

10 ANYS CREANT LLAÇOS

GENÈRICA (2009-2019)

INDEX

Crèdits	3
Presentacions	4
Cos presència, ésser	5
Feminitat i imaginari	6
Genèrica: saber llegir per poder escriure	8
Dona, cos, naturalesa i saber	10
L'estratègia d'una dona per a la igualtat: Genèrica	11
El saber de les dones en la diversitat	12
L'opacitat del cos	13
Educere-educare. Reescrivint el cos	15
Relats sobre el moviment i el lloc de l'acord	15
Relats sobre la consciència i la valoració pròpies	16
Relats sobre el retorn a la societat	17
Tot l'après	18
Aquestes coses d'estimar...(-se)	19
L'esforç de construir-se dona	20
La pressió i el motlle	21
I això, com ho podem canviar?.	22
El dret a dir que no	23
Les emocions també tenen gènere	24
Aquestes coses d'estimar... (-se)	25
Apoderar-nos, tenir poder	27
Teixir sororitats	28
Camins de futur	29
El meu aprenentatge	30
De camins	30
D'emocions	31
De resiliència	31
Filar amb colors, un domini femení	32
Fils amb Art	33
Desconstruir per construir	34
Dol i reparació	37
Record i alliberament	38
Cos	40
Convivència	41
Respecte i equitat	43
Annexos	44
Gràfiques	44
Fotografies	47
Agraïments	54
Epíleg	55

Crèdits

Edita: Consell de Mallorca

Direcció Insular d'Igualtat i Diversitat

Departament de Presidència

Assessorament lingüístic: Servei de Normalització Lingüística del Consell de Mallorca.

Guió: Mona Belizán, Meritxell Esquirol, Rosa Mascaró, Chris Pink

Portada: extret del tapís de la Sororitat (taller «Ofelia canvia el seu destí» coordinat per Cris Pink)

Coordinació tècnica: Meritxell Esquirol Salom

D.L. PM 933-2020

Presentacions

«Benvolguda senyora,

Continuant amb la línia formativa posada en marxa des del programa de formació de la Direcció Insular d'Igualtat, hem creat Genèrica: Escola per a la Igualtat, com un espai per a la igualtat i per transformar els rols i esquemes que han desvaloritzat sistemàticament el principi femení i tot el que té a veure amb les dones i els seus cossos (el seu cos, el seu pensament, la seva manera de fer...)»

Amb aquestes paraules adreçades als ajuntaments, Maria José Varela posava a l'abast dels municipis de Mallorca l'escola per a la igualtat Genèrica, presentada oficialment el 13 de juliol de 2009.

Han estat molts els municipis, moltes les dones de diferents edat, moltes les professores, moltes les tècniques del Consell, que durant tot aquest temps han anat construint Genèrica, amb la intenció que les dones de Mallorca visquin millor.

Aquesta publicació que teniu a l'abast en format digital és el resultat de la reflexió, en motiu del 10è aniversari de l'escola, d'algunes de les professores que hi han participat i hi participen.

Gràcies a Maria José Varela Pozo, qui va impulsar Genèrica; gràcies a les tècniques que durant tots aquests anys l'han mantinguda a l'abast de tothom, més enllà dels canvis polítics; gràcies també a tot el professorat, tant a les que hi eren ja al principi i a les que s'han anat sumant durant aquest camí; gràcies als ajuntaments de Mallorca per confiar en Genèrica i, per descomptat, gràcies a les autores d'aquest homenatge.

El camí continua i Genèrica seguirà treballant perquè Mallorca esdevengui una terra lliure de masclisme i per construir pobles feministes per a totes.

Rosa Cursach Salas
Directora insular d'Igualtat i Diversitat
Consell de Mallorca

Cos presència, ésser

Meritxell Esquirol Salom
Analista cultural experta en comunicació i feminismes

«No es neix dona, s'arriba a ser-ho.»
Simone de Beauvoir

«Fixa't com creua les cames, una autèntica estrella de cine!», «Quina dignitat, quina elegància. Quin saber estar!», «Autèntica. Lluitadora. Sempre al seu costat.», «Tota sola ho ha fet. La família sempre el primer. S'ha esllomat.», «Com una formigueta, sabent teixir, amb el sacrifici i els silencis, el matrimoni de tota una vida!».

És molt probable que totes aquestes frases ens sonin i és més que probable que, dites afirmacions, formin part del nostre imaginari o sentir cultural cada vegada que hem volgut celebrar la vàlua de la feminitat. Potser, just després de sortir del cinema. Potser, en llegir una revista d'aquestes on s'exposen i exploten vides alienes. Potser, quan ens han explicat la història de vida d'alguna familiar. Potser, fins i tot, quan ens hem imaginat com seríem de grans. Així ho recordo en la meua infància. Amb la mare, les tietes i les amigues. I avui, davant el fet innegable que els moviments de les dones i els feminismes han posat en crisi l'horitzó de la nostra participació social, observo tots aquests preceptes –diguem-ho així– un tant actualitzats: «Mares coratge que fan filigranes per conciliar vida laboral i familiar! Tan entregades que, fins i tot, renunciïn a la baixa que els toca per llei.», «Joves talentoses, empresàries d'èxit, que fan del seu cos la seva eina de treball i carta de presentació! Sempre impecables i súperexigents! Saben el que volen i el que costa!», «Doncs a mi m'agrada que les dones facin ús del seu cos. Deixem-nos de ser llepafils, no volem ser considerades frígides! Avui podem sortir a reivindicar i a explotar la nostra sexualitat!».

Podríem pensar que aquestes afirmacions no tenen res de dolent. Al cap i a la fi, denoten poder, autoritat, presència. Però, cal fixar-se en què impliquen i, sobretot, respecte quin ordre narratiu o contracte sexual s'escriuen. Ja que, totes aquestes afirmacions, totes aquestes virtuts, totes aquestes idees d'èxit, parlen d'una idea concreta de la feminitat.

Però no parlen de l'ésser de les dones en elles mateixes, sinó que parlen de les dones sempre vinculades a un altre, escrites sempre des de l'expectativa i des de l'expectació. En un discurs que tant ens converteix en objectes, com fa compliments a la nostra capacitat d'estar al servei dels altres. La presència, els cossos i l'ésser de les dones, de manera tan física com simbòlica, han estat construïdes en articulació a una

normativitat omniscient. Una normativitat que és la que regula, encara avui, un ordre narratiu heteropatriarcal des del qual s'estableixen els processos d'inclusió o exclusió social. Un ordre i normativitat que, per extensió de la seva legitimitat, pauta l'estatus classe i els processos de racialització. Normativitat omniscient que, no ho oblidem, és la que permet posar en vàlua quina memòria és la que explicarà la història.

Feminitat i imaginari

Des de sempre, des que la humanitat és humanitat i ha fet cultura, tenim la pulsio d'explicar qui som, què fem, i com entenem el món. Pulsions que, al cap i a la fi, per més humils que ens semblin, o per més desapercebudes o inherents que resultin a la nostra quotidianitat, són polítiques i altament significants. En certa manera, determinen quina serà la nostra relació amb l'entorn i quin lloc hi ocupem. Doncs hi ha una cosa que hem après amb l'esdevenir de la cultura: qui té el poder, qui pot dir què és lícit i què no, qui pot desitjar i projectar, és qui té l'autoritat de la mirada.

A hores d'ara, aquesta idea potser ens semblarà d'una evidència sobirana. Sobretot, si som feministes. Ara bé, no per evident, se li ha de restar importància, no fos cas que ens tornés a engolir l'esdevenir. Doncs, aquesta evidència és, ni més ni menys, la que ha permès la pervivència de la normativitat omniscient que esmentàvem abans: l'ordre narratiu i l'ordre social no són més que una extensió de la legitimitat i de l'autoritat de la mirada. I aquesta evidència, és contra la que lluitem.

La cosa, el fet, el que importa, és l'eterna pregunta: qui o com la mirada aconsegueix erigir-se com la norma, l'única i l'autèntica?

És fascinant descobrir quines són les estratègies de qualsevol sistema ideològic per construir norma, per confondre que l'imposat és natural i neutre. I la cultura de la imatge sempre ha estat la gran aliada en totes les construccions i normalitzacions de les relacions de poder. La finalitat de l'imaginari cultural és la de legitimar, autoritzar, i normativitzar de quina manera les persones podem adquirir presencialitat, podem fer ús del nostre cos, i podem esdevenir. La cultura de la representació, per més estètica, bella, espectacular, terrorífica, realista o erotitzant que sigui, és també una estratègia ideològica. Per tant, subjecta a unes relacions de poder precises, a partir de les quals aprenem a escriure, narrar, llegir i relacionar-nos amb el nostre entorn.

La feminitat sempre s'ha imaginat i idealitzat. Perquè la feminitat, la «bona» o «correcta» feminitat, és la que ens obrirà les portes i legitimarà la nostra participació social. Totes les narracions, totes les que fan física l'hegemonia ideològica a través de la

imatge i la paraula, no són mai observadores ocasionals o arbitràries de la realitat, sinó un artefacte capaç de construir i transmetre subjectivitats. Construeixen i desenvolupen la semiòtica del poder que estableix uns modes concrets de mirar i referir-se al món i a l'ordre social. D'aquesta manera, no només es consolida què és representable, sinó, també, la manera en com es representa i el paper que dita representació juga en el simbòlic.

Aquest principi de dominació, que privilegia uns valors i models narratius per sobre d'uns altres, s'ha traduït en una valoració diferent respecte el gènere o la narrativa. Així, si la virilitat, l'honor, el poder, la raó, la veritat i la violència poden ser associats amb la narrativa realista dominant –la sublimació de l'heroi–; el drama, el plor, el patiment, les emocions, la bondat, la domesticitat, el sentimentalisme, la intuïció i la irreflexió, s'associen i es naturalitzen com la narrativa femenina per excel·lència –la sublimació de l'heroïna. Exercici, aquest, fruit d'unes relacions de poder que s'encarreguen de fer que l'omniscient masculí no pugui ser discutit, mentre que l'alteritat, la subsidiarietat, el subaltern, s'escriu en femení.

Tal com certifica el mite de Pigmalión, la feminitat és la que ha estat creada per i des de la mirada masculina. I, com sabem, l'excés de desig mata. I glorificant la passivitat femenina, creant-nos com a objecte d'adoració, tant se'ns ha sublimat com se'ns ha violentat. Precisament, perquè la feminitat, la feminitat correcta, la feminitat bona no existeix sinó que s'idealitza i, en conseqüència, es fa objecte. No hi ha heroïcitats femenines, sinó és melodramàtica. I, si sortim del cànon, tot el pes de la violència que estructura i legitima l'omniscient masculí recaurà sobre nosaltres.

Per això, és imprescindible detectar i analitzar quin lloc ocupen les veus de les dones en les narratives que ens expliquen el món, i de quina manera els nostres cossos adquireixen presencialitat. Només així sabrem enfortir el discurs que volem que ens representi, i exigir noves formes de representació, ser i estar, que parlin des de nosaltres.

No hem de tenir por si afirmem que, a les dones, se'ns ha negat el poder de definir-nos i construir-nos a nosaltres mateixes. Som «l'altra de la norma» i, com a tal, la subsidiarietat ha estat un dels principis a partir dels quals se'ns ha valorat. Els nostres deures? Sempre estar al costat, relegades a l'espai domèstic que se'ns ha fet creure que era el nostre regne. Els mèrits que se'ns han atribuït? La bondat, el silenci i la virtut. El poder que se'ns ha atorgat? De manera perversament brillant i paradoxal, la passivitat. És l'única manera possible de no etzibar tots els murs en els quals hem estat simbòlicament i física enclaustrades i, a partir del que hem naturalitzat, que el sacrifici i

la renúncia són els camins que ens permeten conciliar la vida –la nostra i la dels altres– amb el que ens ha estat programat.

D'aquesta manera, la narrativa que ens ha estat reservada i imposada és l'exercici del sacrifici, la renúncia i l'autoexigència. Tant per aconseguir amb l'ordre social i narratiu que és el que ens acull, com per poder-nos fer un lloc en espais històricament negats. A partir, doncs, d'un exercici violent en si mateix.

És una veritat absoluta que les lluites i els moviments de les dones i el feminisme han aconseguit tot un altre escenari ideològic i real on les veus, els cossos i les presències de les dones ja s'escriuen d'una altra manera. Això no obstant, les violències que han modelat els nostres processos de participació, encara avui, són vigents. Només cal obrir els diaris, anar al cinema, o analitzar les narratives diverses que ens anomenen: com a resposta al nostre accés i participació social, segueixen emergint tot un seguit de desautoritzacions, assetjaments, violacions, increpcions, que cerquen neutralitzar els nostres cossos i les nostres veus. Només cal donar un cop d'ull a aquest imaginari per veure la increïble empresa en lluitar per fer valer els nostres cossos fora del cànon, perquè la nostra presència sigui pròpia i complexa, i per poder ser dones de la manera com volem ser-ho. Aquest és el motiu pel qual és tant important lluitar per poder escriure la nostra memòria, i fer que les nostres veus i el nostre ser dones sigui reconegut en els espais quotidians i institucionals que pertocuen. I per poder escriure, hem de tenir espais propis. Espais que ens donin l'oportunitat d'escoltar-nos, llegir-nos, reflexionar-nos. I Genèrica, sens dubte, és aquest espai.

Genèrica: saber llegir per poder escriure

«Orlando es despertà. Es va estirar. Es va parar. Es va erigir completament nua, davant els nostres ulls i, mentre, les trompetes cridaven: Veritat! Veritat! Veritat! Hem de confessar-ho: era una dona.»

Orlando, Virginia Woolf, 1928

Genèrica, escola de dones: un gran repte. L'oportunitat per traçar un contínuum construït per i des de les dones on poder reclamar l'autoritat que mereixen les nostres veus. Genèrica, escola de dones: un espai innovador que aposta i treballa des de la transformació.

