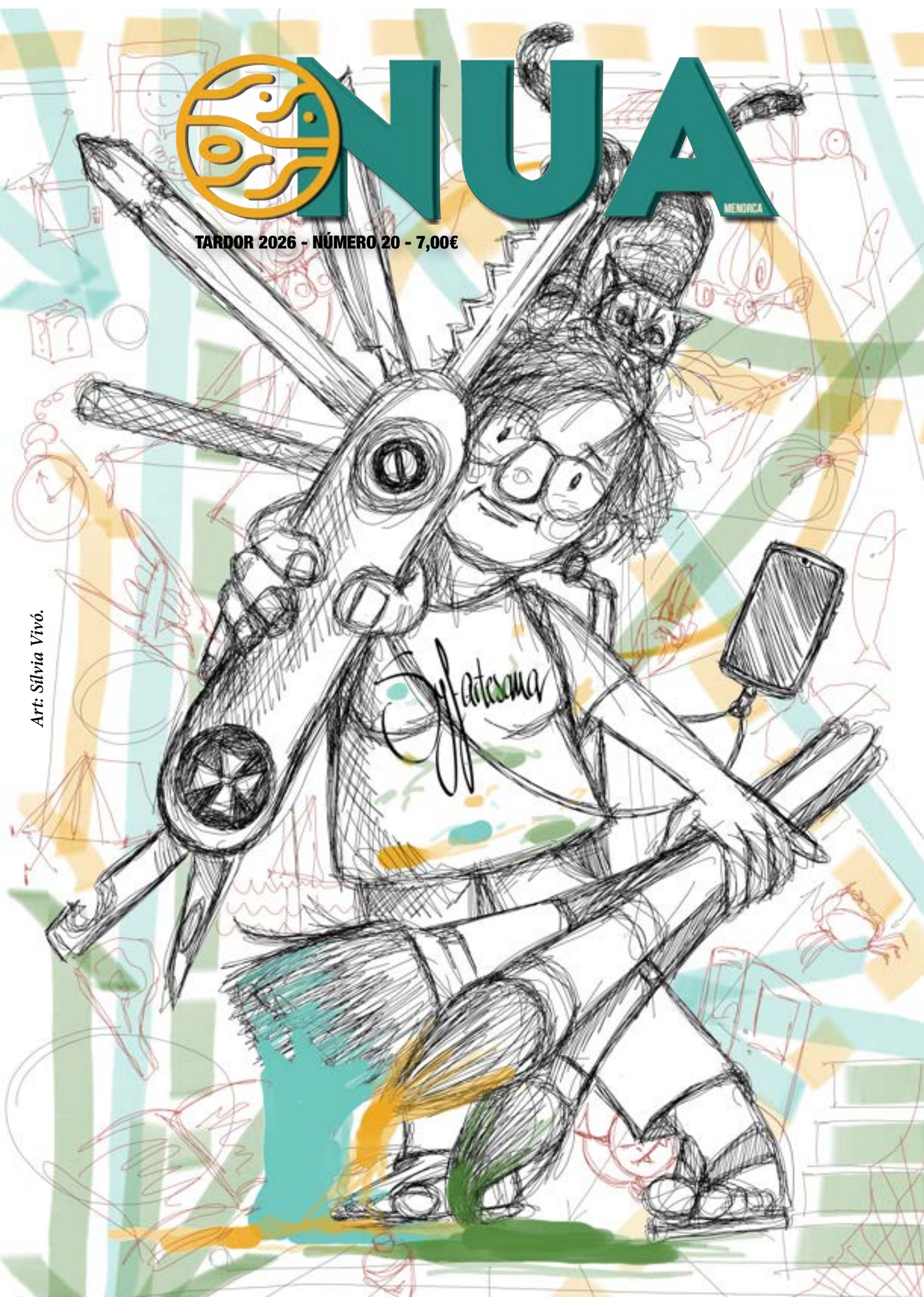
NUA

MENORCA

TARDOR 2026 - NÚMERO 20 - 7,00€



Art: Silvia Vivó.

LA PRIMERA REVISTA MENORQUINA
FETA ÍNTEGRAMENT PER DONES

NUA

finalista d'honor
en tercer lloc en la 1a edició del
Premi Internacional AMIC Mitjans de Proximitat



REGALA LECTURA
REGALA ACTUALITAT
REGALA UNA SUBSCRIPCIÓ
en femení

4 números per
només 25€/any

Per a fer-te subscriptor envia'ns un correu a **eliris-digital@infotelecom.es**,
telefona al **971 38 29 20** o troba'ns a l'instagram **@nuamenorca**



Sílvia Vivó.

Vint edicions, infinites mirades

Us donam la benvinguda a una nova edició de Nua, la número 20. Arribam a la tardor, una època que ens convida a canviar el ritme, mirar cap endins i gaudir del temps d'una altra manera. I ho feim amb un número molt especial: vint edicions, vint històries, moltes dones, moltes mirades i moltes veus que han anat construint Nua amb nosaltres.

A banda de la portada que ens ha fet na Sílvia Vivó, trobareu, entre d'altres, a la primera notària ciutadellenca, ens acostarem a la realitat d'una dona pagesa i a la trajectòria d'una investigadora menorquina que ha fet carrera als Estats Units. Històries diverses que comparteixen una mateixa força: la capacitat de les dones de transformar, persistir, cuidar, crear i obrir camins, siguin visibles o no.

Com sempre, Nua és possible gràcies a les nostres col·laboradores, que amb les seves reflexions, coneixements i sensibilitats fan créixer aquest espai.

Vint números després, continuam pensant que val la pena aturar-nos, fullejar una revista de paper i dedicar una estona a llegir amb la calma de la tardor.

Bona lectura!

ITZIAR LECEA
Coordinadora

FE D'ERRADES

A l'entrevista a Mayte Marquès publicada a La Nua, núm. 19, vàrem cometre una errada en un fragment que, per la seva càrrega personal i emocional, mereix tota la nostra cura.

On diu: «al pare de les meves filles li varen detectar una leucèmia», hauria de dir: «al meu pare li varen detectar una leucèmia».

Demanam disculpes a Mayte Marquès i a les persones que es puguin haver sentit afectades per aquesta confusió, i agraïm la seva comprensió.

Membre de:

amic illes balears

PREMSA LOCAL

Amb el suport de:

Govern de les Illes Balears · Conselleria de Turisme, Cultura i Esports

institut d'estudis baleàrics

BALEARIA

SETMANARIS SR I REVISTES

Si vos voleu fer subscriptores de Nua enviau un correu a gerencia.eliris@gmail.com o telefonau a 971 38 29 20

4 números per només 25€/any

Núm. 20. Any 5.
D. L.: ME 62-2022.
ISSN 2952-0088
Coordinadora: **Itziar Lecea**
Redacció: **G. Durà**
Col·laboradores: **Loida Expósito, Sara D'Eustacchio, Ariadna Vilalta, Marta Seguí i Llucia Palliser**
Edita: **Setmanaris i Revistes S.L.**
C/ Mallorca, 25, baixos
Tel.: 971 38 29 20
eliris-digital@infotelecom.es
Fotografies de portada i editorial: **Sílvia Vivó.**



SÍLVIA VIVÓ,
la creativitat sense límits

"Amb la creativitat absorbeixes un poquet de tot i després ho saps adaptar a les teues necessitats"

Text: ITZIAR LECEA - Imatges: SILVIA VIVÓ

Sílvia Vivó és una dona difícil de posar dins una sola etiqueta. Artista? Artesana? Docent? Escenògrafa? Inventora? Ella prefereix definir-se com a creativa: una persona moguda per la curiositat i per la necessitat de resoldre problemes, provar materials, aprendre oficis i convertir allò que té a mà en alguna cosa nova. Autora de la portada de tardor de NUA, ha fet de la llibertat creativa una manera de viure. I també d'entendre el feminisme: sense victimismes, amb independència, memòria i moltes ganes de continuar fent.

Una creativitat que ve de ca nostra

Sílvia Vivó diu que no sap quan va començar a crear perquè, en realitat, ho ha fet "de sempre". Conserva dibuixos de quan era una filleta i recorda una infància en què la creativitat formava part de la vida quotidiana. A ca seva, explica, fins i tot els ous bullits acabaven tenint cara. La seva mare, també molt creativa, va ser una influència fonamental. Amb els anys, aquella necessitat infantil no va desaparèixer. Al contrari: es va convertir en una manera d'entendre el món. Per a Sílvia, crear és sobretot desconnectar-se de tot el que l'envolta. Pot pintar sense cap objectiu, sense pensar a vendre l'obra ni a exposar-la. Simplement perquè li agrada.

"Jo pint per pintar", explica. Com altres persones fan ganxet, mots encreuats o qualsevol altra activitat per relaxar-se, ella pinta. I ho recomana a tothom, fins i tot a qui pensa que "no sap pintar". Perquè no es tracta de fer-ho bé, sinó de gaudir d'aquell moment.

Un paper i un llapis poden ser suficients.

Aquesta curiositat ha fet que na Sílvia no s'hagi especialitzat mai en una única disciplina. Ha experimentat amb dibuix, pintura, escultura, ceràmica, paper maixé, i un llarg etcètera. També ha après tècniques i oficis de mestres diferents, i reconeix que, tot i definir-se com una "mala alumna" perquè es cansa i sempre té altres coses al cap, de cadascun d'ells se n'ha endut alguna cosa. Entre els seus referents formatius recorda especialment n'Alba Bosch, amb qui va treballar el model i va viure experiències que encara conserva com a grans aprenentatges. També parla de Pilar del Nido i Maria Garcia, i d'altres mestres pels quals ha passat al llarg dels anys. A Arts i Oficis de Maó va provar disciplines com la bijuteria, la joieria, o el dibuix tècnic.

