vida, com una autèntica HEROÏA.



## **NORMA**

Una heroïa en solitari no pot ser, no existeix.

Les heroïes es fan i es reconeixen les unes a les altres.

Així doncs, les heroïes som nosaltres, sense esperar que ningú ens reconegui.

Ho sabem, i només cal una mirada atenta per reconèixer que ho som,  
Som HEROÏES.

## **ANDREA**

Héroa es mi abuela materna. Cuando estalló la guerra estaba viuda, con cuatro hijos

-3 niñas y 1 niño de corta edad-, con mucha fortaleza y humildad los sacó adelante.

Héroas son las mujeres que denuncian, aunque se ríen de ellas, y siguen con la cabeza

alta sabiendo que varias denuncias solo harán pila.

Héroas las madres que se separan de sus agresores sabiendo que no tendrán apoyo social, dinero, ni vivienda.

Héroas las mujeres que se suben en una patera embarazadas o con sus hijos en brazos.

## **MARGA**

Heroïa es una mujer que en este trayecto largo y doloroso cuida, acompaña, quiere y, en circunstancias muy difíciles, lucha por salvar su alma.

Heroïa es una mujer que un día sintió en su alma



que algo no iba bien e inició un viaje para defender su dignidad, recuperar el valor y sostener su deseo.

### **MARIBEL**

Héroa es la mujer que ante las dificultades no se preocupa: la araña siempre vuelve a tejer.

### **BERTA**

Héroa, toda mujer que mantiene su integridad ante un entorno que no deja de apuntarla con el dedo.

Héroa toda guerrera que en algún momento ha tenido que batallar SOLA para que no se la llevara la corriente.

Héroas todas las mujeres de la sociedad, que de alguna manera u otra consiguen tirar adelante en un sistema que las incita a quedarse siempre atrás, en segundo plano.

Héroas todas esas mujeres que no se conforman, que eligen SER LUZ en lugar de sombra.

***Héroas todas nosotras.***