Genèrica s'allunya de la visió complaent i condescendent del que ha de ser la formació de les dones. Quantes vegades, a les dones, només pel fet de ser-ho, se'ns ha

format en oficis vinculats per poder esdevenir l'amfitriona perfecta o la piadosa perfecta –en arts i artefactes culinàries, decoració, joieria, manualitats, macramé– o en formacions i xerrades que, lluny de parlar amb autoritat dels nostres cossos, han contribuït a la seva problematització –dona i fibromiàlgia, dona i menopausa, dona i descalcificació òssia. No se'm malinterpreti, per favor. En cap cas voldria minimitzar aquestes formacions i espais ja que, si bé, d'una banda atenen una demanda feminitzada –què més podíem fer?–, també foren espais de resistència on trobar-se, compartir, i construir sororitat. Ara bé, sota la pàtina d'aquesta instrucció, on queda el poder transformador de tot aquest aprenentatge?

Sens dubte, aquesta és la gran revolució de *Genèrica*: que tot l'aprenentatge, que tota la formació, formi i transformi. Per tant, la revolució més gran és que fa política de dones.

Genèrica no és només un espai de trobada. *Genèrica* és un espai on repensar-se, on reivindicar, on escoltar la força de les nostres veus, on exigir un altre tipus de ser i de presència. Treballant amb el cos, amb les nostres habilitats, construint discurs. Construint veus. Reclamar els nostres cossos, treballant la nostra memòria i la nostra presència, construir ser dones.

En els articles que seguiran, escrits per tres de les dones que han consolidat el programa formatiu de *Genèrica*, i que des de diferents perspectives contribueixen a transformar l'esdevenir dona, s'explica la subversió que implica la transformació d'aquesta escola de dones. Sota el títol de «Cos, dona, naturalesa i saber», Mona Belizán explica la importància de vèncer la presencialitat imposada a les dones des de l'imaginari, i que ha estat normativitzat per la subsidiarietat dels espais laborals i domèstics on se'ns ha donat permís per participar. En l'article de Rosa Mascaró, «Aquestes coses d'estimar...(-se)», es reivindica la subversió que implica vèncer el silenci històric de les dones per poder construir i legitimar la memòria i les veus de les dones. Finalment, en la narració «Filar amb colors, un domini femení», Cris Pink ens relata la importància d'apropiar-nos de manera creativa dels espais històricament feminitzats per subvertir la complaença amb què sempre han estat vistes les habilitats de les dones i així construir espais nous, reparadors i d'acompanyament. Parlar de sororitat, en definitiva, i celebrar-la des del lloc que es mereix.

Dona, cos, naturalesa i saber

Mona Belizán

Antropòloga i professora de dansa. Desenvolupa la pedagogia del cos quotidià amb perspectiva de gènere.

«El treball de construcció simbòlic no es redueix a una operació estrictament performativa de motivació que orienta i estructura les representacions, començant per les representacions del cos (que no és poca cosa); es completa i es realitza en una transformació profunda i duradora dels cossos (i dels cervells), o sigui, en i a través d'un treball de construcció pràctic que imposa una definició diferenciada dels usos legítims del cos [...].»

La nostra participació en el món s'encarna en els cossos. Les nostres postures, maneres de caminar, dolors i plaers, totes les «tècniques del cos» com les va anomenar Marcel Mauss (1979), expressen el simbòlic del nostre accés i participació social. Una visibilitat del nostre ésser construïda mitjançant un procés d'endoculturació que és pautat per mecanismes de regulació social sobre la nostra naturalesa humana, el nostre «bios». Culturalment assumim, d'una manera històrica, valors i llocs previstos per a nosaltres. Per això, conèixer, descobrir i assumir-nos amb la legítima autoritat dels nostres cossos possibilita una re-significació i re-assignació del nostre lloc en el món. És des d'aquest principi on elaboro les meves aportacions en l'espai de *Genèrica. Escola per a la igualtat*.

Històricament pensades i considerades com a subjectes subalterns, el coneixement de nosaltres mateixes es construeix des de la mirada i l'autoritat de l'altre: l'«episteme» del mateix, el paradigma patriarcal. Relegades a espais privats i socialment secundàries, la saviesa de la nostra naturalesa ha estat postergada o ignorada.

Aquest lloc de la dona ha estat possible «mitjançant un treball de construcció pràctic» pel qual «els cossos i els cervells han estat transformats de forma profunda i duradora» imposant, de forma diferenciada, «els usos legítims del cos».

Desconstruir aquest sistema perceptiu, invertir la mirada aliena en la mirada pròpia, requereix una investigació minuciosa sobre el bios, pre-verbal, pre-cultural, una arqueologia del cos que permeti reconfigurar el paradigma de la jerarquitització masculina, principi d'autoritat, pensament únic que s'ha encarnat i que hi ha performat els nostres cossos.

Com es modifica una inscripció que no només és una representació simbòlica,

sinó que és també una inscripció cel·lular?

L'educació del cos comprèn el tractament de forma «inseparable» del binomi «organisme + llenguatge». Des d'un punt de vista antropològic, no podem parlar de cos sense cultura. Perquè hi hagi cos, hi ha d'haver símbol, representació i, inequívocament, biologia.

És un art transformador revisar el llenguatge escrit en els cossos, investigar el bios anterior a la paraula i re-significar-ho. Tornar a nomenar-nos i encarnar-nos des d'un altre paradigma que permeti dissoldre les jerarquies i la seva imposició.

L'estratègia d'una dona per a la igualtat: Genèrica

Genèrica és una escola i com a tal neix i roman amb aquest valor, el de l'educació. Té, a més, una orientació particular, és una escola per a la igualtat. Ambdues, l'educació i la igualtat són –i crec que sense discussió– condicions bàsiques de la vida equitativa i pacífica en societat.

En les primeres conversacions que van impulsar la creació de *Genèrica* ens preocupava convertir-nos en una plataforma d'adoctrinament. Educar havia de derivar-se no tan sols de la seva etimologia llatina *educare* –com acció exercida sobre el que encara no està madur– sinó, i sobretot, havia de derivar-se de la seva altra etimologia, també llatina, *educere* –treure fora.

Una pedagogia que respongui a aquest principi, humanista en la seva essència, ens apropa al saber implícit que les dones posseeixen en si mateixes, convertint la nostra tasca tan sols en un mitjà que el posa en evidència. En el cas particular de l'educació del cos, permet revelar un saber fer de la nostra naturalesa biològica, perquè aquesta saviesa –i l'he constatat a través de centenars de dones amb les quals he compartit la tasca– aquesta saviesa és allí, a vegades a flor de pell, a vegades en la profunditat dels òrgans o en la recuperació d'un moviment adormit, però hi és... esperant que una indicació, una didàctica adequada les tregui a la llum.

I així les mestres, als qui Sòcrates defineix com a comares de l'enteniment, travessem la porta al revés. *Genèrica* ens va permetre aprendre juntes durant tots aquests anys.

El saber de les dones en la diversitat

En els 10 anys d'existència de *Genèrica*, recorrent pobles i comarques de Mallorca, em trobo amb dones adolescents, joves, adultes, majors. Em trobo amb dones mallorquines, peninsulars, europees, llatinoamericanes, magrebines, subsaharianes. Vaig compartir els tallers amb dones dedicades a la llar, jornaleres, cambres de pis, cuineres, estudiants, administratives, metgesses, advocades, jutgesses, treballadores i educadores socials, mestres, científiques, professores d'universitat, infermeres, polítiques, psicòlogues, artistes, de totes les professions imaginables, tan variades que pareixen infinites. De religions i tendències polítiques diverses, diferents idiomes i inclinacions sexuals. També recluses, joves i adultes privades de llibertat.

Quanta diversitat, quantes històries de vida-cos...

Com és lògic, i imprescindible, aquesta evidència m'obliga a interrogar-me com s'orienta la pedagogia en la diversitat. M'obliga a buscar els nexes comuns que ens permetin dialogar i entendre'ns, malgrat les nostres biografies particulars, dels nostres llenguatges diferents i els símbols que comporten.

Les cultures ens configuren d'una manera particular i diferent, ho constatem cada dia en la desorientació que apareix en la convivència amb els costums de «l'altre». Llavors: en què som semblants? En quin lloc podem trobar-nos i comprendre'ns? En quins fonaments basem la identitat de la dona de la qual tant es parla?

Es repeteix en la tasca pedagògica la gran pregunta fundacional de l'antropologia que encara avui segueix generant interpretacions i respostes. Naturalesa -cultura. Universal-particular. Què porten de comú les dones per davall del que suportem del discurs de la cultura?

En el procés de construcció metodològic arriben més preguntes: què saben els seus cossos?, què coneixen i què no coneixen del que els seus cossos en saben?, quina part de la identitat de la dona es construeix interrogant la nostra naturalesa? Després, i com a conseqüència, la pregunta didàctica: com es fa?

Davant de tants interrogants, apareixia una resposta tranquil·litzadora, la convicció que treballar amb el bios i el moviment permet traspasar la diversitat etnogràfica i biogràfica i connectar amb la naturalesa de la dona, que posseeix un «saber fer» genèric que transcendeix les diferències. Hi ha un denominador comú i les

dones ens entenem perfectament quan ens comuniquem des de la nostra naturalesa corpòria.

L'opacitat del cos

Amb la finalitat de reflectir el pensament-sentiment de les alumnes, he recorregut a les memòries que cada final de curs presentem a la Direcció Insular d'Igualtat i he recuperat els comentaris que les dones van fer de la seva experiència i participació.

Amb la distància i la certa objectivitat que permet el temps, reprenc aquesta escriptura, que vaig fer al principi dels tallers (per avaluar com se senten a l'inici) i al final (després que els cossos es van moure i van aquietar, paraules dites des del cos «pensat-sentit», des de la font del qual emergeix un saber propi i intransferible i alhora –paradoxalment– transmissible i compartit).

Amb finalitats pedagògiques, la nostra hipòtesi és que el coneixement d'aquest «saber del cos» sol ser opac. Per això, en començar un taller i amb la finalitat d'establir la comunicació, començ preguntant sobre les vivències pròximes del cos. Les preguntes són simples: com et sents?, com està el teu cos?, com està el teu ànim?

Immediatament sorgeixen respostes sobre els dolors, les dificultats en el moviment, les malalties, els estats d'ànim desagradables, el cansament, el nerviosisme. Les dificultats solen ser més evidents que les potencialitats.

Dels testimonis es desprèn una conclusió estadística que, no per coneguda, deixa de sorprendre i alarmar: només el 10 % de les dones poden dir que no té dolors, que no té malalties, que se sent vital, que el seu estat anímic és en general alegre i dinàmic. Les altres, 9 de cada 10, pateixen algun trastorn i no els esporàdics o casuals, són trastorns orgànic-anímics que se solen mantenir en el temps, amb etiologia de diversos ordres i que van configurant en definitiva una forma d'estar, de viure. Aquest fet em va fer titular un dels tallers amb el nom pretensions de «Viure sense dolor» (encara que hagués estat més prudent, o menys omnipotent, dir «amb menys dolor» o «gairebé sense dolor»).

Mals d'esquena, columna, articulacions, tensió muscular, fatiga crònica, osteoporosi, artrosi, malestar d'estómac, ventre, colon, cap... i un llarg etcètera de trastorns funcionals, tant d'ordre esquelètic (limitació del moviment de columna,

extremitats, coll, bruxisme) com d'ordre orgànic (restrenyiment, afonia, mala digestió, bloqueig respiratori, insomni, sobrepès) entre d'altres. També en el mal anímic, la relació és extensa: por, ansietat, nerviosisme, estrès, decaïment, tristesa, pena, cansament, enuig, preocupació, perfeccionisme, repressió, culpabilitat, buit, dependència, bloqueig mental.

És colpidor constatar quant d'estès es troba el fet que «el cos fa mal». I més cridaner encara, comprovar que hi ha una resignació davant el dolor, perquè en el fons «això és així». Frases expressades per les dones quan parlen dels seus cossos dolorosos tals com: «és normal que el cos faci mal», «qualque cosa hem de tenir», «és genètic», «el dolor m'és igual, no li faig cas», «l'estrès laboral és lògic», «el dolor en el túnel carpià ens passa a la majoria», són assumides i naturalitzades d'un mode transhistòric-generacional i converteixen el dolor en una cosa normal, irremeiable, heretat, subestimat, raonable i majoritari.

Sens dubte, hi ha situacions i conductes que emmalalteixen. I és d'agrair la bondat de la medicina en aquests moments, però és alarmant la medicalització de la vida, un dels mecanismes pels quals –com explica Michel Foucault– «les estructures de poder penetren en el cos individual».

Sense caure en extremismes, gran part del patiment passa perquè hi ha «una projecció del fet social sobre el fet individual». Com és lògic pensar, aquesta forma d'«expropiació de la salut» no opera exclusivament en les dones. El paradigma imperant també danya l'home. En la dona es recolza, a més, en una feblesa intrínseca amb què hem estat categoritzades i ensenyades. Potser aquest raonament pot semblar forçat, no obstant això, constat amb preocupació, quant de resignació, de postergació, de fragilitat, d'acceptació sense qüestionament, de sotmetiment a la norma, de l'expropiació del coneixement de nosaltres mateixes, de l'autorepressió del plaer conseqüència d'una moral que s'ha encarnat, està present en la normalitat del dolor.

El camí cap a la igualtat es transita també en els cossos, en l'apropiació de la nostra salut i en l'exercici de la nostra força portadora de vida. Les petjades corporals deixades pel discurs violent de la cultura patriarcal sobre el cos de la dona són susceptibles de ser modificades a partir d'un altre missatge capaç d'alliberar el bios de les estructures rígides que construeixen i reforcen la ferida i el malestar.

Tota acció sobre el cos sempre és antropològica –i conseqüentment política– perquè s'hi materialitza l'experiència.

Educere-educare. Reescrivint el cos

L'educació corporal s'organitza al voltant de quatre «substàncies» de la nostra biologia que han de ser recuperades: la flexibilitat articular, l'elasticitat muscular, l'alineació esquelètica i la distribució de l'energia del sistema nerviós. Les didàctiques són variades i es desenvolupen mitjançant un moviment reflexiu que permet travessar l'opacitat del cos i actualitzar-ne el potencial.

Els comentaris de les dones, sorgits una vegada que hem passat per l'experiència dels nostres cossos movent-se, individualment i en grup, confirmen aquesta força creativa i transformadora.

Classificar els comentaris i organitzar-los en categories no és possible. Les vivències s'expressen en diferents registres perquè cada incidència en el nostre comportament energètic-motriu és portador d'un significat «pensat-sentit», integració de l'orgànic i el simbòlic en la seva construcció mútua. «Quan connect amb les meves vísceres em sent forta.», «Mir cap endavant i de cara.» Són descripcions de dues dones que exemplifiquen aquesta unitat.