També les seves àvies hi varen contribuir: una li va mostrar de fer ganxet i l'altra diferents habilitats manuals. Tot aquest coneixement, en lloc de quedar compartimentat, forma part ara del seu particular bagatge. "Amb la creativitat absorbeixes un poquet de tot i després ho saps adaptar a les teues necessitats", explica. És aquesta capacitat d'adaptació la que defineix la seva manera de treballar. Cada encàrrec és també una oportunitat per investigar. Si li demanen una cosa que no sap fer, no ho veu com un problema, sinó com una invitació a aprendre.

La curiositat com a motor

Na Sílvia ha crescut, en bona part, a través dels encàrrecs. Cada projecte l'obliga a documentar-se, estudiar, provar materials i trobar una solució. I aquesta investigació no desapareix quan acaba la feina. El coneixement queda. Si descobreix un material nou que pot ser útil, el prova. Si veu una tècnica que desconeix, investiga. Si descobreix un material emprat en el món del cosplay o una nova pasta per fer escultures, vol saber si li pot servir. "És la curiositat que me mou», resumeix. Per açò també defensa l'evolució i l'aprenentatge constant. Va començar treballant de manera tradicional, però també ha incorporat les eines digitals, una cosa no exclou l'altra. "Hem de ser curiosos, hem d'evolucionar, hem d'aprendre, hem de conèixer i hem de créixer. El que no val és quedar «encaixonada»." ►





Hi ha, però, una cosa que na Sílvia considera especialment important: la necessitat de trobar una veu pròpia. “Si vols pintar un gall, fes un gall teu. Cerca un gall, mira'l, estudia'l i després fes-lo com sàpigues. Potser sortirà tort. Potser no serà tan perfecte com el que has vist. Però serà teu.” La seva filosofia es podria resumir en què cada un ha de ser capaç de crear sense reproduir l’art d’un altre. Perquè, segons ella, els errors, els descobriments i les virtuts d’una feina són precisament allò que la fa intransferible.

Artesana, artista o simplement creativa?

NA Sílvia no acaba de sentir-se còmoda amb cap de les etiquetes habituals. Diu que se sent més artesana que artista, tot i que immediatament reconeix que tampoc no és exactament açò. Sobretot, es considera creativa, perquè no li agrada tant produir com resoldre. Quan ha trobat la solució a un problema, l’interès baixa. I açò, admet, no és precisament la millor característica per ser artesana, perquè l’artesania implica també producció.

Tampoc no se sent còmoda dins el “món dels artistes”. Prefereix una identitat més propera, més quotidiana, més de poble. I potser aquesta dificultat per classificar-la és precisament la millor definició de na Sílvia: una creadora que no necessita escollir una sola casella.

Reutilitzar perquè sí

Una de les constants de la seva feina és també la reutilització de materials. No és una estratègia calculada ni una etiqueta ecològica que s’hagi imposat. Ho fa perquè li surt. Explica, per exemple, que quan va tancar una fàbrica de sabates va veure totes les capses noves que quedaven sense utilitzar i va decidir cercar-los una vida. Va recórrer escoles i guarderies perquè els infants les poguessin convertir en peces de construcció. També treballa amb llenya seca de palets i altres materials recuperats. “Disfrut més trobar un trasto vell pel carrer que anar-lo a comprar”, diu.

Però aquesta manera de fer també té dificultats econòmiques. Denuncia que, per a petits artesans, reutilitzar materials pot arribar a sortir més car que comprar-ne de nous, perquè el sistema fiscal no facilita la seva utilització. Tot i açò, ella continua. No perquè sigui més fàcil, sinó perquè considera que ho ha de fer.

Ensenyar també és crear

La docència és una altra de les grans branques de la seva trajectòria. Ha passat per centres municipals d’art, biblioteques, ajuntaments, escoles i tota mena d’espais. Ha treballat amb infants, adults i jubilats. Ara prefereix tallers puntuals als cursos llargs, però continua gaudint enormement de l’experiència. Per a ella, ensenyar no consisteix necessàriament a aconseguir una obra perfecta en una hora. El més important és que la persona se’n vagi amb una sensació positiva.

“La feina ha de ser amb alegria.” També defensa els objectius assumibles. “Les fites massa grans generen frustració. És millor avançar per escalons petits i anar augmentant la dificultat.” Una filosofia que aplica també a la seva manera de treballar i aprendre.



Una obra que et faci perdre el temps

A l’hora de mirar art, na Sílvia també cerca allò que li passa quan crea: una obra que la faci aturar. No necessita que sigui realista ni figurativa. Però vol que hi hagi feina, pensament, detalls. Vol poder-s’hi entretenir. «”M’agrada que tu quan te miris cosa meua, t’hi puguis entretenir”, explica. Li agrada l’obra que obliga a cercar coses, que no s’esgota amb una primera mirada. Per açò se sent especialment atreta per treballs barrocs, carregats de detalls, on es pot intuir el temps i la dedicació que hi ha al darrere.

També és una gran col·leccionista. Guarda fotografies, fragments de rajoles que recull dels llocs on viatja, objectes i petites peces que algun dia podran convertir-se en un mosaic. Viatjar, per a ella, és sobretot una oportunitat cultural: museus, esglésies, artesania antiga. No viatja per desconnectar del món, sinó per omplir-se'n.

La llibertat creativa com a filosofia femenina

I és aquí on la portada de NUA cobra tot el sentit. La dona que hi apareix és ella mateixa. És un autoretrat, però també és un retrat de la seva manera d’entendre la vida i la feina. Per na a Sílvia, la feminitat és un tot. No vol afegir-hi ni llevar-ne res. I rebutja especialment la idea de presentar les dones com a víctimes. “Jo, com a dona, no vull ser ni víctima de res”, afirma. El seu feminisme passa per la independència. Per saber fer coses. Per aprendre allò que no sap. Per no dependre dels altres. Per aixecar-se cada matí i decidir què farà amb la seva vida. No sent la necessitat d’explicar constantment que és feminista. Prefereix demostrar-ho amb els fets.



I, al mateix temps, aquesta defensa de la fortalesa no significa oblidar el passat. Al contrari, na Sílvia és contundent a l’hora de reivindicar la memòria històrica. Considera que no s’ha d’esborrar allò que ha passat, perquè les noves generacions han de conèixer la història tal com va ser. Però recordar no significa quedar-s’hi atrapades. «Crec que el millor que podem fer com a dones és viure d’avui per endavant”. ▼

11 d'octubre: per què necessitam un Dia Internacional de la Filleta?

Cada 11 d'octubre se celebra el Dia Internacional de la Filleta, una efemèride proclamada per les Nacions Unides per donar visibilitat als drets, les oportunitats i els desafiaments específics que afronten les filletes arreu del món. No és només un dia per celebrar-les: és també una crida a escoltar-les, protegir-les i garantir que puguin decidir sobre les seves vides.

Text: ITZIAR LECEA - Imatge: GENERADA PER IA



Hi ha una pregunta que pot semblar senzilla però que encara no té una resposta igual per a totes les filletes del món: què vols ser quan siguis gran?

Per a unes, la resposta pot ser metgessa, esportista, científica, artista, mestra o qualsevol altra professió que imaginin. Per a d'altres, les possibilitats estan condicionades des de molt prest per la pobresa, la discriminació, la violència, el matrimoni infantil, la manca d'accés a l'educació o unes normes socials que limiten les seves decisions.

Precisament per això existeix el Dia Internacional de la Filleta. Una jornada per recordar que la igualtat no comença quan una petita es converteix en dona, sinó durant la infància i l'adolescència.

UNA EFEMÈRIDE AMB POC MÉS D'UNA DÈCADA D'HISTÒRIA

El Dia Internacional de la Filleta és relativament recent. El 19 de desembre de 2011, l'Assemblea General de les Nacions Unides va aprovar la Resolució 66/170, que va establir el 11 d'octubre com a Dia Internacional de la Filleta, amb la voluntat de reconèixer els drets de les

filletes i els desafiaments específics que afronten arreu del món. La primera commemoració es va fer l'any 2012.

Però les arrels d'aquesta reivindicació són anteriors. Un dels moments fonamentals va arribar el 1995, durant la Conferència Mundial sobre la Dona celebrada a Beijing. Els governs varen aprovar per unanimitat la Declaració i Plataforma d'Acció de Beijing, que, segons les Nacions Unides, va ser el primer gran acord internacional sobre els drets de les filletes.
Aquella conferència va posar sobre la taula una idea que avui pot semblar evident, però que continua essent fonamental: les filletes no són simplement futures dones. Són persones amb drets aquí i ara.

PER QUÈ ÉS NECESSARI UN DIA ESPECÍFIC?
Si les filletes tenen els mateixos drets humans que qualsevol altra persona, per què necessitam una jornada internacional específica? Precisament perquè les desigualtats de gènere comencen molt prest.

Les filletes poden trobar obstacles específics pel fet de ser filletes. Poden tenir més dificultats per continuar estudiant, ser víctimes de violència sexual, patir mutilació genital femenina, ser obligades a casar-se quan encara són menors o quedar excloses de decisions que afecten directament la seva vida.