Encara que la nostra propiocepció (lligada al moviment), la nostra interocepció (lligada a les vísceres) i la nostra exterocepció (lligada als sentits) són, amb freqüència, parcials, el cos no construeix de forma segmentada. Encara i així, amb finalitats analítiques, hi ha una organització dels comentaris tenint en compte el lloc on posen més èmfasi. La llista pot semblar excessiva però l'important és el discurs de les dones.

Relats sobre el moviment i el lloc de l'acord

Alguns relats són tan explícits que no necessiten més aclariment. No obstant això, la paraula i l'acció es van, pas a pas, relligant. En els testimonis s'associa, per exemple, l'ampliació del moviment com una millora del «jo» o de l'«ésser»; la consciència de la suspensió com a factor que modifica la identificació pes-problema; el caràcter transformador del discurs poètic sobre l'anatomia i el sentir intern; el procés metodològic de «re-descobriments» que remet al preexistent; la ingravidesa i la distensió com a comentar-los prèviament pot ajudar a destacar encara més l'abast i el sentit que tenen.

Crec que l'expressió «lloc de l'acord», a més de la bellesa poètica, resumeix un estat en el qual els fragments (el comportament energètic, la intuïció, el sentiment, el pensament) cursen per a la transformació de la percepció del dolor; la modificació de

l'hàbit per a la des-cronificació del cansament; el permís a l'escolta de la saviesa pròpia carregada de memòria i emocions; la unitat indissoluble «organisme-ànim».

«S'amplien els meus moviments i jo millor.»
«Tenc més moviment i sé que som qualche cosa més.»
«Sensació de lleugeresa, de deixar motxilles-problemes.»
«Això d'enretirar el pensament del front és el que m'ha funcionat més bé, després, això de l'atles. Em va recordar una espècie d'ona, era com tenir una ona just sota la vèrtebra. Les sensacions de tranquil·litat, el descobriment de moviments, el sentir intern i alhora en grup, sentir com tot el grup ha treballat [...]»
«Ha suposat un "redescobriment" del meu cos i la distensió del mateix mitjançant el moviment.»
«He après a conèixer parts del meu cos que estaven allà, però que no sabia emprar.»
«El meu cos ho sap, però encara no ho conec.»
«Sensació d'ingravedesa del meu cos, sense tensions, que el dolor no domina el cos, fluïdesa i elasticitat.»
«He après a moure el cos d'una altra manera i així em cans menys: moure els braços quan rent, posar-me dreta fermament, caminar tota sense arrossegar-me [...]»
«He redescobert moviments que no faig habitualment; m'agrada i confii en la saviesa del meu cos. Si l'hi permet, sap com moure's i estar. A través d'ell, connect amb la meva memòria corporal i, a partir d'aquí, amb les meves emocions.»
«Puc modificar el meu estat d'ànim treballant amb el meu cos. Relaxació sense abandonament.»

Relats sobre la consciència i la valoració pròpies

En treballar el moviment s'actualitzen sensacions carregades d'emoció i de significat. A vegades el simbolisme no és més que el reconeixement de la comesa anatòmica i fisiològica del nostre organisme, de manera que certes estructures i funcions biològiques són directament associades a facultats personals. En exercitar, per exemple, el plexe pelvià, el suport dels peus en la terra, la sustentació de les columnes laterals, l'ús diferencial de la força de la gravetat, la verticalitat, la mirada horitzontal, entre d'altres, apareixen comentaris associats a la potència, la resistència, la força, l'estabilitat, la dignitat, la projecció personal. Aquest comentari ho exemplifica

amb claredat: «Estar amb els peus en la terra em dona seguretat i consciència d'on som.»

Hi ha una ampliació de la consciència i un canvi de valoració de nosaltres mateixes quan escoltem els recursos que ens aporta l'anatomia, despullada de les lectures apreses. I així, en reescriure-la, descobrim la nostra capacitat d'alleujar-nos, de trobar harmonia i nous universos, enriquir-nos, canviar la nostra percepció, respectar-nos, reafirmar-nos, prioritzar-nos, embellir-nos, alliberar-nos.

«Capacitat de nosaltres mateixes per alleujar el dolor.»
«Per davall del dolor hi ha harmonia.»
«Descobreix que davall cada dolor que millora hi ha la nostra capacitat de curar-nos.»
«Un món nou, que m'ha fet trobar una part de mi que tenia amagada.»
«No tenc res per aprendre, sinó descobrir el que som.»
«Reconeixement de les diferents parts interiors del meu cos que em reforcen. Em donen força i enriquiment interior.»
«Sentir-me segura del que som.»
«Seguretat i reafirmació de mi mateixa.»
«La percepció canvia, tot millora.»
«La força personal que totes tenim dins.»
«Estic vertical i m'observ amb respecte.»
«Altres dimensions de vida i de benestar.»
«El "primer jo" no és egoisme.»
«Em sent guapa.»
«Sortir de la gàbia.»

Relats sobre el retorn a la societat

Una de les exercitacions que realitzem en els tallers té com objectiu incentivar el camp comunicacional. Col·loquialment, l'anomenem «zona de l'afecte», entesa en primer lloc com *afectum*, espai que queda marcat per l'acció-impressió de les mans, responsables de la construcció i apropiació del món. Despertar el recorregut energètic que uneix el pit amb les mans i aquestes amb l'entorn és una forma d'integrar l'afecte a l'acció. A través d'ell, s'actualitza la capacitat de transformar i construir, de tocar, d'abraçar.

Hi ha una constant en la forma de relació que s'estableix en els grups. Sense exagerar, en la majoria es produeix una companyonia espontània, una experiència afectiva sincera. Tardanament reconegut i recollit en desembre del 2018 en el *Diccionario de la Real Academia Española*, el neologisme «sororidad» defineix l'amistat, l'afecte i la relació de solidaritat entre les dones. Aquesta afectivitat, al mateix temps, té un impuls expansiu, comparteix, es dissemina. Aquests comentaris són alguns exemples d'aquest sentiment i del seu simbolisme:

«He sentit que els meus problemes, en general, són els de totes les dones.»

«Em sent segura i puc allargar la mà.»

«Vaig fer els exercicis a casa amb la meva filla.»

«Em vaig rebolcar en terra, a casa, amb el meu bebè.»

«Li vaig ensenyar al meu home l'exercici de la cara i li va anar molt bé.»

«Vaig ajudar el meu home a alleujar la migranya fent amb ell l'exercici de la mandíbula.»

«Vaig practicar amb els meus alumnes alguns exercicis dels tallers i va ser molt emocionant. Es va crear una comunicació especial en tot el grup.»

Tot l'après

En l'*educere* del cos, posant el tàcit en explícit, em vaig trobar amb dones disposades a sentir-se millor, a ser millors. Rebels davant el dolor, no se sotmeten al patiment si hi ha alguna cosa que puguin fer per a alleujar-se. Roben temps als seus dies ocupats per dedicar-se'l a elles mateixes i al seu benestar perquè saben que s'hi recolza, també, la seva condició de portadores de vida. Saben contagiar i disseminar sense esforç perquè és una cosa natural repartir la seva riquesa. No són omnipotents, però tampoc resignades. Dones actives, compromeses, disciplinades, generoses, solidàries. Dones valentes, fortes. Que proclamen com un dret el plaer dels seus cossos. Que se senten naturalment belles independentment dels cànons vigent, desemmascarant la mentida. Belles també perquè saben agrair. Dones alçades en la seva verticalitat i la seva dignitat, trepitjant en terra el present, tocant el món, mirant cap endavant. Dones que troben, a través de la seva naturalesa, un fonament per a la igualtat. Em consta que sembla un panegíric cap a la dona. I ho és, és un elogi amb fonaments.

Quan les dones ballem juntes «es crea una rebel·lió creativa, vibrant i dinàmica que ens connecta i dona força col·lectiva, coratge i desafiament davant un patiment incommensurable».

*One Billion Rising Revolution, 2018: Solidaritat.
Moviment mundial de dones*

Abans del meu inici a *Genèrica*, la meua especificitat havia estat l'educació del cos per a les arts interpretatives i la vida quotidiana, en la qual vaig treballar amb dones i homes sense distinció. La incorporació a l'escola em va obrir, en aquell moment, la possibilitat d'aprofundir i investigar l'aplicació de la perspectiva de gènere en el meu treball d'educació corporal. Un món impressionant i fascinant es va obrir davant meu, no tan sols com a projecte pedagògic, sinó, també, i com a condició de l'anterior, dins meu, interrogant-me més que com a intèrpret, com a dona. D'alguna manera puc dir que *Genèrica* em va educar, en primer lloc, a mi. Els ensenyaments i l'acompanyament que vaig tenir de primera mà amb les meves companyes de llavors em van ajudar a entendre i a fonamentar les raons per les quals el fet de treballar amb el cos de les dones és una tasca imprescindible en el camí cap a la igualtat, i em va ajudar a donar forma a una pedagogia del «cos-dona» que, ara com ara, entenc que és essencial i prioritària.

Aquestes coses d'estimar...(-se)

Rosa Mascaró

Educadora Social, especialista en processos d'autoestima i apoderament.

*«Vós que amb so mirar matau,
matau-me sols que en mireu
que m'estim més que em mateu
que viure si no em mirau.»*

Popular

L'autoafirmació no ha estat, ni en molts aspectes encara no ho és, una qualitat que es valori en les dones. Sempre relegades a espais domèstics, a espais privats, el marge que hem tingut per fer sentir les nostres veus, per mostrar les nostres capacitats, i reconèixer-nos com a dones segures, actives, propositives i amb un fons de saber digne i necessari per ser escoltat, ha estat, més aviat, mínim. Això no vol dir, és clar, que no haguem tingut capacitat d'autoconsciència o d'autogestió. Treballar l'autoestima significa obrir una porta al nostre propi coneixement, i significa treballar un procés d'autorització a conèixer-nos, a donar-nos permís a sentir i a fer-nos sentir.

Els tres tallers que faig actualment per a l'escola d'igualtat de Genèrica, i tot el meu treball en general en aquest àmbit, parteixen d'un coneixement teòric que es fonamenta en la psicologia profunda i en el feminisme, però que sempre l'he construït, també, des de la meva pròpia vivència i experiència personal. Estic convençuda que, dins del camp de l'autoestima i l'apoderament, aquest és el camí per produir canvis reals. Partir sempre de l'experiència per a després unir-la a la teoria, i no al revés, com se sol fer sovint, permet un aprenentatge actiu, participatiu i transformador, capaç de generar canvis personals i col·lectius. Per això, tant en el taller de dones grans, «Encantades de la vida», com en el de prevenció de violència masclista per a adolescents, «Enamora't», com en el d'apoderament i autoestima per a adultes, «Una passa a favor teu», partesc primer de tot de l'escolta individual i grupal de les dones. Treball a partir de la seva pròpia història, dels seus conflictes, dels seus anhels, del seus somnis. Es tracta d'acompanyar-les en el camí de descoberta i refermament de qui són, de conèixer quines són les seves necessitats, i qui o què és el que els impedeix tenir una bona relació amb una mateixa i amb el món. Ho feim a través de dinàmiques, de tècniques de psicodrama, a través de la paraula, del treball corporal, del dibuix o de l'escriptura. L'important és descobrir, explorar, expressar-se, donar-se permís per tenir un espai propi, identificar-se i reconèixer-se com a col·lectiu, crear vincles, teixir sororitats.

L'esforç de construir-se dona.....

L'ésser humà és un ésser social. Naixem, vivim, i morim en societat. Malgrat això, cada una de nosaltres és un ésser singular, separat de la totalitat, amb una identitat pròpia i diferent de la dels altres i de les altres. La identitat fa referència al concepte sobre una mateixa. És allò que ens permet prendre consciència de si allò que, malgrat els pas dels anys i els múltiples canvis psicològics, físics i emocionals que es produeixen, resta dins el temps i ens permet reconèixer-nos. En definitiva, és el que ens permet dir quan ens miram al mirall: «Som jo». Dins tot aquest procés de construcció i preservació de la nostra identitat la presència de l'«altre», és a dir, la família, els primers vincles, el poble, la societat, esdevé fonamental. Sense aquest «altre» és impossible, no només el desenvolupament físic, sinó també el psicoemocional. Entre d'altres coses, és impossible, perquè és precisament la mirada d'aquest «altre» el que confirma la nostra pròpia existència. En paraules de Marcela Lagarde «La identitat és síntesi de la historicitat del subjecte, una experiència subjectiva que té per territori el cos viscut i que és producte de la conformació de l'individu com a diversitat bio-psico-sòcio-cultural». Doncs bé, haurem de pensar quins són els efectes que té per a cada una de nosaltres el fet d'haver nascut dones. Perquè aquest fet biològic ha tingut, i té, conseqüències que ens marquen de forma cabdal en la nostra

manera de mirar-nos, de relacionar-nos amb nosaltres mateixes, amb els altres i les altres i amb la nostra manera d'ocupar el nostre lloc al món, tant individualment com col·lectiva.

Una de les conseqüències que té aquest procés de socialització és el poc valor que donam nosaltres mateixes al que feim, i és una de les primeres coses que treballam als tallers:

- «I tu, quins èxits creus que has tengut en la teva vida?»
- «Jo? Cap, no he fet res.»
- «Res? no hi ha res del que te sentis orgullosa?»
- «Sí, jo estic molt orgullosa des meus fills, un té dues carreres i és professor a sa universitat, i s'altre té una bona feina, gràcies a Déu, i té dos fills.»
- «Que bé! I tu, vares estudiar?»
- «No, jo volia estudiar, deien que servia, i vaig anar escola fins as catorze anys, després ja me vaig posar a fer feina i tot d'una vaig conèixer es meu *homo*, me vaig casar, vaig tenir es fills, lo

La pressió i el motlle

Tot un cúmulo de sentiments, tot un seguit d'imposicions físiques i simbòliques sobre el que significa o implica ser dona a nivell institucional entra en joc a l'hora de fer-nos com a persones. I d'aquí la complicació i les limitacions a les quals hem de fer front. Esdevenir dona significa: ser una bona dona, una bona nina, una bona mare, una bona treballadora, una bona esposa, no córrer, no xiular, tenir els pits grans o petits, mostrar-los o tapar-los, ser activa i prendre decisions, ser comprensiva, tolerant disposada a ajudar, posar en primer lloc els altres, fugir del sol per conservar la pell ben blanca, passar-se hores al sol per tenir un bon bronzejat, ser coqueta, femenina, pintar-se, no ser descarada, no fer-se notar, saber escoltar, ser proactiva, no ser ambiciosa, ser humil, aconseguir una bona feina, treure bones notes, ser pràctica, tenir fills, ser una bona filla, una bona nora, una bona amiga... ser perfecta.