Un informe recent d'UNICEF, Plan International i ONU Dones assenyala que, malgrat els avenços aconseguits durant les darreres tres dècades, milions d'adolescents continuen fora de l'escola i exposades a pràctiques nocives com el matrimoni infantil, la mutilació genital femenina i diferents formes de violència i abús. Per tant, parlar de les filletes és també parlar de prevenció. Si volem una societat més igualitària, és necessari començar abans que les desigualtats ja estiguin plenament instal·lades.

EL DRET A ESTUDIAR I A DECIDIR
L'educació és una de les eines més importants per canviar aquesta realitat. Anar a escola no significa només aprendre matemàtiques, llengua o ciències. Significa tenir més possibilitats de decidir sobre el propi futur, accedir a una feina, conèixer els propis drets i participar en la societat.

La mateixa ONU destaca que quan les adolescents reben suport efectiu durant aquests anys tenen més possibilitats de desenvolupar el seu potencial i participar com a líders, treballadores, emprenedores i agents de canvi.

Però l'accés a l'educació continua sent desigual. Les filletes que viuen en zones afectades per conflictes, pobresa o desplaçaments forçats tenen obstacles especialment importants. UNICEF assenyala que les crisis i els conflictes incrementen també el risc de matrimoni infantil, violència sexual i altres vulneracions dels seus drets.

QUAN LA INFÀNCIA ACABA MASSA PREST
Un dels principals motius pels quals es va escollir el matrimoni infantil com a tema de la primera edició del Dia Internacional de la Filleta, el 2012, és que aquesta pràctica pot interrompre l'educació, limitar les oportunitats i augmentar el risc de violència i abús.

Tres dècades després de la Declaració de Beijing, hi ha hagut progressos, però el problema continua existint. Segons les estimacions d'UNICEF per a 2026, aproximadament una de cada cinc dones joves i adultes al món es va casar abans dels 18 anys, cosa que representa uns 650 milions de dones i filletes que varen ser casades durant la infància.

Darrere aquestes xifres hi ha vides que canvien abans d'hora: filletes que deixen l'escola, que assumeixen responsabilitats adultes i que poden perdre la capacitat de decidir sobre el seu propi futur.

DONAR VEU A LES FILLETES
Per això el 11 d'octubre no hauria de ser només una jornada per parlar sobre les filletes. També hauria de servir per parlar amb elles. Escoltar què pensen, què necessiten i quines dificultats troben és una part essencial de qualsevol política d'igualtat. La Resolució de l'ONU que va crear aquesta jornada ja assenyalava la importància de la participació de les filletes en les decisions que les afecten.

Açò implica donar-los espais de participació a l'escola, a les associacions, a les institucions i a la comunitat. I també qüestionar els estereotips que encara condicionen què s'espera d'una filleta i què s'espera d'un fillet.

Qui pot practicar un esport? Qui pot liderar? Qui pot parlar fort? Qui pot equivocar-se? Qui pot somiar amb determinades professions? La igualtat també es construeix a partir d'aquestes preguntes quotidianes.

INVERTIR EN LES FILLETES ÉS INVERTIR EN EL FUTUR
Les Nacions Unides insisteixen que invertir en les filletes i adolescents no és només una qüestió de justícia social: també és una inversió en el futur de les comunitats. Quan una filleta té accés a educació, salut, seguretat i oportunitats, augmenten també les possibilitats de construir societats més igualitàries i resilients. Per açò el Dia Internacional de la Filleta és molt més que una efemèride del calendari.

És un recordatori que la igualtat no es pot ajornar fins a l'edat adulta. Que una filleta té dret a una infància segura, a estudiar, a jugar, a equivocar-se, a tenir veu i a imaginar el seu futur sense que el fet de ser filleta li posi límits.

I és també una invitació a mirar el nostre entorn més proper. Perquè els grans reptes globals tenen una dimensió local: com educam les nostres filletes, quins referents els oferim, quins estereotips permetem i quins espais els deixam ocupar. ▼

10/10

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

per sensibilitzar la població sobre diversos aspectes relatius a la salut mental. I amb l'objectiu de sensibilitzar i reivindicar els nostres drets i la millora de la nostra qualitat de vida, obert a tothom.



11/10

DIA INTERNACIONAL DE LA FILLETA

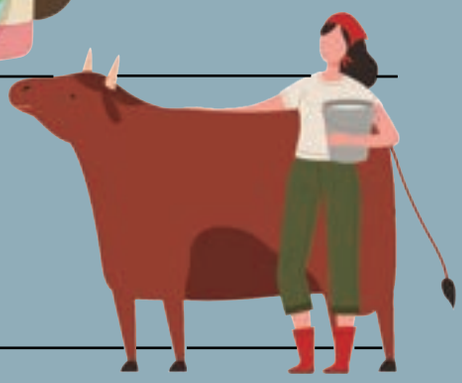
constitueix un clamor per veure a les filletes tal com són, escoltar les seves veus i reconèixer el seu potencial il·limitat. Enguany, el 2026, el tema escollit és: "La fi del matrimoni infantil i la inversió en drets de la filleta".



15/10

DIA INTERNACIONAL DE LES DONES RURALS

l'objectiu és protegir i fomentar la lactància materna, o natural, i millorar la salut dels nadons de tot el món



19/10

DIA MUNDIAL CONTRA EL CÀNCER DE MAMA

per visibilitzar la malaltia i recolzar a les dones que lluiten dia a dia contra aquesta.



25/11

DIA INTERNACIONAL DE L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LA DONA

la violència contra les dones i les filletes segueix sent una de les violacions dels drets humans més esteses i generalitzades del món. Es calcula que, a nivell global, 736 milions de dones -gairebé una de cada tres- han sigut víctimes de violència física i/o sexual almenys una vegada en la seva vida,



10/12

DIA DELS DRETS HUMANS

encara que ja fa temps que es va eliminar l'apartheid d'aquests llocs, encara avui segueix existint discriminació racial per part dels defensors de la postura de la supremacia blanca a tot el món





Foto: SEBASTIÀ MERCADAL

SITA MUÑOZ, *la cara visible d'Ànima*

“Ànima és una expressió de les nostres vides. És una atenció a la bellesa, a lo estètic, al silenci, a un racó, a lo que tu mires. Per jo, Ànima és lo que jo vull per jo i lo que vull per tu. És cuidar.”

Text: ITZIAR LECEA - Imatges: SITA MUÑOZ

Ànima va néixer de la necessitat de Sita Muñoz de crear una feina que li agradàs i que connectàs amb la seva manera de veure el món, en sintonía amb la del seu company d’aventura, en Joan Taltavull, el qual ella sempre diu que és l’altra meitat del negoci tot i ella ser-ne la cara més visible. Després d’una primera etapa, el projecte va tancar i, cinc anys més tard, va tornar a obrir les portes en un nou espai. Ara, davant Santa Clara, Ànima combina cafeteria, rebosteria, artesania, productes especials i una marcada sensibilitat artística, un caràcter que fa d’aquest espai un lloc únic de trobada. Però, sobretot, vol ser un racó on poder sentir-se bé.

Quan i per què va començar Ànima?
Va començar per la necessitat de fer una feina que m’agradàs, no una feina qualsevol. No frisava, i no podia ser qualsevol cosa. Havia de ser qualque cosa que m’omplís, perquè sempre m’he volgut rodejar de coses molt polides per estar satisfeta. Per jo és molt important l’estètica, lo polit, lo delicat. Cercava açò com una necessitat molt interior meua.

Molt abans d’obrir Ànima, vaig coincidir amb en Joan Taltavull. Teníem una mirada molt positiva un de l’altre. Un dia que passava per un hotel que ell i la seva família van dur durant un temps, me va mostrar un espai buit que els hi quedava i li vaig dir: “Ostres, aquí jo hi veig una cafeteria”. Ell em va dir que sempre ho havien pensat, pel, passat un temps, vam decidir obrir la primera Ànima a aquell local.

Amb els anys, però, he entès què significa Ànima, que és molt més que un negoci. És una extensió de les nostres persones, de com som noltros. És una atenció a sa bellesa, a lo estètic, al silenci, a un racó, a lo que tu mires. Per jo, Ànima és lo que jo vull per jo i lo que vull per tu. És cuidar.

I és just aquesta idea que fa que sigui més que una cafeteria.
Sí. Moltes vegades la gent entra i diu: “Què sou?”. Perquè no només som una cafeteria. En Joan és ballarí i té projectes creatius; jo me consider actriu. Gran part de lo que experiment aquí dintre, amb jo mateixa i amb la gent, me permet actuar, experimentar i fer moltes coses.

Què voleu que senti una persona quan entra a Ànima?
Que estigui molt bé, molt a gust. Que se senti acollida, que prengui una cosa que li agrada i pensi: “Em vull sentir bé aquí”. Pots venir tot sol i no te sents malament. És un espai per tots i no hi ha exclusivitat de res. Tothom és benvingut. I açò és especialment important per jo amb la gent de Ciutadella. Noltros feim Ànima per la gent del poble. M’agradaria molt que se’l sentissin seu, que se sentissin acollits, que fos un racó per venir tot sol i que noltros els féssim companyia sense envair-los.

En un moment en què hi ha molts locals molt pensats per al turisme, diries que Ànima té







una altra vocació?
Exacte. Noltros no som una cafeteria de temporada. Som aquí tot l'any i volem ser per la gent de Ciutadella, per Menorca. Quan vàrem tancar l'antiga Ànima, hi va haver gent que va venir a acomiadar-se i que no hi havia vingut mai. Em deien que sempre havien tingut ganes de passar. I el meu pensament, llavors i ara, és que no esperis a què tanquem per passar per Ànima! Ara la porta està més oberta que mai. Volem que la gent entri, mos conegui i senti que aquest espai també és seu.