Aquests, i milers de missatges més, ens estructuren i colpegen contínuament des que naixem; formen la nostra identitat, ens diuen quin és el model que hem de seguir, què s'espera de nosaltres, què espera la mare, el pare, el poble, el cap, la veïna,

les amigues, els homes i nosaltres. Nosaltres també esperam tot això, ens exigim tot això. Volem complir amb tot això i ho intentam i ho intentam i ens esgotam. Ens esgotam perquè no només és impossible ser perfecta, associar l'ansia de perfecció que la gran majoria de nosaltres ens exigim no és possible, sinó que, a més a més, els missatges que rebem i que hem fet nostres són contradictoris, inconsistents, il·lògics.

«Cada dona rep el mandat de convertir-se en una persona amorosa i d'arribar a la felicitat per mitjà del amor als altres», ens diu Lagarde. Mandat que configura el destí de cada dona en un sentit moral de sacrifici i renúncia dels propis anhels i de si mateixa. Posem per cas que, com diu el psicoanalista Donald Winnicot, aconseguim tenir fills i ser unes mares suficientment bones. És a dir, amoroses, presents, no invasives; que no jutgen, sinó que comprenen; atentes a les necessitats dels nostres infants, capaces de posar el límits adequats, etc. Posem per cas que, a més, hem aconseguit tenir una bona feina, estudiar una carrera, i tenir una parella amb qui ens duim bé. Així que tot ens somriu, cuidam els fills, cuidam la parella, cuidam la casa, cuidam la feina, cuidam els pares, cuidam els sogres i, malgrat tot, no estam satisfetes. Sovint ens sentim cansades, nervioses, soles. I és que tenir cura dels altres esgota, i no és un ofici que hàgim triat lliurement. Però és que des del moment de néixer «nina» ja s'espera tot això de nosaltres.

És Sartre qui ens diu que el fet d'estar constituïts com a éssers socials implica una relació social inevitable, que és com una condemna. Fet que significa que som éssers destinats, projectats, i compromesos cap a una convivència amb l'altre. Però és que en el cas de nosaltres, les dones, diria que més que ser destinades a la convivència amb l'altra la nostra socialització implica submissió i la condició de subalternes. Ens destinen a la cura dels altres i, nosaltres, sota la pressió que això implica, i sabent que la recompensa és el benestar de l'altre i no el propi, intentam complir-ho amb totes les forces, amb totes les nostres capacitats. La qüestió és que, malgrat l'esforç i l'obstinació, no ens sentim satisfetes perquè totes aquestes tasques per a les quals hem estat tan entrenades no tenen cap valor, ni un. No se'ns reconeix, socialment, cap mèrit per acompanyar, criar, cuidar, mimar, rentar, servir, ocupar-nos de l'estabilitat emocional, de crear ambients nets i agradables, en resum, d'ocupar-nos del benestar dels altres en la vida, en la malaltia i en la mort, això no val res.

I això, com ho podem canviar?

Comencem per parlar-ne:

«Vosaltres què sentiu: que rebeu més o que donau més?»

Dibuixam una gran balança i en un dels plats posau totes les coses que feis pels altres

en un dia. A l'altre plat, posau-hi totes les coses que rebeu del altres en un dia.

Senzillament, es tracta de visualitzar gràficament i d'una forma senzilla què és el que pesa més. Miram els dibuixos de totes i en parlam, sovint una de les primeres respostes de les dones davant la descompensació entre el que donam i el que rebem és aquesta:

- «Jo no ho faig perquè m'ho agraeixin!»

Prendre consciència que no, no feim feina perquè ens l'agraeixin, sinó perquè és el que s'espera que facem. Prendre consciència que aquesta descompensació entre el que donam i el que rebem ens genera ràbia, decepció, fatiga i menys autovaloració. Prendre consciència que, moltes de vegades, tenim una sensació per ventura encara més dolorosa, més secreta, més amagada: estam enfadades amb nosaltres mateixes, molt enfadades, perquè ens hem abandonat, ens hem deixat de banda a nosaltres mateixes, hem ignorat les nostres necessitats, aparcat els nostres desitjos per un altre moment, tantes voltes etern, hem renunciat als nostres somnis, ens hem oblidat de nosaltres mateixes. Aquest és el gran repte, el gran exercici d'autoconsciència que hem de fer per poder avançar cap al camí de l'autoestima.

Quan, en el taller d'autoestima, parlam o dibuixam les coses que més valoram de nosaltres, les coses que ens agraden, les nostres qualitats tenen a veure quasi sempre amb la bondat, la cura, la maternitat, la capacitat d'escolta dels altres, etc. De vegades, algunes diuen que són valentes o feineres. I és a partir d'aquí on comença el treball de conscienciació de tots aquells altres aspectes que també tenim i que no surten a la superfície de la consciència: la força, el coratge, la iniciativa, la tenacitat, la capacitat d'organització, la presa de decisions i així, donant-nos veu, escoltant-nos, ens miram amb uns altres ulls, amb una mirada que ens revaloritza.

El dret a dir que no

Un dels temes recurrents als tallers es manifesta en aquest diàleg:

- «A mi el que més me costa és dir que no.»
- «Jo tampoc en sé, de dir que no!»
- «Idò, jo sí que n'he après! An es *jefe* li he dic moltes de vegades, que no.»
- «Jo an es *jefe* també, és a sa meva filla que no en sé, és que si m'ha de mester...»
- «Clar, és que si t'han de mester no els pots dir que no.»

Ens costa molt dir que no, sobretot dir que no als qui estimam. S'ha de ser molt valenta per dir que no, per manifestar un desig, per triar-se a una mateixa, per donar-se un espai, un temps propi. S'ha de tenir coratge per sortir del rol de «bona al·lota», el que s'espera de nosaltres, i enfrontar-se a les crítiques, a la possibilitat que s'enfadin, que no ens estimin, a no agradar.

Si sortim del guió de cuidadores encara ens queda una altra batalla: enfrontar-nos al diàleg intern que ens diu que som egoistes, males mares, males filles, males companyes, males dones.

Dir que sí als altres massa vegades implica, massa vegades, dir-nos que no a nosaltres i ens produeix conflictes, diàlegs interns culpabilitzadors, frustració, tristesa, ràbia, ansietat, *nirvis*.

Per això, tant al taller «Una passa a favor teu», com al d'«Encantades de la vida» treballam a través del joc dramàtic quin és el conflicte real que hi ha darrera el fet de no poder dir que no. Analitzar quines són les emocions i els condicionaments que ens ho impedeixen per cercar-hi una solució. Solució que treballam de manera col·lectiva, on proposam, reflexionam i compartim des del respecte i l'escolta profunda. Es tracta d'una primera passa per prendre consciència que darrera un «sí» als i les altres, moltes vegades hi ha un «no» a nosaltres mateixes. I comprendre les conseqüències emocionals que aquest fet comporta és fonamental.

Les emocions també tenen gènere

«Respecte als comportaments de dependència, són valorats per a les dones i les nines i, en canvi, els d'independència per als homes i els nins. La trajectòria del desenvolupament va des de la dependència (una qualitat de l'estereotip femení) cap la independència (culturalment masculí). En general, s'espera que les dones en els seus diferents rols siguin empàtiques, altruistes, interessades en l'interpersonal; a diferència dels homes que s'espera siguin "racionals", que no es deixin influenciar pels sentiments, que releguin l'interpersonal en favor de l'impersonal. La masculinitat es construeix com un rebuig del femení.» (Kogan, 1992; Burman, 1994)

La ràbia és un dels sentiments que no hauríem de sentir. Encara menys, manifestar-lo de manera oberta. A les dones se'ns considera menys agressives, més empàtiques. S'espera que, en cas de conflicte, plorem, no que cridem. Si ho feim, som unes histèriques o tenim un atac de nervis. Si ho expressen les nines, l'agressivitat, la fortalesa, la independència, la ràbia, la tenacitat, ser impulsiva, són considerades com a

negatives o «no naturals».

Emocions que ens són negades. Ens trobam obligades a reprimir-les, tot i ser útils, necessàries i imprescindibles per a la reafirmació del jo, per ser autònomes, per tenir confiança en nosaltres mateixes i en les nostres capacitats, i poder gaudir d'una bona autoestima i per al nostre desenvolupament personal. Són necessàries per expressar el que desitjam i per lluitar per aconseguir-ho.

Per recuperar-les, per fer-les pròpies, treballam des del cos, la veu, la força, el joc. Fer grups petits i donar-los, a cada un, una llista d'emocions i que en parlin. Que parlin de quan i de com les senten, i de com les gestionen. De quina és la seva actitud respecte a cada un d'aquets sentiments. Aquest parlar ens permet reflexionar, adonar-nos que la majoria ens menjam la ràbia per culpa, per por de fer mal a l'altre, per por que ens deixin d'estimar. Perquè les nines, les dones, (suposadament) no s'enfaden. Això no obstant, a algunes els costa molt reprimir-se. «Jo tot d'una bot» diuen. «Però, a lo millor rep es qui no toca.» Simplement, es tracta de poder-se aturar i saber què sentim. Les dones diuen que no tenen temps de fer-ho, sempre estan ocupades, els tallers serveixen, doncs, com a petits espais on aprendre a escoltar el que sentim.

Aquestes coses d'estimar... (-se)

«L'amor és una experiència de relació amb el món. És una experiència d'aprehensió del món. I també és una experiència d'aprehensió de si mateixa. Per l'amor em relaciono amb el món i, al mateix temps, amb mi mateixa en una relació íntima, interna joiosa. Aquesta experiència de l'amor propi és una clau fonamental. És necessari que cada vegada un nombre major de nosaltres puguem dir: "M'estim, estim altres persones, el món. I m'estim a mi mateixa".»

Marcela Lagarde

M'agrada aquesta reflexió de Marcela Lagarde: estim els altres i m'estim a mi. Malgrat els conflictes que, sobretot per a les dones contemporànies, implica ser educades per estimar i tenir cura dels altres i, alhora, voler ser autònomes i lliures.

Estimar-se a una mateixa significa reivindicar el dret de no ser només per als altres, que els altres, tots aquells altres que estimam, no vagin sempre primer. Significa donar-nos el dret de tenir vida privada, de tenir temps i espai propis, significa demanar-nos què és el que volem, el que és important en les nostres vides, quines són les nostres necessitats, qui som. Si no sabem qui som i què volem, potser que estiguem realitzant els desitjos dels altres, de la parella, dels fills, dels pares, correm el risc de

viure una vida que no és la nostra, una vida manllevada.

Necessitam escoltar-nos sense autoavaluar-nos, sense criticar-nos. Necessitam escoltar-nos des de l'autocomprensió, l'autoempatia. Sentir-nos orgulloses de totes les coses que hem fet i, sobretot, d'haver conquerit la llibertat i el dret de no fer-les o d'equivocar-nos i fer-les malament.

Necessitam tenir un gran respecte per qui hem estat, per qui som i per tot allò que encara podem i volem arribar a ser. Com defensa Simon de Beauvoir en la seva obra, si no som benvolents amb nosaltres mateixes com ho podem ser amb les altres? Ho treballam prenent consciència del diàleg intern, de com parlam amb nosaltres mateixes.

*Ens parlam amb respecte?
Tenim sempre queixes del que hem fet o deixat de fer?
Ens renyam?
Ens insultam quan ens equivocam?*

Plantejar aquestes preguntes al grup i veure que totes hi responem que sí ens ajuda a veure que compartim una gran autoexigència i que hem de canviar la manera de mirar-nos, la manera de tractar-nos, en parlam i propòs fer autoretrats, escrits o dibuixats, o dur fotografies *dels moments* més significatius de la nostra vida. Les miram, les compartim, les explicam al grup, el grup ens escolta, ens retornam unes a les altres paraules d'admiració, de comprensió, ens encoratjam, ens felicitem, ens miram les unes a les altres amorosament, posam en valor, i ens donam permís de sentir-nos orgulloses de qui som i de tot el que hem fet al llarg de la nostra vida.

En paraules de les dones del taller «Encantades de la vida», a Manacor:

«Ens hem trobat un grup de dones en un espai de confiança i llibertat per expressar aquelles emocions i sentiments que, de vegades, no tenim oportunitat de treure. A través de les diferents dinàmiques hem obert el nostre cor. Recordàrem la infantesa, la joventut, i parlàrem del moment que estam vivint. Moments d'alegria, de la infantesa. Modistes, sabateres, cuidadores totes elles, a la joventut gaudint del *Teleclub*, els passejos al voltant del poble. Les que vivíem a Palma explicàrem també la infantesa i la joventut. El descobriment de la mar, que va ser comú entre unes quantes a Sa Ràpita.

També, emperò, varen sortir les pèrdues. Cada una de nosaltres n'hem

tengut al llarg de la vida, com també situacions de conflicte amb els nostres pares. Al començament, una de les dinàmiques va ser que ens dibuixàssim a nosaltres mateixes, i vàrem riure una estona. Cada una va fer el que va poder, la idea era saber com ens vèiem i posar en valor tota la nostra vida per així reafirmar l'autoestima.

Ja en el segon taller vàrem seguir amb les emocions i com que ja ens coneixíem, va anar molt bé. Com a tasca final, vàrem fer un gran arbre on cada una va posar part dels seus sentiments expressats a través de la pintura. Una de nosaltres va pintar un nu amb un ocell. Un símbol molt bonic. L'arbre va representar les nostres vides adultes plenes d'esdeveniments. Hem estat mares, treballadores, cuidadores, cuineres, assessores, economistes, infermeres, mestres, psicòlogues, padrines, amants i esposes. En fi, som dones del nostre temps que volem seguir presents a la vida i continuar aprenent i gaudint del món que ens envolta.»

Apoderar-nos, tenir poder

- «Què pensau que és el poder? Us agrada?»
- «Quins poders considereu que teniu?»

Sembla mentida com les dones sempre hem tingut una relació problemàtica amb el poder. O bé ens l'hem negat o ens l'han negat, o bé l'hem viscut en conflicte. Quan en parlem, als tallers d'autoestima, es fa evident que és una paraula que d'entrada no ens agrada. Ens feim enrere, no el vivim com a cosa nostra, queda lluny de les nostres vides i de la nostra quotidianitat. És una cosa una mica lletja, no el volem, és cosa dels altres, dels poderosos. En tot cas, és cosa dels homes. I si és que sí, que el volem, poques de nosaltres gosam dir-ho obertament. La imatge de la dona poderosa té connotacions negatives. No tenim referents positius. Les reines dels contes solen ser malvades, «madastres», bruixes que obtenen els seus poders de pactes secrets amb el dimoni. El poder de les dones se'ns presenta quasi sempre com un poder per fer mal. No oblidem que els qui fan el bé, mitjançant els poders, són els superherois. Tots són homes. Sí que hi ha algunes fades bones que ens ajuden a aconseguir vestits meravellosos per anar a balls on ens enamorem i ens casarem amb un príncep. Sí que tenim el poder de la seducció, que, sempre que no ens converteixi amb *femmes fatales* que corrompen i manipulen els homes, se'ns permet.

Ara bé, és aquest el poder que volem? És aquest el poder que ens mereixem? No. Volem poder! Tenim dret a tenir poder sobre els nostres cossos, sobre les nostres

vides, hem d'autoritzar el nostre poder.

Al taller d'autoestima cercam referents de dones poderoses. No només dones reconegudes públicament, sinó, també, dones significatives dins les nostres vides. Dones que ens han donat seguretat i força, dones que ens han causat admiració. Com eren aquestes dones? Què ens han aportat? Quin era el seu poder?

En els tallers, gràcies als jocs dramàtics, recuperam aquest dret a tenir poder. A través del joc ens permetem sentir la connexió amb el nostre cos, amb la força del nostre cos. Perdem la vergonya, reim.

Confeccionam i seleccionam una definició de poder, on l'apoderament significa augmentar l'autoconfiança, poder prendre decisions, canviar el rol de gènere, dir que no a les relacions tòxiques, recuperar el poder sobre nosaltres mateixes individualment i col·lectiva, en definitiva, que les dones puguem ser i puguem fer.

«Aquest és el poder PER A, que facilita i obre possibilitats sense dominació i genera un rang ampli d'alternatives i potencialitats humanes. O també hi ha el poder AMB, que s'aprecia quan un grup presenta solucions compartides als seus problemes i el tot pot ser superior a la sumatòria de les parts. També hi ha el poder DES DE DINS, que es construeix a partir del mateix ésser. És el poder que implica un canvi individual, una revolució interior, un canvi de subjectivitat, no és simplement autoestima, sinó el poder que ens permet, d'alguna manera, reconèixer les situacions que hem viscut en l'àmbit personal, entendre-les i buscar la manera de transformar-les.

Teixir sororitats

Aquesta és una de les finalitats dels tallers, per això, als grups, ja des del començament, es potencia la participació de totes les dones perquè sentin que en formen part. En un clima de confiança i respecte, cal procurar la claredat en el procés d'aprenentatge actiu que parteix de nosaltres mateixes i que s'enriqueix amb les experiències de les altres.

Al cap i a la fi, es tracta de crear sororitat, compartint, fent el que sempre hem sabut fer: parlar, sentir, crear llaços, identificant-nos amb les altres, abraçar-nos, emocionar-nos, xerrar de «coses de dones» i posar-les en valor. Es tracta de viure la sororitat com un instrument que desperta consciències, perquè, si no sabem què sentim, què volem, què ens passa i per què, no podem decidir. Quan compartim, als

grups de dones –sigui quina sigui l'edat, procedència, nivell econòmic i cultural de les que conformin el grup–, se'ns permet una cosa fonamental que no és altra que prendre consciència del fet que tenim drets: el dret d'estimar-nos i a ser estimades, el dret de posar límits i, sobretot, el dret de ser les veritables protagonistes de la nostra vida.

«Al llarg d'aquest curs hem estat "Encantades de la vida". Totes les activitats ens han ensenyat alguna cosa millorant el nostre cos i el nostre esperit, però el que ha estat més important i enriquidor és que hem estat juntes. Dones amb dones, fent-nos fortes per a recolzar-nos unes en les altres, per conèixer-nos, comprendre'ns i estimar-nos deixant de banda diferències i prejudicis. Tan de bo aquesta experiència es repeteixi prest [...]»

Grup de dones de Búger

Pens que no hi ha millor definició de sororitat.

Camins de futur

Pensant que els tallers duren només sis hores cada un, pens que hem fet i hem aconseguit molt. Alguns grups de dones, pocs però alguns, s'han consolidat i s'autogestionen. D'altres no, però es veuen de tant en tant i s'han fet noves amistats entre dones molt diferents entre sí. Per no malbaratar aquest capital social caldria fer de *Genèrica* una veritable escola, una escola amb més professorat, amb més estabilitat, amb més pressupost. Això ens permetria allargar els tallers i seminaris, incidir més temps a cada un dels pobles, treballar amb xarxa amb les diferents professionals, potenciar i consolidar la creació de grups estables als pobles de Mallorca i fomentar-ne la visibilitat i participació en la vida pública de les seves comunitats.

Caldria incidir en el treball comunitari amb tots els agents socials i, sobretot, caldria oferir formació en igualtat a tots els agents socials des del professorat al personal sanitari. Cal formar en igualtat i en prevenció de les violències masclistes a monitors i monitores d'esplai, a treballadores i educadores socials, regidores i cos tècnic, i, fins i tot, a entrenadores esportives. Fa dos anys es varen fer alguns tallers de formació que, malauradament, no han tingut continuïtat i que, no només es necessari que se segueixin fent, sinó que n'hauríem d'implementar molts més.

Som conscient que he parlat poc dels taller «Enamora't» per prevenir les violències masclistes dirigits a l'adolescència ja que, per parlar-ne, necessitaria més espai del que m'ofereix aquest article. Això no obstant, sí que voldria reivindicar que és

molt necessària la intervenció en polítiques d'igualtat en aquestes edats, com acrediten diferents estudis en els quals es descobreix que les violències masclistes són molt presents i estan molt interioritzades entre la joventut. Davant aquesta realitat, la prevenció és fonamental i l'eina més adequada és l'educació en igualtat. Malauradament, des de Genèrica ens adraçam a la ciutadania, i en especial a les dones, no en el jovent dintre del sistema educatiu. Així i tot, en alguns municipis hem tingut l'oportunitat de treballar amb grups reduïts d'on han sortit conclusions notables, ja que ens permeten treballar en profunditat temes que tenen a veure amb la identitat, la igualtat, el desig i la sexualitat, què és ser una dona, quines opressions viuen, què els agrada i què detesten de ser dones, etc. En definitiva, escoltar, parlar, crear espais de llibertat i de consciència.

El meu aprenentatge

Si pens què han significat per a mi aquets deu anys a *Genèrica* la primera paraula que em ve al cap és: aprenentatges.

De camins

Són molts els anys i els camins recorreguts des de llavors fins avui, i moltes les experiències compartides amb na Chris Pink, na Mona Belizán, na Meritxell Esquirol i moltes, moltíssimes, centenars i centenars, de dones.

Aquests camins m'han dut a molts de pobles: Lloseta, Vilafranca, Petra, Esporles, Felanitx, Sineu, Sóller, Búger, Inca, Son Servera, Capdepera, Mancor, Alcúdia, Lloret, Sineu, Artà, Selva, Muro, Llubí, Sa Pobla, Palma, Capdepera, Calvià, Santanyí, Manacor, Pollença, també al Centre Penitenciari... I a descobrir un teixit d'històries. En el fons de tots aquets dies, d'aquests deu anys, hi ha milers d'històries per contar, milers d'experiències, d'aprenentatges, d'emocions i de sabers. Històries anònimes de dones anònimes, històries de pèrdues i de naixements, històries d'amor, històries de lluita. Petites històries que fonamenten la Història escrita en majúscules, històries d'esforç, de resiliència, de feina, de feina, de feina i coratge, perseverança, històries individuals i col·lectives de dones de pedra picada, dones de pedra viva que han bastit amb el seu treball els èxits d'uns altres: fabricants de perles, de sabates, terratinents, senyors i amos de cadenes hoteleres.

Dones que des dels tretze anys feien «es cortes» per a les fàbriques de pell, o tacons per a les sabates, o enfilaven perles, a casa –economia submergida– sense assegurança ni sou fix, dones que abans anaven al camp a collir albercocs i després als hotels a netejar habitacions.

D'emocions

Contava una dona de vuitanta-quatre anys de la seva infància:

«- "On eres? no has vinguda a berenar!" Em deia mumare quan arribava de jugar i ja feia ben bé fosca.

Jo me n'havia anat a berenar a ca na Catalina i na Maria, ses filles des senyor de Son Caulelles, allà hi havia molt més menjar que a ca nostra!»

Del meu pas pel Centre Penitenciari, on coordinava el projecte d'intervenció que havia engegat *Genèrica*, record una dona major d'ètnia gitana que entrava i sortia habitualment de la presó des de feia molts i molts d'anys. A la presó li havien mort, també, un dels fills. Explicava que ara, quan sortís, no volia dedicar-se més al tràfic de drogues, li vaig demanar què volia fer, no ho sabia, vaig insistir preguntant-li què feia abans de dedicar-se a la droga.

- «Cantaba y bailaba que era lo mío.» –I somreia.
- «I per què ho deixares?» –Li vaig dir jo
- «Pues porque me casé y mi marido no quiso que yo trabajara y ya me puso a vender la droga».

Ens va ballar i cantar, l'acompanyàrem totes amb mamballetes, va dir que en sortir tornaria a l'escenari... Moltes d'abraçades, rialles, llàgrimes. Les dones ens apoderam escoltant-nos, identificant-nos amb l'altra. Una dona de vuitanta anys va contar que havia perdut un fill, una altra que l'home encara ara la «barrejava», passam de compartir el dol a compartir la indignació, la ràbia, la solidaritat, l'alegria, en definitiva ens feim còmplices.

De resiliència

La resiliència té nom de dona, de moltes dones que he tingut l'honor de conèixer, amb les quals he compartit, gràcies a *Genèrica*, experiències de vida que són lliçons de coratge.

Dones del Pla, del Llevant, de Migjorn i de Tramuntana. Dones joves i grans, dones migrades, adolescents plenes de força, ràbia i por, dones preses. Gràcies a

l'oportunitat que m'ha donat *Genèrica* he pogut escoltar-les, aprendre, posar-los cara, nom, ulls i abraçades. Ha fet que, en descobrir-les, en conèixer-les, les estimi, les admirï, les valori encara més, i m'ha permès estimar-me i valorar-me més a mi com a persona i com a dona a través de la seva mirada.

A través d'elles he après a inventar, a ser més creativa, a cercar noves formes, idees, solucions noves, a repensar marcs teòrics i cercar-ne de nous.

Però, sobretot, em sent molt agraïda a les dones que han vingut als meus tallers durant tots aquests anys i m'han fet confiança, a totes, moltes de gràcies, de totes he après moltíssim.

*«A l'atzar agraeixo tres dons: haver nascut dona,
de classe baixa i nació oprimida.
I el tèrbol atzur de ser tres voltes rebel.»*

Maria Mercè Marçal

Filar amb colors, un domini femení

Chris Pink
Artista plàstica experta en Artteràpia

«El arte es un modo de levitación, separa a uno de la esclavitud de la tierra.»

Anäis Nin

Les dones sempre hem participat de l'Art. Les dones sempre hem estat Artistes a pesar que la nostra obra no s'hagi reconegut prou des dels cànons i els relats històrics. I és, potser, a causa d'aquest no-reconeixement o a aquesta resistència a ser valorades que les dones hem sabut donar a l'Art un altre ús. Hem creat per reconèixer-nos en la intimitat. Hem creat com una eina reivindicativa i educativa. Hem creat per testimoniar la nostra quotidianitat. I hem creat, també, per demostrar que la mirada de les dones és també la mirada al món. I que els nostres talents, perícies, tenacitat i raó són part indissociable del món.

D'altra banda, i com a conseqüència d'aquest no reconeixement, s'ha tendit a relacionar l'art de les dones amb el que coneixem com les arts menors. La ceràmica, les manualitats, brodar, teixir, la costura –ara tan legitimada des de la cultura masculina– i una infinitat més de pràctiques creatives que, potser per la vinculació amb el quotidià, han estat considerades com a apropiades per a les dones i la seva

suposada calma, bondat i passivitat pretesament natural. Però que ningú s'equivoqui. Si la veritat és que hem pogut ser mestres en aquests quefers, també hem fet d'aquesta creativitat el nostre espai de fortalesa.

Des d'aquest punt de partida, els tallers d'Artteràpia en el programa de *Genèrica. Escola per a la igualtat*, volen ser un espai de trobada i retrobada per a les dones, tant a nivell individual com en la seva relació amb l'entorn. Espai que vol incitar a una producció artística que neixi d'allò més íntim, per repensar i simbolitzar experiències viscudes a nivell conscient i inconscient. Sigui per l'acte de recordar (retrocedir), pel contacte amb la matèria i la llum, per l'activitat corporal, i per altres accions creatives, la persona pot prendre consciència, suaument, del que sent: patiment, alegria, eufòria, trastorn... I mitjançant aquest procés, a continuació, li sobrevé la capacitat de transformar aquest material emocional per transformar-se a si mateixa. Com a professional d'artteràpia, el meu compromís amb els tallers és acostar a les participants a un món imaginari i simbòlic. Animar les dones a entrar en contacte amb la bellesa des de la creació que eleva la ment i que ajuda a prendre distància per entendre l'inexplicable del que s'ha viscut. Encoratjar les dones a un acte de autoconsciència, a una reparació del viscut i a una reflexió de l'assumit. I, per descomptat, posar en valor l'experiència de la sororitat: les relacions que les dones establim les unes amb les altres com a espai propi, com a espai cooperatiu, com a lloc de transmissió de sabers que tant ha pautat la nostra supervivència a nivell històric.