La rebosteria és un altre dels elements importants.
Pots menjar una cosa molt casolana, autodidacta, que m'he inventat jo. I t'ho promet: tot és bo. Tot. I, a més, és polit. És una mica açò: tenir els elements i saber-los col·locar. Tenim un moble que és meravellós i poses qualsevol cosa dins un plat antic i li dones una volta. No és més que saber col·locar cada cosa en el seu puesto. És com una joia. Si te poses totes les joies polides que tens juntes, no te lluiran. En canvi, si saps col·locar una joia dins un lloc que no li demana tant de protagonisme, agafa molt més valor.

També heu incorporat productes artesans i especials. D'on surt aquesta selecció?
Hem fet una recerca molt especial. Sempre hem estat molt sensibles a aquests aspectes. Vivim des de sa sensibilitat, des de lo que sentim. I en Joan i jo moltes vegades veim una cosa i sabem directament si mos agrada o no. Sabem que volem lo mateix. Ens inspiram en monestirs, en l'estètica d'un convent, d'una església. Volíem que tot açò ressonàs aquí dintre. Després pots posar música de jazz per rompre una mica, però hi ha una espiritualitat a Ànima.

No és casualitat, per tant, que es digui Ànima.
No. La cafeteria es diu Ànima i no hi ha més. Des que hem triat un nom així, només açò ja t'inspira. Ànima és una manera de ser, un estil de vida. És una expressió de les nostres vides.

I com heu viscut aquest primer any de la nova etapa?
Bé. Ara que ha passat puc dir que ha estat un procés necessari. Totes les anades i vingudes, fins que no hem pogut tenir ben bé la cafeteria, mos han costat. Però ara en Joan i jo hem aconseguit tenir l'espai que inicialment havíem perdut i que volíem. I estic molt contenta perquè ara tenim les mans obertes, abraçant tot el poble. Vull aconseguir estar aquí tot l'any, fer un hivern aquí dintre. M'agradaria que la gent des poble entràs, mos conegués i se sentís part d'Ànima. Perquè, al final, no hi ha una altra manera: primer has de donar per rebre. ▼

Fletxes per tornar a sentir-se fortes

Text: ITZIAR LECEA - Imatge: TIR AMB ARC CIUTADELLA



Després d'un càncer de mama, recuperar la mobilitat del braç pot formar part del llarg camí de tornada a la normalitat. A Menorca, un grup de dones ha trobat en el tir amb arc una activitat que les ajuda a recuperar força i mobilitat, però que també els ofereix concentració, confiança, companyia i un espai compartit amb altres dones que han passat per una experiència semblant. La ciència ja n'ha començat a estudiar els beneficis.

Hi ha esports que sorprenen pel que poden arribar a significar. El tir amb arc n'és un. Darrere cada fletxa hi ha força, precisió, postura, respiració i concentració. I, per a algunes dones que han superat un càncer de mama, també hi pot haver una cosa encara més important: recuperar a poc a poc un cos que, després de la cirurgia i els tractaments, ja no senten igual.

Yolanda Genestar coneix aquest procés en primera persona. És secretària del Club de Tir amb Arc de Ciutadella i va arribar a aquest esport després d'haver estat operada de càncer de mama. Quan va acabar el tractament li varen proposar participar en un programa de tir amb arc orientat a recuperar la mobilitat del braç i prevenir el limfedema, ONA, impulsat pel Consell Insular. El que va començar com una activitat de recuperació ha acabat convertint-se en molt més.



TORNAR A MOURE EL BRAÇ

"El canvi que fas de moviment i d'elasticitat és espectacular", explica na Yoli. Però arribar fins aquí no va ser immediat. Ella mateixa recorda que va tardar sis mesos a aconseguir la postura necessària per tirar amb arc. La posició exigeix mantenir l'esquena recta, un braç estès i l'altre tirant la corda cap enrere. Després d'una intervenció de mama, recuperar aquesta amplitud de moviment pot ser un procés llarg.

El testimoni de na Yoli coincideix amb els resultats d'un programa desenvolupat per l'Hospital Universitari Infanta Leonor de Madrid, que va començar a estudiar els possibles beneficis del tir amb arc en pacients operades de càncer de mama. El programa, iniciat el 2016 en col·laboració amb la Federació Espanyola de Tir amb Arc, estava destinat a dones que havien acabat el tractament i complien una sèrie de requisits mèdics. L'objectiu era estudiar els efectes de la pràctica esportiva sobre el membre superior afectat per la cirurgia i la radioteràpia, així com la prevenció i el manteniment del limfedema.

LA FORÇA DE CADA MOVIMENT

El limfedema és una de les complicacions que pot aparèixer després del tractament del càncer de mama i afecta especialment el braç. Es produeix quan el sistema limfàtic no funciona amb normalitat i s'acumula líquid, provocant, entre altres símptomes, sensació de feixugor, augment de volum o pèrdua de flexibilitat.



En aquest context, el moviment que implica el tir amb arc adopta un significat especial. Segons el balanç de l'Hospital Infanta Leonor, la contracció i relaxació dels grups musculars implicats durant la pràctica afavoreixen la circulació limfàtica. La majoria de les participants de l'estudi varen referir millores funcionals en el membre superior, tant en agilitat com en força, així com una disminució de la sensació de feixugor. En les participants que no tenien limfedema prèviament, no en va aparèixer durant el seguiment descrit.

Per a na Yoli, aquesta experiència es tradueix en sensacions molt concretes. Ella no ha desenvolupat limfedema, però té companyes que sí i assegura que noten que el braç els funciona millor. Tot i açò, és important entendre el tir amb arc com una activitat dins d'un procés de recuperació i no com un tractament per si mateix.

QUAN RECUPERAR-SE TAMBÉ VOL DIR TROBAR-SE

Hi ha una part d'aquesta història que no apareix en una radiografia ni en una prova de força. "Psicològicament, el tir amb arc és brutal per dones afectades de càncer de mama", afirma na Yoli. I ho és, sobretot, perquè no estan totes soles. Al Club de Tir amb Arc de Ciutadella hi ha actualment unes sis dones que han passat per un càncer de mama i mantenen la pràctica. Algunes altres han fet el curs però després han deixat l'activitat per diferents motius. El grup, però, continua sent un espai de trobada, com ho és també el Club de tir de Maó, on s'hi acumulen més pacients.

"Totes hem passat per lo mateix, totes sabem el que tenim", explica na Yoli. I açò crea una complicitat difícil de reproduir en altres espais. Si una té un mal dia, les altres ho entenen. Si apareix una preocupació, no cal ▶

explicar-la gaire. I, al mateix temps, hi ha rialles, competició i ganes de continuar.

L'estudi de l'Infanta Leonor també va identificar aquesta dimensió. Més enllà dels possibles beneficis físics, el programa generava una dinàmica de grup entre pacients amb una mateixa patologia, que permetia compartir experiències i tornar a sentir-se actives.





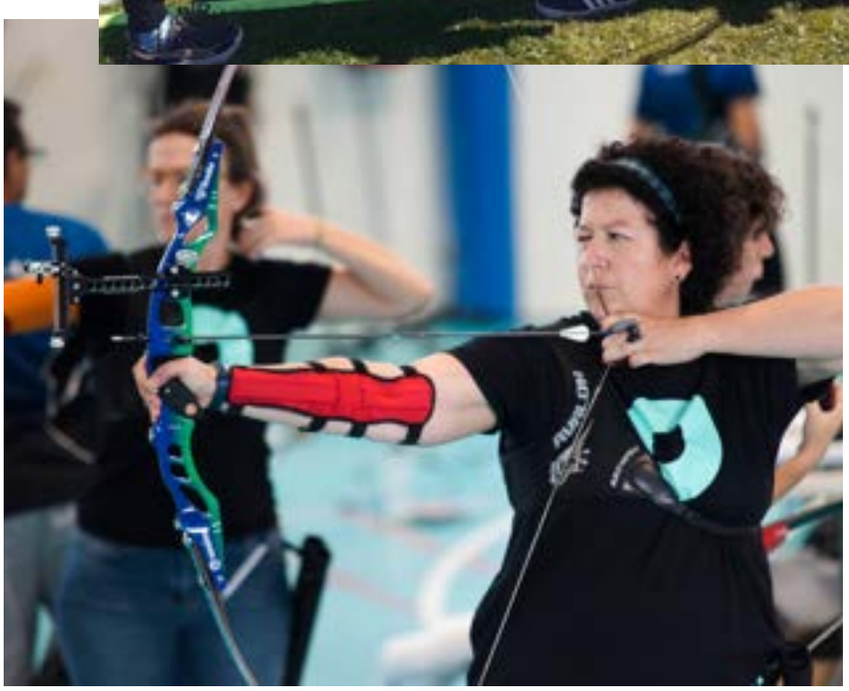
NO ÉS NOMÉS TIRAR FLETXES

Na Yoli insisteix que el tir amb arc és molt més complex del que pot semblar des de fora. "No és agafar un arc i tirar fletxes, és aprendre a controlar el cos i la ment abans de deixar anar la corda". Per a una persona que ha passat per una malaltia que pot haver alterat profundament la relació amb el propi cos, recuperar aquesta sensació de control pot tenir un valor especial.

A Menorca, a més, l'activitat ha evolucionat més enllà del grup inicial de dones afectades. El Club de Tir amb Arc de Ciutadella té una trentena de persones entre federats i altres participants, i acull tant adults com infants. Algunes de les seves esportistes participen en campionats de Menorca, Balears i Espanya. Les dones que varen arribar al tir amb arc a través d'un programa vinculat al càncer de mama han acabat, així, integrades en la vida esportiva del club.