En les línies següents, m'agradaria traslladar les múltiples experiències viscudes al llarg dels tallers en diferents apartats, apartats que, d'alguna manera, donin visibilitat a la complexitat i multiplicitat d'experiències íntimes i col·lectives que, de manera més o menys indirecta, les dones han treballat. És mitjançant l'Art, gran canalitzador d'experiències i sentiments, que observem els efectes, els bàlsams, la potència i la capacitat inspiradora i transformadora de les dones.

Fils amb Art

«La forma que damos a la obra plástica no es más que la encarnación de los sentimientos, emociones y estados de ánimo. El gesto hace aparecer la forma que está habitada por la persona.»

*Laura Grignoli
Psicoanalista i fundadora del centre d'artteràpia Artelieu*

Els tallers del programa de *Genèrica. Escola per a la igualtat* s'han d'entendre com una trobada del passat amb el present, on la recuperació de la consciència de la

dona ajuda a superar fronteres pròpies i imposades. Els tallers d'artteràpia no es limiten a tècniques de dibuix o pintura, es plantegen com un treball multidisciplinari, on el material i la seva aplicació inciten a un esclat d'imaginació.

Des de fa anys m'he especialitzat en la tècnica tèxtil com a mitjà d'expressió, de la qual aprofit l'aspecte de la corporalitat com a vincle amb les emocions. Teles, retalls, llanes i fils, són materials reconeguts tradicionalment com un domini femení. Manufacturar, teixir, cosir, brodar, sempre han estat relacionats amb la dona, com un treball gairebé natural en nosaltres. Recordem, per exemple, aquelles imatges del passat –i no tan passat–, quan les dones s'ajuntaven per estar en companyia, fent labors, acompanyant-se el temps, informant-se de novetats, i compartint preocupacions. Encara avui no s'ha esborrat el fantasma del segell franquista, on la labor tèxtil era una obligació ineluctable per a la dona jove i que suposava tant l'enclaustrament domèstic com quedar relegada o expulsada de la vida pública i social.

Quin espai més idoni per tornar a connectar amb la nostra part més íntima i personal ! Quina oportunitat de girar la truita i convertir el que una vegada ens va oprimir en un espai d'autoafirmació!

En l'actualitat, gràcies a la rellevant presència de l'art tèxtil, s'estan restaurant els valors d'una tradició arrelada en el femení. Moltes artistes creen des del tèxtil per reprendre un contacte amb l'ancestral, com alguna cosa que els uneix amb l'essència dels coneixements de les dones. Sovint, una iniciativa artística esdevé precursora de la re-adaptació a la vida social, de l'actualització de la participació de les dones en la cultura i en la societat. Per això, en treballar «Fils amb Art» es creen nous teixits físics i simbòlics que recuperen i re-signifiquen la nostra quotidianitat.

A continuació, explicaré diversos plantejaments del meu treball.

Desconstruir per construir

«El arte tiene un poder enorme: tiene el poder de volver al dominio de la vida, al dominio de la humanidad, la vida que ha sido profanada.»

Doris Salcedo

Aquesta reflexió tan encertada de l'artista Doris Salcedo em serveix per contextualitzar un projecte d'«Experimentació tèxtil» dirigit a les dones recluses en el

Centre Penitenciari de Palma i en el qual vaig tenir la sort de comptar amb la inestimable col·laboració de tres excel·lents professionals en la tasca complexa de la conscienciació femenina: Ana María Vidal i Rosa Mascaró, expertes en el treball d'autoestima i lideratge femení i Mona Belizán, especialista en pedagogia corporal.

La proposta d'aquest taller, centrat en la problemàtica de dones afectades per situacions d'exclusió social, trastorn personal i maltractament, no era ni un curs de costura ni de labors artesanals. Tenia l'objectiu de submergir les dones en un procés creatiu com a mitjà d'expressió de les tendències reparadores, que els permetria sublimar actituds destructives i calmar les seves angoixes.

Es varen treballar els conceptes costura/sutura, reparació/sanació a partir de retalls, tendències reparadores, que els permetrien sublimar actituds destructives i calmar les seves angoixes. Fragments i sobrants tèxtils. Vides humiliades i d'exclusió social, han reduït l'existència d'aquestes dones a una mera estratègia de supervivència, provocant un estat d'incomunicació i desconexió amb el més bàsic que és sentir-se dignes i vives. La capacitat d'estimar, cuidar i pensar és indissociable a l'experiència emocional, com bé diu Bion és en el vincle, en la relació amb «l'altre» on adquireix sentit qualsevol experiència emocional.

No era fàcil fer entendre en què consistiria el concepte de l'activitat. Aquest curs nou no pretenia ensenyar la confecció a la manera convencional, ni les labors artesanals. La consigna del treball era construir una nova presència per a una nova personalitat, precisament la seva.

El complex treball es va estructurar en una part creativa, teòrica i corporal, és a dir, les dones es varen convertir en arquitectes de la seva pròpia reconstrucció conscients de l'abast de la seva autoestima i amb apreciació del seu potencial físic. La tasca inicial consistia en la selecció dels materials tèxtils com a roba de segona mà, teles i tot tipus d'elements de merceria per transformar peces de vestir al seu gust i criteri. Durant el procés de l'elaboració creativa, la meua intervenció es va reduir a guiar i proposar on no arribava el seu coneixement tècnic. La resta va ser fruit de la seva obstinació personal.

En una ocasió, el director del centre es va presentar sense avisar a l'aula del taller i es va quedar sorprès davant d'un silenci absolut de màxima concentració. Un fet insòlit, considerant el rebombori quotidià en els mòduls de la presó. Les dones, que mai no havien estat en contacte amb el món de la creació, i menys com a artífexs d'aquesta, varen començar a superar les seves limitacions, a manifestar les seves

facultats, a recuperar la demolida autoestima i a canviar l'actitud destructiva habitual en un comportament constructiu i solidari. L'aspecte de la socialització va resultar un punt important de l'activitat.

La creació tèxtil, a partir de materials usats, representava una metàfora de les seves pròpies vides: des del des-ús al re-ús i a la re-construcció.

El fet de sentir-se en contacte amb la bellesa, de poder experimentar l'estètica, els feia notar canvis personals de sensibilització i d'elevació. Els va proporcionar una seguretat suficient perquè el tracte entre elles es pogués transformar en empatia i confiança. Varen començar a xerrar i a relatar les seves vivències, donant així visibilitat a nombroses violències, a les quals havien estat exposades al llarg de les seves vides. Es varen adonar que no eren les úniques en haver patit abús i maltractament.

El procés de creació va connectar amb la conscienciació d'elles mateixes, els va connectar amb el seu cos, els desitjos, els complexos i les limitacions. Amb això, varen començar a prendre consciència que és possible recuperar la dignitat com a dones, modificar la mirada sobre elles mateixes i sobre el seu entorn, sortir de la desautorització personal i social i tenir un projecte de cara al futur. Malgrat les pors que tenien, el prejudicis i les autocensures, varen comprovar que disposaven de suficient habilitat i destresa per fer les seves creacions. Cada peça elaborada i acabada representava un trofeu de superació personal. Les hores de feina en el taller es varen convertir en un temps en què la seva imaginació va traspasar els murs de la presó i una llavor d'esperança es va apoderar d'elles: un «sí, que valc». Això, sumat a la presentació final dels treballs, amb la celebració d'una desfilada, va significar, sobretot un nord, la il·lusió de viure un moment de glòria i de gran satisfacció, la culminació d'una travessia particular que els brindava obertura, oxigen i regeneració. La màgia de la música i l'entusiasme del públic va omplir de calor i d'admiració l'escenari, tot això va transformar les preses. Aquell dia, les dones varen oblidar la seva condemna i es varen convertir en protagonistes d'una pel·lícula que elles mateixes havien escrit.

Poder treballar amb elles em va commoure profundament. Iniciar-les en l'enigma de la creació era com experimentar-lo de nou, emprendre un viatge acompanyada per persones sense expectatives, ni demandes, obertes a viure una aventura plena de sorpreses, on només es podia guanyar perquè la resta ja era perdut. Anys després, passejant per un parc de Palma em vaig trobar amb una de les dones. Una reclusa que els responsables del centre havien definit com «de caràcter imprevisible». Després del curs, va poder accedir a la unitat penitenciària de mares (Palma) i recuperar d'aquesta manera la seva filla de 3 anys. «R.» va descobrir i va

aprofitar el seu potencial creatiu. El canvi radical en la seva actitud va transformar la seva addició compulsiva en creació desbordant. L'emoció va ser immensa, perquè va exemplificar un bon resultat d'una plena reinserció social.

Dol i reparació

«Només allò que no es pot expressar té poder sobre tu.»

Dona participant

En la quotidianitat de les dones abunden els relats i les vivències de patiment per sobrecàrrega de responsabilitats, problemes, frustracions i pèrdues personals. Al llarg dels tallers he notat la falta d'espai i temps que tenen les dones per poder-se reunir, la urgència que tenen per comunicar el que els mou i commou, en aquest sentit, cada taller significa una oportunitat per compartir experiències, sentir-se acompanyades i compreses. Significa, també, un espai d'alleujament per poder expressar el que no s'atreveixen a pronunciar: el seu estat d'ànim, els seus sentiments íntims.

Reconeixent l'espai del taller com alguna cosa seva, es donen permís per gaudir un temps escàs dedicat a elles mateixes. Quantes vegades vaig observar l'esgotament físic i psíquic transformar-se en animació i serenitat.

«El jardí de tota la meua vida», un taller en el qual es proposava un treball centrat en la pèrdua personal, hi vaig suggerir un espai per retrobar-se amb el passat. Un passat tal vegada oblidat, o tal vegada (auto)vetat o tabú. Els vaig proposar treballar amb pintura sobre cartolina de gran mida, perquè aplicar el color en una superfície gran estimula l'expressió de les emocions profundes, sempre que no s'imposi una execució realista. Mitjançant el suggeriment del tema, les dones es deixen portar guiades per la seva pròpia fantasia, connecten amb el més íntim en un moment de màxima expressió emocional. L'acció de pintar produeix una relaxació immediata i les resistències, com les pors, afluixen, de manera que la pintura permet una expressió afectiva fluida i facilita l'accés a la realitat interna. Amb la màgia dels colors i de les textures surt la força imaginària. Amb la lliure associació de formes, es reproduïx alguna cosa familiar on apareixen imatges de records, de desitjos frustrats o d'alguna esperança per complir-se.

En ple exercici, una de les dones del grup va representar un jardí d'exuberància cromàtica amb una riquesa notable de recursos artístics. Però una línia separadora, decidida i feroç, creuava i esquinçava la pintura. En preguntar-li per la raó d'aquesta

línia, entre llàgrimes, va contestar: «Vaig néixer, filla única, en el si d'una família amb cinc germans. Treballar al jardí de la meva àvia, al meu país natal Marroc, era el plaer més gran de la meva vida. Em donava pau, seguretat i satisfacció, ja que podia conrear aliments amb els quals podia alimentar la família. Amb la mort de l'àvia, el meu pare em va arrencar aquest trosset de terra per donar-la als meus germans. Vaig perdre el motor de la meva vida, per no esmentar el dolor que em va causar la ignorància del meu pare». Per a ella, reconstruir aquest episodi, va ser reparador. Li va permetre expressar una gran pena i afrontar un triple dol: la mort de la seva àvia, la crueltat masclista del seu pare i la coacció de l'abandó de la seva terra.

No ho oblidem: el dol és una expressió emocional que cura i dignifica, però cal establir un lloc destinat a això. En les xerrades, al final de cada sessió, el patiment es reflecteix en totes les presents i evoca una actitud de solidaritat i empatia. La possibilitat d'expressar lliurement els pensaments urgents procura un sentiment de consol. També podem esmentar que bona part de l'expressió artística consisteix en la «sublimació» del dolor, la qual cosa significa una transformació que eleva i dignifica les emocions de tristesa.

Amb el temps, augmenta la capacitat de lectura de les obres i, en conseqüència, les xerrades de l'elaboració verbal comencen a ocupar més temps que la producció artística.

Quan posam en comú les experiències, quan les compartim verbalment, donant-los així consistència i visibilitat, tractam de revitalitzar llocs personals desatesos o oblidats. Prendre consciència dels valors del femení i connectar amb la memòria històrica des d'una responsabilitat social. En aquest punt, és important despertar l'interès cap a una conscienciació de l'estat actual de la dona. Sobretot, en relació a la persistència de les violències masclistes que sacsegen el passat i el present de les dones.

Record i alliberament

«Tenia mare, avis i molt amor....però en el paper va sorgir alguna mancança que només vaig poder explicar amb plor.»

Dona participant

La paraula «recordar» ve del llatí, *recordare*, formada pel prefix *re-*: «de nou» i l'element *cordare* format sobre la paraula *cor, cordis*: «cor». «Recordar» vol dir molt

més que tenir algú present en la memòria. Etimològicament, significa «tornar a passar pel cor», convertint-se així en una de les paraules que més es relaciona amb el món de les emocions. I, efectivament, ningú no pot imaginar recordar alguna cosa sense l'emoció experimentada. El record forma part de construir la nostra identitat, ens permet reconèixer-nos com a vincle amb el passat, i ens possibilita projectar-nos en el futur.

En les sessions del taller «Colors dels meus records», fet amb dones majors, despertam el passat amb imatges que retrocedeixen a episodis que revelen els valors autèntics de les seves vides. La mirada enrere permet que aflorin sentiments relacionats amb vivències del dolor, de la frustració i de la negació, però, també, moments de felicitat i d'alegria. La infància com a precursora del que esdevé en la vida adulta es presenta com un gresol de records. En conseqüència, moltes de les representacions artístiques provenen dels primers anys de la vida. El treball arriba a l'origen dels significats i sols l'autora és capaç de descodificar-los.

El record és un factor important per tractar en tots els tallers, amb el record s'inicia un procés d'elaboració personal, significa detectar les zones vetades i, tal vegada, poder arribar a l'origen del dolor o patiment. Alliberant les potències creadores, apareix la forma com si d'un naixement es tractàs. Llavors és possible anomenar i expressar l'inefable.

Si se'm permet, m'agradaria citar el comentari d'una participant que va experimentar una revelació personal durant el taller i el va descriure de la forma següent:

«Al principi, he de dir que mai havia assistit a aquests tallers, només a algun de labors. Em va sorprendre molt com s'enfocava, perquè vaig pensar que sabia fer alguna cosa amb només llegir el títol... No obstant això, en el transcurs del taller, vaig entendre que no tenia ni idea de què es pretenia, ni on es volia arribar.

Posar colors en una làmina semblava superfàcil, però, a l'hora d'explicar el perquè dels meus colors, vaig ser incapaç d'expressar-ho sense llàgrimes als ulls i un nus a la gola. Era tan senzill pintar.... verd, blau... En realitat, quan ho explicava, només em veia a mi mateixa en la meua infància, que no puc dir que fos infeliç. Tenia mare, avis i molt d'amor... però en el paper va sorgir alguna mancança que només vaig poder explicar amb el plor.

El segon dia hi vaig anar amb temor, perquè m'havia buidat el dia anterior. Però, amb el

nou tema, vaig sentir la revolució interior i vaig reconstruir una peça sense saber-ne el perquè, llavors vaig saber expressar les meves ànsies de canvi, de "volar".

El tercer dia hi vaig anar amb molt d'interès i curiositat per saber què ens demanaria na Chris. Vaig ser oberta a tot i vaig gaudir fabricant una font d'on sorgien paraules pertot arreu, tantes com les que encara

hi ha en el meu interior sense poder sortir i que resumiré només en tres: fantàstic, emotiu i un descobriment.»

Marga (participant al curs «Colors dels meus records»)

Cos

«Quan arrib a casa em sent alegre i amb més ganes de fer coses.»

Dona participant

Al llarg de la vida, el cos de la dona està sotmès a molts canvis. Però no sols els condicionants anatòmics i procreatius determinen la vida, sinó que també les marques psíquiques deixen petjades en la memòria corporal. S'hi sumen l'aspecte de la cultura, la procedència, la religió que determinen el procés evolutiu del cos amb els seus valors, restriccions i imperatius.

Amb el pas dels tallers vaig observant de quina manera es desenvolupen les dones d'origen marroquí en les execucions de les tasques, les seves actituds, postures, repeticions, fins i tot, les reaccions amb el seus fills. Observacions que coincideixen, en gran manera, amb l'expressió creativa de les seves obres.

Un dia, en el taller «Ofèlia canvia el seu destí», enfocant el tema de la bellesa, els vaig convidar a fer una nina a partir de materials d'ús domèstic, com esponges, teles, llanes i tot tipus d'adorns. Conduïdes per una urgència imperiosa, i sense titubejos, varen organitzar el treball amb una velocitat sorprenent. Les dones més joves es varen deixar portar pel seu desig de mostrar el cos i pel seu interès en la moda occidental. En canvi, les dones majors i de mitjana edat varen crear nines que semblaven estatuetes d'origen religiós, rígides i immòbils. Em va commoure veure les seves creacions: cossos amorfs, a penes visibles per una sobrecàrrega d'adorns, inerts i inexpressius; un cos femení al qual li faltaven braços i cames, reflectint la falta i/o negació d'una consciència corporal. En resum, em transmetien una imatge

d'impotència i paràlisi.

L'única característica que varen destacar les majors en el seu treball es va centrar en la importància de l'adorn, una representació del cànon de bellesa, heretat i adoptat per generacions. Els vaig preguntar perquè havien creat un cos de dona al qual li faltaven braços i cames. Davant del meu dubte, es varen mostrar sorpreses per no haver-se'n adonat i varen quedar perplexes davant l'evidència del seu propi reflex. Arran d'aquest succés, vaig decidir canviar la metodologia del taller. Els tallers següents es varen iniciar amb 10 minuts d'activitat física lleugera amb exercicis bàsics. Les dones varen acceptar el canvi amb riures i burla, ja que els seus cossos varen reaccionar amb pesadesa i rigidesa. Però elles mateixes varen insistir a continuar la «gimnàstica divertida», ja que les reaccions varen ser immediates, i ràpidament varen notar una millora de la seva mobilitat física.

Aquests moments de recolliment i experimentació creativa els va despertar nous aspectes de la vida. Varen entrar en espais on varen connectar amb la seva sensibilitat i el seu cos, on es va activar una vitalitat massa temps adormida.

Una de les participants va resumir la vivència de la manera següent:

«Quan arrib a casa em sent alegre i amb més ganes de fer coses.»

«L'obra [artística] és una conquesta de la llibertat psíquica, crucial, enfront de l'ineluctable de la necessitat exterior, és la possibilitat d'alliberar les potències creadores i d'aquesta manera transformar la realitat externa i al mateix temps aconseguir la pròpia transformació personal.»

Monroy, psicoanalista.

Convivència

« A la fi et puc saludar quan ens veim al poble.»

Dona participant

Fa anys que Mallorca és terra on conviuen una infinitat de cultures de diferents procedències. Lamentablement, per falta de comunicació, es perd una gran possibilitat d'una convivència fructífera entre la comunitat mallorquina i les comunitats estrangeres. Prejudicis culturals, però també el flux incessant de migrants en els darrers anys, dificulten un creixement homogeni del teixit social a Mallorca. Això es nota, sobretot, als pobles. Les dones marroquines pateixen per dos costats: l'aïllament de la societat mallorquina i, també, de les seves pròpies famílies que desestimen qualsevol contacte amb el poble.

Per fomentar una entesa major entre les dones als pobles, vaig elaborar un programa especialment dedicat a la reunificació social. El primer taller a favor de la integració de les dones marroquines va ser llançat a petició de Ses Teranyines, un grup de dones de Sant Joan, molt actiu, que prenen part decisiva en la participació social del poble.

L'objectiu d'aquesta activitat era molt específica: crear vincles entre les dones membres de Ses Teranyines i les dones de cultura marroquina. El taller servia de plataforma de la trobada per a arribar a conèixer-se, establir connexió i millorar la comunicació a favor d'una entesa entre totes dues cultures. En aquest espai, l'activitat creativa es va presentar com a interlocutora idònia per aquests propòsits, ja que l'idioma no va significar un obstacle per participar-hi.

Crear la dinàmica va ser tot un repte i per moments un desafiament, el més simple va ser el més efectiu. El primer contacte per memoritzar els noms, es va fer a partir d'un joc que va servir per alleugerir l'ambient de possibles tensions. Amb un treball en cercle, les dones dirigeixen amb veu i mirada la seva atenció a la persona de davant, pronunciant-ne el nom. És un acte de prendre consciència i afirmar la presència de la persona triada.

A partir d'aquí, les tasques per fer en grup o en parella es varen centrar en compartir i resoldre les indicacions, conèixer i respectar les decisions dels altres.

El procés creatiu enriqueix mútuament i reconeix el valor de la pluralitat. Sempre, és clar, des d'una diferència pautada pels diferents trànsits vitals que cada cultura procura i proporciona. La sorpresa, la curiositat, i la celebració en l'ús dels recursos deixen aparèixer les obres per una espècie de miracle i la sorpresa fa que emergeixi la sensació d'eufòria, la sensació d'unió entre totes.

El procés intercultural que s'havia inaugurat al llarg del taller es va clausurar el dia de Les Verges, festa típica mallorquina, no sols amb una bunyolada, sinó també, convocant totes les dones a compartir un banquet multi-culinari, un bufet espectacular d'especialitats de totes dues cultures. Cloenda excepcional que simbolitza transformar les tradicions per construir-ne de noves. Aquest cúmulo de menjars, afán d'habilitats culinàries i preparat amb molt d'amor, va convidar a compartir el plaer que té tota cultura en comú. Donar la benvinguda al comensal creant el vincle més primari i existencial entre els éssers humans: la unió a taula.

Conviure i compartir tradicions no sols significa crear vincles comunicatius, també implica pensar com ens transformam culturalment gràcies a processos d'integració horitzontal. El repte es va complir. Va ser interessant observar el creixent interès del grup per conèixer i reconèixer la riquesa en la diversitat. Un intercanvi que va començar a florir a través del llenguatge artístic, on la paraula no condiona si es fa entendre. Aquí es va iniciar la comunicació deixant els prejudicis de banda i amb ganes de compartir un lloc d'una nova convivència.

Aportam un granet d'arena que, sens dubte, contribueix a canviar el teixit social de Sant Joan. Una experiència que hauríem de poder multiplicar en altres llocs per poder dir amb orgull que Mallorca és una terra de convivències interculturals.

Respecte i equitat

L'educació és el mitjà més adequat per fer progressar la societat cap a una veritable igualtat entre homes i dones. Per això, cal que, de manera sistemàtica, s'eduqui en valors d'igualtat i es deixin de banda actituds i ensenyaments que afavoreixen conductes sexistes. Per això, vaig dissenyar un taller dirigit a adolescents en el qual l'activitat creativa contribueix a promoure valors de respecte, equitat i tolerància.

El taller «Què em contes» ofereix una plataforma experimental en què, a partir del joc i la reflexió, els i les joves prenen contacte amb la problemàtica entorn de la violència de gènere. Abans que res, és important que prenguin consciència de la magnitud de la problemàtica i coneguin els mecanismes sobre els quals es construeix una relació tòxica, de maltractament i d'abús.

En un exercici amb dibuix i pintura els deman que modifiquin les lletres de cançons que tots coneixen i que contenen, clarament, arguments sexistes.

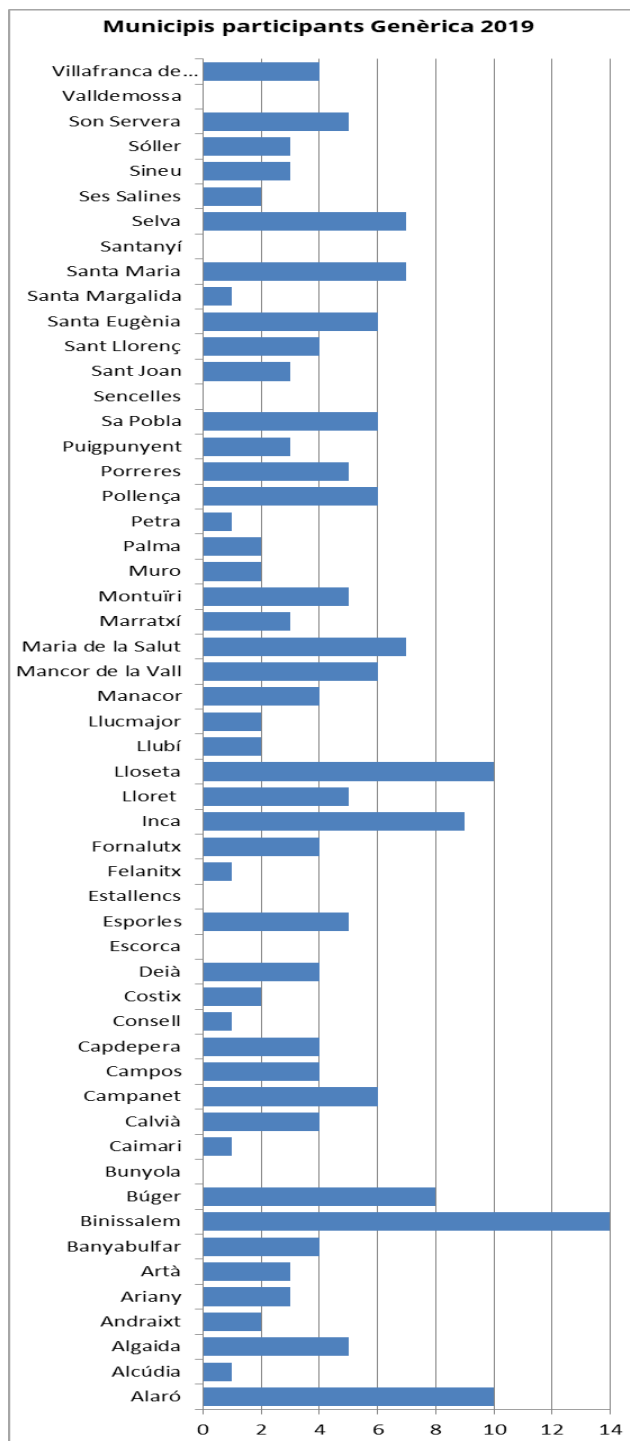
Els resultats serveixen per generar una discussió entre tots, on cadascú s'ha de sentir lliure per poder expressar el que ha experimentat. La comunicació entre el jovent posa de manifest les seves idees i dona lloc a aclarir incongruències.

Només si coneixem els seus dubtes, angoixes i inseguretats estam preparats per donar-los suport en aquest trànsit delicat de la vida: l'adolescència. Les seves manifestacions deixen entreveure les dificultats, problemes o incompatibilitats, però també la possibilitat de canviar prejudicis i paradigmes.