UN RECURS QUE ENCARA ÉS MASSA DESCONEGUT

Na Yoli considera que un dels principals problemes és que aquesta possibilitat no arriba a totes les dones que se'n podrien beneficiar. "L'hospital o centres de dia no fan derivacions cap a noltros", explica. Ella mateixa va conèixer el programa perquè li varen oferir quan va acabar el tractament. Avui, en canvi, diu que aquesta connexió entre el sistema sanitari i els clubs de tir amb arc és molt més feble.



FLETXES DE VIDA

El Club de Tir amb Arc de Ciutadella és encara un club petit i amb limitacions d'espai. Però les dones que hi tiren han aconseguit fer créixer una comunitat que va molt més enllà de l'esport. Na Yoli ho resumeix amb una imatge que condensa tota la seva experiència: "Noltros tiram fletxes de vida". No són només fletxes dirigides cap a una diana. Són moviments que recuperen mobilitat, entrenaments que retornen confiança, trobades que alleugen la solitud i una activitat que permet tornar a sentir el cos com un aliat. ▼

Cribratges: què són i qui se'ls hauria de fer?

Text: AMIC - Imatge: AMIC

La detecció precoç és una de les eines més efectives per millorar el pronòstic de moltes malalties, especialment del càncer. En aquest context, els programes de cribratge tenen un paper fonamental, ja que permeten identificar possibles alteracions abans que apareguin símptomes.

Però, què és exactament un cribratge i qui se l'hauria de fer?

Un cribratge és una prova o un conjunt de proves que es realitzen a persones que no presenten símptomes amb l'objectiu de detectar una malaltia en fases inicials. L'objectiu principal és identificar possibles signes de malaltia abans que es manifesti clínicament, quan les opcions de tractament acostumen a ser més efectives i menys invasives.

Cal tenir en compte que un resultat positiu en un cribratge no implica necessàriament que la persona tingui la malaltia. En molts casos, calen proves complementàries per confirmar o descartar el diagnòstic.

La detecció precoç pot contribuir a:
1. Augmentar les possibilitats d'èxit del tractament.
2. Reduir la mortalitat associada a determinades malalties.
3. Disminuir la necessitat de tractaments més agressius.
4. Millorar la qualitat de vida dels pacients.

Actualment, hi ha programes de cribratge consolidats per a alguns tipus de càncer.

- Càncer de mama
El cribratge del càncer de mama es realitza habitualment mitjançant mamografies periòdiques. Les recomanacions poden variar segons el país i els antecedents personals o familiars, però generalment s'adreça a dones d'entre 50 i 69 anys, amb invitacions periòdiques per participar-hi.

- Càncer colorectal
El cribratge del càncer colorectal acostuma a fer-se mitjançant una prova de detecció de sang oculta en femta. Habitualment, s'ofereix a homes i dones d'entre 50 i 69 anys. Si el resultat és positiu, es pot recomanar una colonoscòpia per completar l'estudi.

- Càncer de coll uterí
Aquest cribratge es basa en la citologia cervical o en la detecció del virus del papil·loma humà (VPH). És dirigit a dones dins d'un determinat grup d'edat i la freqüència de les proves depèn del tipus de test utilitzat i dels resultats previs.

Tot i els seus beneficis, els cribratges no són infal·libles.

En alguns casos, poden produir-se:
- Falsos positius, quan una prova suggereix la presència d'una malaltia que finalment no existeix.
- Falsos negatius, quan la prova no detecta una malaltia que sí que és present.

La detecció de lesions que potser no haurien causat problemes al llarg de la vida. Per això, els programes de cribratge es basen en evidència científica i s'actualitzen periòdicament per garantir-ne l'eficàcia. ▼





ESTER VILLALONGA, *epidemiòloga social*

“És important que els científics participem en el debat públic i expliquem què poden significar determinades decisions.”

Text: ITZIAR LECEA - Imatges: ESTER VILLALONGA

Epidemiòloga social, sociòloga i professora a la Universitat de Maryland, la menorquina Ester Villalonga estudia com les desigualtats socials condicionen la salut. Nascuda a Sant Climent, ha construït una carrera internacional que l’ha dut de Barcelona a Alemanya, Harvard i els Estats Units. Avui lidera equips de recerca que combinen dades i experiències personals per entendre per què algunes persones tenen més oportunitats de viure una vida saludable que d’altres.

Vas estudiar Sociologia i després et vas especialitzar en Epidemiologia i Salut Pública. Com es produeix aquest canvi de camí?
Jo vaig estudiar Sociologia a la Universitat de Barcelona. Quan ja acabava la carrera vaig veure que volia treballar en temes de salut i vaig començar un doctorat d’Epidemiologia i Salut Pública. L’epidemiologia estudia bàsicament les causes de les malalties: per què ens posam malalts. No estudia només una malaltia concreta, sinó moltes.

A jo em va interessar especialment l’epidemiologia social, perquè amb el meu rerefons sociològic podia unir les dues coses. Jo volia estudiar els deterrminants socials de la salut com causes no mèdiques de les malalties. Alguns exemples d’aquests són on hem nascut, crescut, i on vivim, la feina que feim i les condicions laborals que tenim, el nivell educatiu que hem assolit, l’accés a aigua potable i a serveis de salut, etc. L’accés desigual provoca desigualtats socials. Ens demanam per què algunes comunitats tenen més problemes de salut que d’altres? O per què la gent que viu a un determinat lloc es posa menys malalta i té més esperança de vida?

Per tant, la salut no depèn només de la biologia.
Exacte. La localització on vius, l’urbanisme, el nivell socioeconòmic, l’educació, els ingressos... Tot açò són determinants socials de la salut. I en països com els Estats Units també hi ha el factor racial, que és molt important perquè hi ha grups que tenen més privilegis i oportunitats que d’altres, i es tradueix en diferències de salut.

I acabes fent recerca als Estats Units, a la Universitat de Maryland. Com hi arribes?
Jo tenia moltes ganes d’anar-me’n fora. Després del doctorat vaig acceptar una oferta de feina a Alemanya, pensant que probablement després aniria als Estats Units. Durant el doctorat ja havia fet estades a Londres i Alemanya i abans, durant la carrera, havia fet un Erasmus a Itàlia. El 2013 vaig tenir l’oportunitat d’anar a Boston, a Harvard. Inicialment havia pensat que hi faria un any, però ho vaig allargar fins a quatre. Allà vaig començar a donar classes i a preparar-me per poder optar a una plaça de professora. Finalment, el 2017 vaig anar a viure a Maryland, on em varen donar una plaça a la Universitat.

Com és arribar a una universitat com aquesta i haver de demostrar que mereixes la plaça?
Als Estats Units et donen una plaça que tens durant cinc anys per guanyar-te-la. Has de demostrar que vals. Has d’aconseguir publicacions de cert nivell, projectes ►



i finançament, muntar un equip... Vas a contrarellotge! Finalment vaig revalidar la plaça, però el meu cap em va dir: "Ara tampoc et relaxis, perquè açò no vol dir que ja ho tenguis tot fet". I tenia raó. Ara tenc més coses que abans.

Quina és la teva feina actual?
La feina universitària té tres grans pilars. Un és fer classes i ser mentora d'alumnes de doctorat, en el meu cas. Jo faig sobretot metodologia per ensenyar a fer recerca. Un altre és el servei a la universitat, que implica formar part de comitès i organismes de decisió dins i fora de la universitat com, per exemple, societats internacionals, consells científics o comitès de revisió de projectes a altres països. I després hi ha la recerca, que és la part que m'agrada més. Jo tenc aquesta vessant curiosa. M'interessa investigar, escriure projectes, aconseguir finançament i desenvolupar-los amb el meu equip.

La teva recerca actual estudia les desigualtats socials als Estats Units. Què intentau descobrir?
Tenim un projecte molt gros que estudia com millorar la col·lecta de dades que mesuren el racisme i les desigualtats racials als Estats Units. És un projecte molt ambiciós i combinam dues metodologies. D'una banda, cream eines noves per recollir dades i, per altra, feim anàlisi de dades. Però hi ha coses que no pots resoldre només amb dades quantitatives a través d'enquestes. Has de rallar amb les persones, mitjançant metodologies qualitatives, fer entrevistes, tenir una mostra de gent i demanar-los què els passa i què és important per a ells. No pots crear eines d'avaluació sense parlar abans amb les persones i saber què els importa i què els afecta realment.

Açò explica també el teu perfil mixt: sociologia i ciència.
Sí. A Sociologia hi ha recerca qualitativa, que és més d'entrevistes i etnografia, però també hi ha anàlisi de bases de dades quantitatives. Jo mescl les dues coses. És el que se'n diu metodologia mixta. I açò també és important per als meus alumnes. Jo sempre els hi dic que és impossible que ho facin tot perfecte, però que han de tocar tots aquests pals. Hem de saber analitzar dades, interpretar taules i fer estadística, però també hem de saber escriure i explicar les coses.

Has parlat de prevenció. És un dels grans objectius de l'epidemiologia?
L'epidemiologia vol fer molta prevenció. La pregunta és: on comencen les coses? Si sabem les

causes de les malalties, hi podem posar remei. Hem d'entendre per què passa una cosa, per què en passa una altra i fer canvis. Açò també significa redistribuir recursos públics, en el cas del sistema sanitari. Jo vaig fer, quan encara vivia a Barcelona, els mapes de mortalitat de les Illes Balears. Analitzàvem si hi havia més mortalitat en determinades àrees per segons quins tipus de càncer. I ho combinàvem amb mapes de desigualtat: on hi havia menys ingressos, menys nivell educatiu... Quan ajuntes totes aquestes dades, moltes vegades veus patrons: gent amb menys oportunitats, amb feines més complicades o amb determinades exposicions acaba desenvolupant malalties que altres persones no desenvolupen.