Annexos

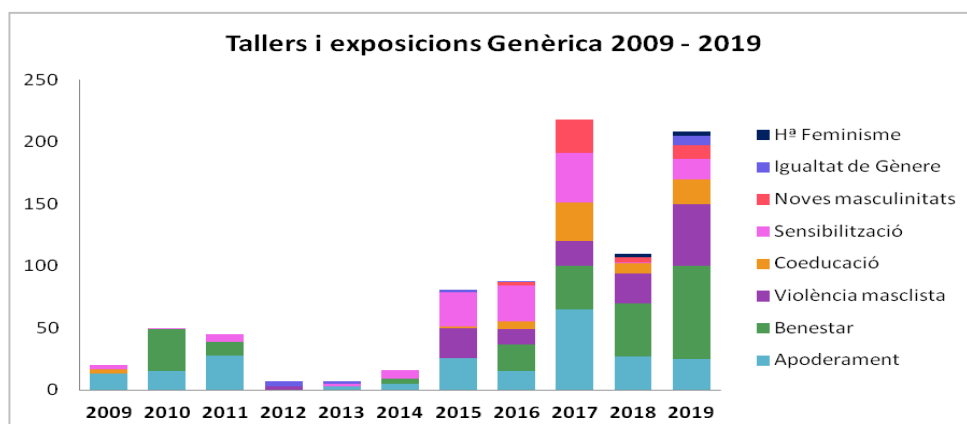
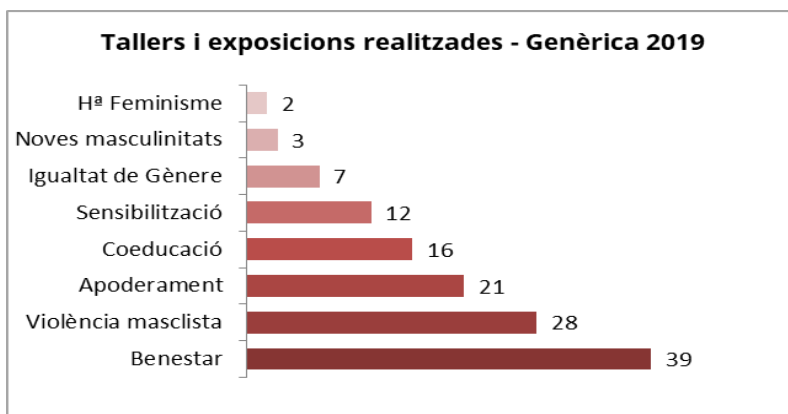
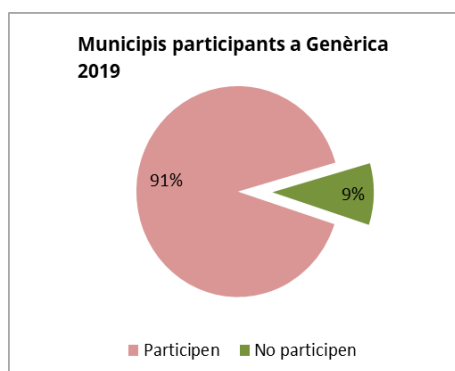
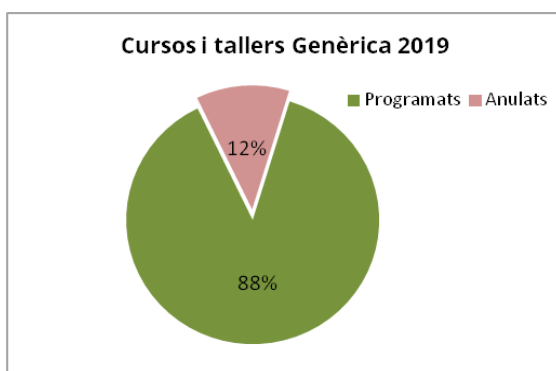
Gràfiques

Relació de municipis i d'accions de Genèrica sol·licitades i fetes.



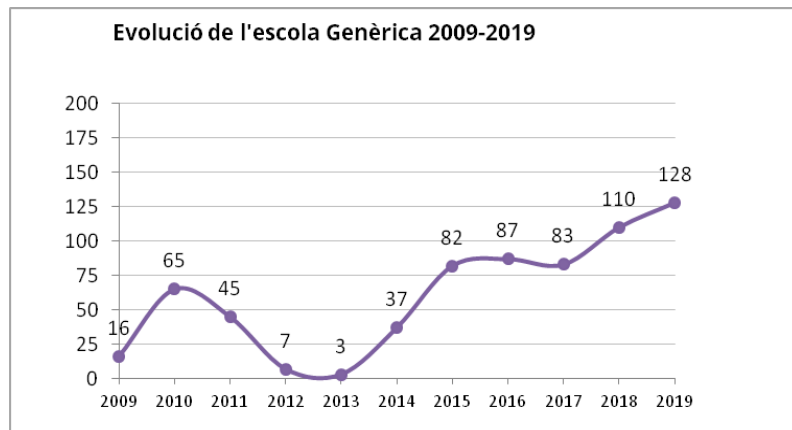
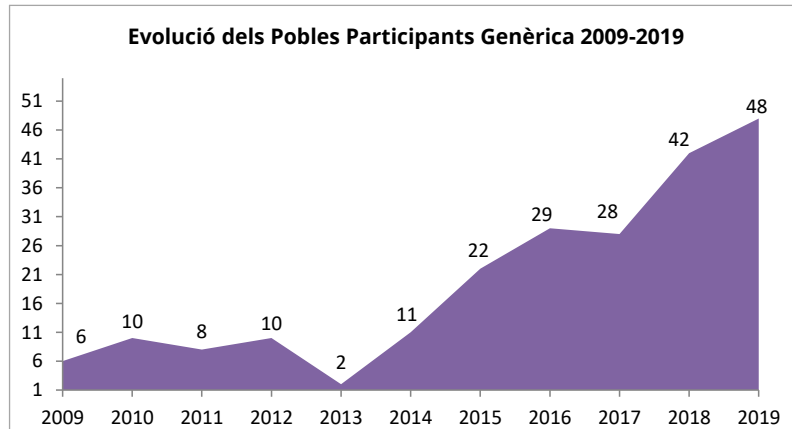
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Accions diferents	3	10	15	20	27	21	26
Municipis	2	11	22	29	28	42	48

Accions 2019	Total
Cursos sol·licitats	212
Programats	148
Anulats	20
Realitzats	128



Podem veure la evolució de Genèrica al llarg dels darrers anys:

La baixada tant d'accions, com de municipis participants, al 2018 es debut a diferents problemes administratius derivats de la nova "Ley 9/2017, de 8 de noviembre, de Contratos del Sector Público".



Resum fotogràfic

Divendres, 15 de novembre, a les 20 h

DONES A ESCENA

TEATRE BREU SOBRE IGUALTAT DE GÈNERE

Gratuit

Podeu recollir les entrades (gratuïtes) el mateix dia del concert a taquilla, a partir de les 16 h.
No es fan reserves telefòniques.



AUDITORIUM SA MÀNIGA
CALA HILLOLA

☎ 971 58 73 73
samaniga.es

Ajuntament de Cala Millor

Direcció Insular d'Igualtat i Diversitat Departament de Participació Ciutadana i Presidència Consell de Mallorca

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CCAA Y EMPLEO

TALLER: «MENSTRUACIÓ EN POSITIU»

Es vol treballar la menstruació com un valor per empoderar a les dones, ja que pot servir per viure la menstruació en positiu i d'una manera sostenible.

Imparteix: **MARGARITA PARIS**
Psicòloga i agent d'igualtat.

10 d'octubre (dijous) 2019
De 18.00 a 19.30 h.

C/ Sa Mostra, 2
BINISSALEM

Places limitades
Activitat gratuïta

Inscripcions: <https://forms.gle/hMSMeZAEFpmCvWWQ8>

O a Marian: WhatsApp 654/104309
Fins dia: 8/10/19

Direcció Insular d'Igualtat i Diversitat Departament de Participació Ciutadana i Presidència Consell de Mallorca

Genèrica
Formació

AJUNTAMENT DE BINISSALEM
ISLETA BALEARS

LE Barra
TEATRE

CAIMARI - 31 de maig

Dones a escena

Els Arcs: ROMEU I JULIETA 2.0
Can Tomeu: ABRIL

Funcions:
Divendres 31 de maig de 2019
A les 20:30 i a les 21 hores

Funcions gratuïtes

Una iniciativa de Direcció Insular d'Igualtat i Diversitat Departament de Participació Ciutadana i Presidència Consell de Mallorca

Genèrica
Formació

Ajuntament de Cala Millor

No organitzat per **Orbita**

Genèrica
Formació

LA SELVA DELS estereotips

ELS estereotips
LIMITEN LA llibertat
DE LA persona I LA SEVA
capacitat
D'ELEGIR.

És necessari la mobilització social
contra els estereotips,
perquè atemem
contra els drets humans
i la igualtat.

**Exposició del 4 al 22
de setembre del 2019**

Al Claustre del Ajuntament
Carrer Vicari Solivelles, 1
FORNALUTX

Direcció Insular d'Igualtat i Diversitat Departament de Presidència Consell de Mallorca

AJUNTAMENT DE FORNALUTX





Taller 2014: *Cos, dona, i construcció cultural de gènere*



Exposició a sa Pobla, 2015: *No tengo dueño*



Taller a Sineu, 2018: *Treballar sa*

 Genèrica <small>COOPERATIVA DE LA LLIBERTAT</small>	TALLER TREBALLAR SA: <small>ENTRENAMENT BÀSIC DEL MOVIMENT CORPORAL APLICAT ALS TREBALLS DE NETEJA</small>
	<small>ES DOLORS, cansament i malalties que produeix el treball de neteja, restauració i manteniment, poden ser millorats a través de l'educació del moviment corporal sa, utilitzant els recursos naturals del cos. El curs proposa una gimnàstica aplicada a la feina per aprendre des d'on i com moure el cos i optimitzar el rendiment amb el menor desgastr físic. Aquest entrenament es reflecteix en una millora de l'estat d'ànimo adquirint major lleugeresa, vitalitat, potència i serenitat.</small>
<small>Destinatàries: Emprades de la llar, cambreseres de pisos, treballadores de la neteja, restauració i manteniment, treballadores familiars i cuidadores.</small>	
<small>Dates i horari: 29 de maig i 5,12 i 19 de juny de 2017 De 19 a 21 hores</small>	
<small>Lloc: Es Centre de Selva Carrer: c/ Aires de Murrianya, 16 - SELVA</small>	
<small>Places: 15</small>	
<small>Imparteix el taller: Mona Bellán Antropòloga i professora de dansa.</small>	
<small>Inscripcions: Termini d'inscripció obert fins el 25 de maig de 2017</small>	
<small>Lloc de les inscripcions: https://goo.gl/forms/7bX1EnMOZFAwCS16 O a l'Ajuntament de Selva (Plaça Major, 1) o al telèf. 971.51.50.06</small>	
<small>Direcció Insular d'Igualtat Departament de Participació Ciutadana i Presidència Consell de Mallorca</small>	 <small>Ajuntament de Selva</small>

Taller Escola d'estiu Capdepera, 2017: *Enamorat*



Taller *Dones que ballen juntes*, 2018. San Joan



Taller 2019 (Selva). *Ofèlia canvia el seu destí*



Taller *La Selva dels estereotips*. (2019) Llubí



Taller *La Selva dels estereotips*. (2019)
Maria de la Salut 2019



Exposició *25 homes*. Escorxador-Palma. 2019



Teatre *Helena la balena* 2017. Bunyola



Teatre de Barra *Interruptus* 2017. Soller



Relacions sanes i afectivitat 2019. Esporles



Conferència *Les dones tenim motius per estar dels nirvis 2017. Santany*

Les dones tenim raons per estar dels nirvis 2018. Santa Maria del Camí



Agraïments

MERITXELL

Val a dir que *Genèrica, escola de dones*, no seria el que és sense un treball en xarxa que l'ha sabut sostenir i fer créixer des dels inicis. Sabent que podem córrer el risc de deixar-nos empremtes de dones en el tinter, que no en l'oblit, la primera memòria i agraïment a María José Varela, impulsora tenaç del projecte. Per suposat, a les tres dones que m'acompanyen en el text, de les que hem après a posar en valor les presencialitats, els sabers i els cossos de les dones. També a Anna Maria Vidal, que va lluitar tant per formar part d'un cercle de dones mallorquines a qui va admirar i reconèixer, fins i tot, des de la distància. Finalment, a totes les dones que amb la seva participació han fet possible que nosaltres hàgim après de manera continuada, i que ens han ensenyat què és i què vol dir l'esforç de les dones com a motor de sosteniment i sostenibilitat de la vida.

ROSA MASCARO

Vull agrair, especialment, la feina de les educadores i treballadores socials, sense elles i sense la implicació de les regidores Genèrica no seria possible. Vull agrair també a la primera directora insular d'Igualtat, Maria José Varela, el fet de posar en marxa Genèrica i, a la directora que la seguí, Nina Parrón, no només la continuïtat de Genèrica, sinó, entre d'altres coses, la possibilitat de poder escriure i compartir aquestes reflexions

MONA BELIZAN

El meu agraïment a les alumnes de *Genèrica*, a les batllesses, regidores, treballadores socials, educadores socials, tècniques d'igualtat i voluntàries dels ajuntaments de Mallorca. I un agraïment particularment sentit, en l'ordre en què van anar apareixent en la meva feina a *Genèrica*: Ana María Vidal, María José Varela, Marga Coll, Meritxell Esquirol, Chris Pink, Rosa Mascaró, Lina Amengual, Ferran Ribas, Nina Parrón i Paula Cortés.

CHRIS PINK

No voldria concloure l'article sense expressar la meva més sincera gratitud a l'exdirectora Insular d'Igualtat, Maria José Varela, gran defensora i iniciadora del projecte *Genèrica*. I a totes les dones compromeses en alimentar la flama de la continuació, entre elles: Ni-

na Parrón, Ana María Vidal, Meritxell Esquirol, Mona Belizán, Rosa Mascaró i, naturalment, tot l'equip tècnic del Departament d'Igualtat. aquestes reflexions

Epíleg

Dels documents guardats, a la Direcció Insular d'Igualtat i Diversitat, hi trobam aquestes línies, sense signatura, escrites com esborrany per Maria José Varela Pozo, així amb la seva llengua materna, qui fou la primera Directora Insular d'Igualtat entre l'any 2007 i el 2011

En un Word ella va apuntar perquè calia engegar el projecte de *Genèrica*, anotacions, que segueixen essent el referent i la motivació d'aquesta escola.

Genérica

Nace como respuesta a la necesidad de transmitir qué es la igualdad a un amplio espectro de personas.

Tiene voluntad divulgadora, transformadora y multiplicadora de equidad de amplio espectro.

La noción pedagógica que la sustenta apuesta por reducir la contradicción entre los discursos y su aplicación práctica.

Se plantea ser plataforma de encuentro para fomentar redes e intercambio de saberes que sustenten procesos transformadores mediante la organización de jornadas y congresos.

Se erige como faro de divulgación de la perspectiva de género de amplio espectro.

Contempla un proceso de consolidación que la convierta en referente de continuidad para otras instituciones y comunidades.

Se articula en torno a las siguientes líneas:

- Coeducación
- Promoción de la salud
- Educación corporal
- Empoderamiento
- Legado cultural de artistas femeninas

10 anys després Genèrica segueix essent necessària, perquè no volem fer cap passa enrere.

Gràcies Maria José.

PD. Maria José Varela Pozo, va morir a Palma el passat 4 de març del 2019, en memòria seva.

Rosa Cursach Salas
Directora Insular d'Igualtat i Diversitat
Consell de Mallorca