I aquesta recerca pot servir perquè les administracions prenguin decisions?

Hauria de servir per açò. En el meu cas, les eines que estic desenvolupant perquè es puguin estudiar les desigualtats socials als Estats Units no haurien de servir només als investigadors. La gent que fa polítiques també les hauria de poder utilitzar.

Per què costa tant posar l'accent en la prevenció?

Perquè la prevenció no es veu. Quan tu evites que passi una cosa, és més difícil fer veure el que s'ha evitat. En canvi, quan tens una malaltia, tens una persona davant, tens un problema que has de resoldre i hi poses recursos. El sistema sanitari està molt centrat en la medicalització. Però hauríem de demanar-nos on comencen les coses. Si sabem on comencen, podem actuar abans. I aquesta lluita perquè hi hagi més prevenció passa aquí, als Estats Units i a tot arreu. Normalment és on hi ha menys recursos, i aquest és el problema.

La teva recerca ha patit també les conseqüències de la política?

Sí. L'any passat em varen retirar el finançament d'un projecte molt important perquè no s'alineava amb la ideologia de l'administració actual dels Estats Units. Va ser un cop dur, sobretot perquè hi havia molta gent que hi feia feina. Vàrem haver de cercar feina per als meus postdoctorands, que estaven pagats amb aquell projecte. Hi havia molt d'estrès. Però finalment la universitat es va mobilitzar amb altres institucions i el projecte va ser recuperat. Ara hi tornam a fer feina amb encara més ganes.

Què t'ha mostrat aquesta experiència?

Que la recerca no viu al marge de la societat. Depèn de decisions polítiques, de recursos i de prioritats. Per açò també és important que els científics participem en el debat públic i expliquem què poden significar determinades decisions. Als Estats Units és bastant habitual que els epidemiòlegs socials ens organitzem quan hi ha un canvi polític que pot afectar la salut. Enviam informació als senadors, explicam les conseqüències i intentam fer pressió.

Què diries a una al·lota de Menorca que vulgui dedicar-se a la recerca?

Que s'hi prepari molt i que no tengui por de sortir. A jo anar-me'n fora em va obrir un món. Primer Itàlia, després Londres, Alemanya, Harvard i finalment Maryland. També li diria que la recerca és exigent. No basta saber fer nombres, has de saber explicar-los. Has de saber escriure. Has de saber escoltar les persones. Però, sobretot, has de mantenir la curiositat, perquè és el que a jo m'ha mogut sempre, voler entendre per què passen les coses. ▼



Quan el cinema posa rostre a la violència

Text: ITZIAR LECEA - Imatge: GETTYIMAGES

El 25 de novembre, Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones, és una data per recordar, reivindicar i, sobretot, mirar de cara una realitat que continua afectant milions de dones i filletes. El cinema ha estat una eina poderosa per explicar-la: des de la violència dins la parella fins al tràfic de dones, el matrimoni forçat, l'assetjament laboral o la violència institucional. Per aó, us volem proposar una filomgrafia per repassar durant el mes de novembre, però que ens hauria de servir per crear consciència durant tot l'any.

LES DIFERENTS MIRADES A LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Hi ha violències que comencen amb un crit, una amenaça o una agressió. Però també n'hi ha que s'inicien de manera més silenciosa: una prohibició, una gelosia presentada com una mostra d'amor, el control de la roba o de les amistats, una humiliació. El cinema ens ha ajudat a entendre que darrere moltes d'aquestes situacions hi ha una mateixa arrel: la desigualtat i el desig de controlar la vida de les dones.

Amb motiu del 25N, recuperam catorze títols que, des de perspectives i països molt diferents, ens conviden a reflexionar sobre les múltiples cares d'aquesta violència.

QUAN LA LLAR DEIXA DE SER UN LLOC SEGUR

Algunes de les històries més colpidores són les que mostren la violència dins la parella. "Te doy mis ojos" (Icíar Bollaín, 2003) n'és un dels exemples més coneguts del cinema espanyol. Pilar fuig de casa amb el seu fill després d'anys de maltractaments. La pel·lícula no se centra únicament en les agressions, sinó també en la por, la dependència emocional, la culpa i la dificultat de trencar una relació violenta.

Una evolució semblant apareix a "Solo mía" (Javier Balaguer, 2001). Una parella que viu una història d'amor aparentment perfecta entra progressivament en una espiral de retrets, crits i agressions. Allò que inicialment podria semblar una discussió acaba convertint-se en una relació de dominació.

També "No estás sola, Sara" (Carlos Sedes, 2009) mostra com el control pot aparèixer sota una aparença d'afecte. La protagonista coneix un noi educat i encantador, però la relació canvia quan ell comença a decidir com ha de vestir i què pot fer. El control es converteix en violència.

A "Nunca más" (Michael Apted, 2002), una dona descobreix la infidelitat i la violència del seu marit i ha de fugir amb la seva filla per protegir-se. I a "Durmiendo con el enemigo" (Joseph Ruben, 1991), la protagonista arriba a simular la seva pròpia mort per escapar d'un marit obsessiu i brutal.

Totes aquestes històries coincideixen en una idea essencial: la violència masclista no sempre comença amb una agressió física. Sovint comença amb el control.

DONES CONVERTIDES EN MERCADERIA

La violència contra les dones també adopta formes més extremes i organitzades.

"Las elegidas" (David Pablos, 2015) s'endinsa en el món del tràfic i l'explotació sexual de joves. La pel·lícula mexicana mostra com les noies poden ser captades, manipulades i convertides en mercaderia dins una xarxa criminal.

"Los hombres que no amaban a las mujeres" (Niels Arden Oplev, 2009), basada en la novel·la de Stieg Larsson, parteix de la investigació sobre la desaparició d'una jove quaranta anys enrere. La recerca acaba revelant una història marcada per la violència sexual i la misogínia.



Són relats diferents, però comparteixen una realitat: quan una dona deixa de ser considerada una persona amb drets i llibertat pròpia, la violència troba el terreny per créixer.

QUAN LA VIOLÈNCIA ÉS TAMBÉ UNA NORMA

Altres títols ens porten a contextos en què la discriminació contra les dones està profundament arrelada en les estructures socials.

A "Agua" (Deepa Mehta, 2005), ambientada a l'Índia colonial de 1938, una filleta de vuit anys és obligada a casar-se amb un home moribund. Quan queda vídua, és enviada a un ashram per a vídues, on haurà de passar la resta de la seva vida sotmesa a unes normes que anul·len la seva autonomia.

"La verdad de Soraya M." (Cyrus Nowrasteh, 2008), basada en un cas real, explica la història d'una dona iraniana acusada falsament d'adulteri i condemnada a morir lapidada. La pel·lícula mostra fins a quin punt la violència pot arribar a ser institucional quan les mateixes estructures socials i legals no protegeixen les dones.

LES FERIDES QUE NO SEMPRE ES VEUEN

"La teta asustada" (Claudia Llosa, 2009) ens parla d'una altra forma de violència: aquella que deixa conseqüències molt després que els fets hagin acabat. La protagonista viu marcada pel trauma patit per la seva mare durant els anys de violència política al Perú.

El film recorda que les ferides de la violència poden transmetre's entre generacions. La por, el silenci i el trauma poden sobreviure als fets que els van provocar.

A "Cicatrices" (Francisco del Toro, 2005), la violència dins una família acaba afectant també el fill de la parella. Perquè quan hi ha violència masclista, les conseqüències no recauen únicament sobre la dona que la pateix: també afecten els infants i tot el seu entorn.

MIRAR PER ENTENDRE

Onze pel·lícules, onze històries i molts contextos diferents. Però també alguns elements que es repeteixen: el control, la por, el silenci, la desigualtat i la dificultat de sortir d'una situació de violència.

El cinema no pot substituir la prevenció, l'educació ni els recursos d'atenció a les víctimes. Però sí que pot posar rostre i emoció a una realitat que massa sovint queda reduïda a xifres.

Aquest 25N, mirar aquestes pel·lícules pot ser una manera de començar —o continuar— una conversa. Sobre què entenem per amor, sobre els límits del control, sobre com educam les noves generacions i sobre què podem fer, com a societat, perquè cap dona hagi de viure amb por. ▼



ESPERANÇA TORRES, *brodadora*

"Esper que d'aquí a cinquanta anys puguin dir que aquest estendard el va fer l'Esperança"

Text: ITZIAR LECEA - Imatges: ESPERANÇA TORRES

Hi ha feines que passen desapercebudes fins que un s'atura a mirar-les. Els estendards que surten pels carrers durant les celebracions religioses —i també les banderes d'entitats culturals, corals o agrupacions— són una part important de la imatgeria col·lectiva de Menorca, però darrere cada peça hi ha moltes hores de feina que sovint queden en segon pla. Esperança Torres fa gairebé vint anys que broda aquest tipus de peces. Ha reproduït estendards antics, n'ha creat de nous i també ha brodat escuts per a les capirotes de les confraries. Una feina minuciosa, que exigeix planificació, paciència i moltes hores davant la màquina. I que, en alguns casos, està destinada a durar molt més que la persona que la va fer.

Quan vas començar a fer estendards?
La primera no sé exactament quan va ser, però ja fa una vintena d'anys. La primera que record és la de Calós. Em varen demanar si voldria fer-los la bandera perquè no en tenien, varen cercar una peça antiga i aquella va ser la primera que vaig fer. Després em varen demanar la de Sant Francesc de Maó, que era molt grossa i complicada, amb molts de reganyols.

Què canvia quan passes de fer un brodat petit a una peça d'aquestes dimensions?
Les màquines no fan aquests dibuixos tan grossos d'una vegada. Ho has d'agafar i fer per trossos. Per tant, has de pensar com ho faràs perquè després tot quadri. És més complicat. Quan poses quatre lletres i quatre lletres és més fàcil, però quan tens un dibuix gros i l'has de dividir en trossos, ja t'hi has de posar una mica més. També hi ha una feina de planificació que no es veu. Has de pensar: «Com ho faig, açò? Com ho separ en trossos perquè després quedi tot bé?». I sobretot has d'aconseguir que no es noti que ho has fet per parts.

Abans aquests estendards es feien a mà. Què aporta la màquina?
La màquina té l'avantatge que t'ho fa tot molt més igual. Abans, si feies una lletra, podia quedar una mica més grossa o més petita. Quedava més desigual, però era el que hi havia. Ara pots aconseguir que tot quedi molt més uniforme. Ara bé, la màquina no vol dir que sigui fàcil. Has de fer encaixos, dividir els dibuixos, calcular les capes...

I les peces antigues que has reproduït solen ser rèpliques?
Sí, moltes. La majoria són estendards vells que volen tornar a fer. A vegades et duen l'antic i et diuen que el volen igual. També hi ha casos de llocs que no en tenien i que han volgut tenir-ne un. Però moltes vegades és una rèplica.

Quina és la peça més complicada que has fet?
La de la Confraria del Via Crucis de Sant Francesc de Maó. Aquesta ha estat sa més complicada que he fet. Era una rèplica: em varen dur la peça vella i vaig haver de reproduir-la. Va dur moltes hores. I no només l'estendard: també vaig fer un mant, una peça més petita i una altra bandera. Ells fins i tot em varen demanar que els detallàs les hores de feina, els metres de fil que havia emprat i tot el que hi havia fet, per tenir-ne un poc la història.

També fas els escuts de les capirotes de les confraries.
Sí, molts. Normalment cada any me'n solen demanar qualcun. També és una feina que es va alternant amb els estendards. Només de Setmana Santa, en tenc onze d'estendards fets. I després n'hi ha de culturals, de folklore, d'estudiantines, de jubilats... En total, més o manco, una vintena de banderes i estendards en menys de vint anys.

Són peces que surten al carrer, però la persona que les ha fet queda molt amagada.
Açò és exactament el que passa. Moltes coses les he fetes i quasi ►

ningú sap que les he fetes, més que qui me les ha encomanades. És una feina que no és gaire visible.



I, en canvi, tu sí que veus aquestes peces sortir per Setmana Santa o per les festes. Què sents quan les veus?
És una satisfacció. Brodar un nom a una tovallola també és polit, però és una cosa més senzilleta. En canvi, fas una cosa així, saps que després la treuen per Setmana Santa, tu la pots anar a veure i dius: «Aquesta l'he feta jo». És una satisfacció. I, sobretot, són peces pensades per durar. I esper que també durin molts d'anys i que d'aquí a cinquanta anys puguin dir que aquesta la va fer n'Esperança. Si les cuiden bé, poden durar molts anys. Normalment les tenen ben guardades, dins calaixos grossos.



Has anat aprenent amb cada estendard?
Sí, clar. Sempre agafes més tècnica i vas pensant com fer cada una de les passes. Cada peça és un repte diferent. N'hi ha que semblen senzilles i després són complicades perquè has d'aconseguir que tot quedi ben cosit i que no es noti la feina que hi ha darrere.

A més, darrere cada peça hi ha també una història.
Sí. Quan és una rèplica, ja tens l'original i has de mirar de reproduir-lo. Quan és una peça nova, a vegades em duen una part del dibuix i jo faig propostes per a la resta. Els faig diferents dibuixos, els hi envio fotos i poden triar les lletres, els motius... M'agrada que també puguin decidir. Potser aquesta és la millor manera de definir la feina: deixar una part meua en coses que són de tots. ▼





Lectures de tardor

La tardor arriba amb noves històries per llegir, descobrir i compartir. A Nua us proposem una selecció de lectures que ens conviden a viatjar per èpoques i vides extraordinàries, a conèixer dones valentes que van desafiar el seu temps i a reflexionar sobre la força, la dignitat i la capacitat de transformar la pròpia història. Una tria diversa i apassionant per gaudir de la lectura durant els mesos de tardor.



***"LA CINTA ROJA2 (2008)*, CARMEN POSADAS**

Poques vegades la realitat ha donat un personatge amb una vida tan intensa i aventurera com Teresa Cabarrús, la dama espanyola que, segons la llegenda, va aconseguir posar fi al Terror durant la Revolució Francesa. Per als seus detractors, una arribista que va fer de la frivolitat la seva religió i de la seducció una forma de supervivència. Per als seus admiradors, una dona que va aconseguir salvar molts innocents de la mort i que es va merèixer que l'anomenessin Nostra Senyora del Bon Socors. En el que tothom coincideix és que la turbulenta història d'amor que va viure amb el revolucionari Tallien va ser el moment culminant d'una vida extraordinària: aristòcrata, condemnada a la guillotina, amant d'assassins i de futurs emperadors, va ser revolucionària i també princesa i mare de deu fills.

***"EL PODER DE LA VERDAD" (2025)*, NEVENKA FERNÁNDEZ**

Nevenka Fernández es va convertir en una figura pública per ser la primera dona a aconseguir una sentència condemnatòria per assetjament sexual en l'àmbit laboral contra un polític, convertint el cas que porta el seu nom en una fita històrica de la lluita contra la violència de gènere a Espanya: Nevenka va haver d'enfrontar-se no només al procés judicial, sinó també a un fort rebuig social i mediàtic, cosa que la va portar, l'any 2001, a abandonar Espanya. Després d'anys de silenci, fa un altre pas endavant amb aquest llibre, honest i inspirador, que va començar a escriure com a teràpia i per recordar-nos el poder de la dignitat. El poder de la veritat és la història d'una dona que va ser assetjada i maltractada per la violència masclista d'un home poderós, que va trobar la força per rebel·lar-se i, en fer-ho, va convertir el seu testimoni, sense saber-ho, en un referent per a tothom i en un exemple de valentia.

***"TINC UN COLL QUE FA PENA" (2023)*, NORA EPHRON**

Amb una veu seductora, íntima, accessible i càlida, i un sentit de l'humor àcid i sense pèls a la llengua, Nora Ephron es retrata, en aquests assajos, com una cuinera obsessiva, una mare desastrosa i una ciutadana apassionada i militant. Però, per sobre de tot, ens parla obertament i amb perplexitat genuïna de l'experiència de fer-se gran, de l'envelliment del cos i la decadència de la ment, de la frustració de perdre el ritme i de veure que el món comença a girar massa depressa. Valent, escandalosament divertit i sorprenentment commovedor, sobretot per la força i la veritat que contenen els textos, Tinc un coll que fa pena és un recull irresistible i deliciós ple de veritats innegables, anècdotes hilarants i reflexions que apel·laran a lectors de totes les edats.

***"CALIBAN I LA BRUIXA" (2018)*, SILVIA FEDERICI**

Aquesta no és una història de fades, sinó una de bruixes i resistències, en l'origen de la qual està el genocidi, l'assetjament i el control disciplinari dels cossos de milers de dones en Europa, Àfrica, Àsia i Amèrica. La construcció social i ideològica de les bruixes va donar cobertura a la seva persecució massiva, i va generar la inferiorització de les dones, justificant la violència envers elles i la seva discriminació. La misogínia política, econòmica, cultural i simbòlica de qualsevol activitat desenvolupada per les dones va ser premiada amb la seva invisibilització a l'espai públic i la relegació a l'espai domèstic. A partir d'una profunda investigació històrica, Federici mostra els orígens del món què vivim on la caça de bruixes no ha acabat i en el que podem veure reflectides les violències capitalistes, patriarcals i racistes. Aquesta relació entre model d'explotació, enfortiment del patriarcat i colonialisme va tenir efectes històrics profunds que encara avui no han estat superats.

Mai no és tard per posar-se en joc

Text: ITZIAR LECEA - Imatges: PITI SINTES

Estem acostumades a que l'esport, especialment si és d'elit, s'associa a la joventut. A una edat determinada sembla que les dones hagin de deixar de competir, d'exigir-se, de posar-se reptes o, simplement, de començar una activitat física. Com si el cos tingués una data de caducitat per a l'esport. Però dones com Piti Sintes qüestionen aquesta idea amb fets. Als 46 anys, la tennista menorquina acaba de guanyar aquest passat estiu a Lisboa el seu segon Mundial +45 per equips, després d'haver disputat ja sis campionats del món. I, mentre celebra el títol, continua parlant d'entrenar, descansar, marcar-se objectius i tornar a competir. El seu cas no és només una història d'èxit esportiu. És també una reivindicació: continuar movent-se, competir o començar un esport no hauria de ser una qüestió d'edat.



EL COS CANVIA, PERÒ LES GANES NO HAN DE DESAPARÈIXER

Piti coneix bé les exigències de l'esport. El seu dia a dia combina la feina com a entrenadora amb els seus propis entrenaments. Després de la jornada laboral és quan dedica temps a preparar-se ella mateixa. I amb els anys ha après que entrenar no significa només apretar: també significa descansar. Després del Mundial, per exemple, comenta que es pren quatre o cinc dies sense raqueta abans de tornar a preparar el següent objectiu. És una manera diferent d'entendre el rendiment. L'objectiu ja no és demostrar que el cos pot fer exactament el mateix que quan tenia vint anys, sinó saber què necessita per continuar funcionant bé.

I aquesta idea és aplicable a qualsevol dona, sigui o no esportista d'elit. No cal competir en un Mundial per beneficiar-se de l'activitat física. No cal córrer una marató, jugar un torneig o entrenar cada dia. Però sí que pot ser important trobar una activitat que ens obligui a sortir, moure'ns, relacionar-nos i posar el cos en funcionament.

Per a Piti, la diferència es nota també en l'estat d'ànim. "Quan fas esport te sents millor amb tu mateix, estàs de més bon humor, amb ganes de fer coses", diu.

LA SALUT TAMBÉ ÉS SORTIR DE CASA

Parlar d'esport després dels 40 és parlar de molt més que músculs, resistència o resultats. Piti ho resumeix amb contundència: "El tema de fer esport

és vital". I explica que quedar-se a casa, tancar-se i deixar de relacionar-se amb els altres pot acabar generant una dinàmica de cada vegada menys activitat. L'esport, en canvi, obre portes. Al club hi ha entrenaments, partits, companyes i amistats. I, quan arriba la competició, també hi ha viatges. En el seu cas, els campionats són una oportunitat per conèixer gent nova, descobrir llocs i compartir experiències.



De fet, quan parla del que s'endú dels sis Mundials disputats, no ho fa només de medalles. "De cada Mundial me'n duc coses", explica. El darrer ha estat especialment especial perquè aquesta vegada va aconseguir el punt decisiu de la final, però tots li han deixat records. Aquesta dimensió social és especialment important quan passen els anys: fer esport pot ser també una manera de mantenir una xarxa de relacions, tenir compromisos i continuar descobrint coses.



NO FA FALTA COMENÇAR PENSANT EN UN MUNDIAL

Potser el principal missatge de Piti per a les dones que pensen que ja és massa tard és precisament aquest: no cal començar pensant en gran. "Lo primer és que s'ha de començar a poc a poc", diu. I recomana marcar-se objectius propers, que permetin anar notant les millores. No es tracta de pensar "vull arribar a competir en un Mundial", sinó de plantejar-se reptes més immediats: estar una mica més en forma, arribar millor a una pilota, aguantar més, sentir-se més àgil. A mesura que arriben els petits progressos, apareixen també les ganes de continuar.

Aquesta filosofia pot servir per començar a qualsevol edat. Una persona que no ha fet esport mai pot començar caminant, nedant, anant a classes dirigides, jugant a tennis o practicant qualsevol altra activitat que li agradi. El més important, segons Piti, és trobar una motivació i anar fent passes.



LES DONES TAMBÉ NECESSITEN REFERENTS DESPRÉS DELS 40

Hi ha, però, un altre obstacle: la falta de referents. Piti explica que quan era petita es fixava en les jugadores que tenien alguns anys més que ella. Al seu club recorda Belén Calafell, Maita Mesquida, Roser Coll o Laura Anglada com a dones que li ▶

servien de referència. Ara és ella qui ocupa aquest paper.

Al Club de Tennis Ciutadella intenta animar altres dones a competir i formar equips. Coneix dones adultes amb molt bon nivell que, tanmateix, dubten quan apareix la possibilitat de competir perquè pensen que no estan preparades. No totes arribaran a ser campiones del món, evidentment. Però tampoc cal que ho siguin. El valor de tenir dones adultes competint és també mostrar que és possible continuar ocupant espais esportius quan ja no ets jove. I que l'esport femení no s'acaba quan desapareix la joventut.

L'EXPERIÈNCIA TAMBÉ COMPETEIX

Na Piti ha comprovat que l'edat no sempre és un desavantatge. En les categories veteranes, explica, el nivell continua sent molt alt tant en dones com en homes. I hi ha una cosa que canvia amb els anys: l'experiència. Quan era jove, recorda haver viscut la competició amb molta més pressió. Si perdia, pensava en tornar tot d'una a l'hotel i preparar el següent partit. Hi havia també una dimensió econòmica que feia els viatges i les derrotes més difícils.

Ara pot viure la competició d'una altra manera. "Amb l'edat que tenim, lo bo d'això és que pots competir i passar-t'ho bé a la vegada", explica. És una de les grans lliçons que aporta l'esport de llarga trajectòria: no només importa el que el cos és capaç de fer, sinó tot allò que hem après a gestionar amb el cap.

La història de Piti Sintes no convida totes les dones de 46 anys a convertir-se en esportistes d'elit. Convida a una cosa molt més senzilla i, alhora, molt més transformadora: no donar per acabada la relació amb el propi cos. Fer esport perquè ens fa sentir millor. Per salut. Per diversió. Per conèixer gent. Per tenir un objectiu. Per sortir de casa. Per competir, si en tenim ganes. O simplement perquè ens agrada.

Piti continua entrenant, competint i posant-se nous reptes. Però també ha après a descansar. Sap que hi haurà dies bons i dies dolents. I sap que avançar no sempre significa anar més ràpid. El seu secret, al capdavall, és senzill: "anar-hi cada dia". Continuar fent feina, posar-se petits objectius, i tornar-hi.

Potser és aquesta la veritable victòria: entendre que la joventut no és l'únic moment de la vida en què el cos pot ser fort, la ment pot estar activa i encara podem tenir ganes de començar alguna cosa nova. Perquè l'esport no hauria de tenir data de caducitat.
fet, defensa el potencial de la tecnologia en àmbits com la medicina, la investigació o la salut mental. La qüestió, diu, és aprendre a habitar aquest ecosistema digital amb més consciència i més autonomia. ▼



Foodies
on Menorca

El teu portal de gastronomia i molt més
Ara també en castellà, anglès i francès
Entra a **www.foodiesonmenorca.com**
i estaràs al dia del que es cou a l'illa





ENTRE LES 10 MILLORS PÀGINES DE GASTRONOMIA DEL MÓN

Gaudeix de
-Recomanacions de plats i restaurants -Gastronomia menorquina i la seva història
-Notícies d'actualitat, entrevistes i reportatges -Rebosteria i pastisseria menorquines
-Producte local -Vins, caves i licors

Carrer Mallorca, 25, baixos | 07760 Ciutadella | T.: (+34) 971 38 29 20 | eliris-digital@infotelecom.es

SDS MEDICAL GROUP

ATENCIÓN MÉDICA EN CALA BLANCA

CONSULTA Y ASISTENCIA A DOMICILIO 24H

Atendemos en nuestro consultorio médico y también en hoteles, villas y domicilios

DIRECCIÓN
Pasaje Baladre Nº5
Urbanización Cala Blanca, Menorca

HORARIO DE CONSULTA
Lunes a Domingo
09:00 - 14:00
16:00 - 20:00

24h URGENCIAS DISPONIBLES 24 HORAS

NOVEDAD
Ahora también contamos con
SERVICIO DE MEDICINA ESTÉTICA



TRATAMIENTOS FACIALES · REJUVENECIMIENTO Y PREVENCIÓN · BIENESTAR Y BELLEZA

TRABAJAMOS CON TODOS LOS SEGUROS INTERNACIONALES

ATENCIÓN RÁPIDA, PROFESIONAL Y CERCANA

IDIOMAS DISPONIBLES

EQUIPO MÉDICO CUALIFICADO
Dra. ERMAR DA SILVA
Col.: 272703815
Dr. ALAIN SUAREZ
Col.: 074506103



WHATSAPP / EMERGENCIAS
+34 646 203 327
Escanéame para contactarnos al instante

SDS MEDICAL GROUP
Cuidamos de ti, donde estés.

info@sdsmedicalgroup.com
971 251 914
Pasaje Baladre, 5
07769 Cala Blanca, Menorca



JÚLIA BOCK LLOPIS
notària

“És un privilegi poder estudiar i lluitar pels teus somnis”

Text: ITZIAR LECEA - Imatges: JÚLIA BOCK LLOPIS

Júlia Bock Llopis s'ha convertit en la primera notària ciutadellenca en més de cent anys després de superar una de les oposicions més exigents de l'Estat. Amb només 30 anys, culmina un camí de dotze anys de formació, sis dels quals d'oposició, marcat per la constància, els dubtes i una vocació clara de servei públic. En aquesta conversa amb El Iris, explica què hi ha darrere d'un èxit que va molt més enllà d'un títol.

Júlia, primer de tot, enhorabona. Com comença aquest camí que t'ha dut fins aquí?
Moltes gràcies. Vaig arribar a Barcelona amb 18 anys per estudiar Dret a la Universitat Pompeu Fabra. Després vaig fer el màster d'Advocacia i, just acabar-lo, l'any 2020, vaig començar l'oposició a notaries. Si ho mires amb perspectiva, entre la carrera, el màster i l'oposició han estat dotze anys de preparació.

Per què el notariat?
Sempre m'havia agradat molt el dret civil i el mercantil, però també hi ha influït molt el meu pare, que és primer oficial de notaria. Des de petita he vist de prop aquesta professió i m'ha transmès l'estima per una feina que, moltes vegades, la gent veu només com a burocràtica, però que és molt més humana del que sembla.

El notari acompanya les persones en moments molt importants de la seva vida: quan compren la primera casa, fan testament, tramiten una herència o, fins i tot, quan es casen, perquè ara també podem casar. Poder assessorar-les i donar-los seguretat jurídica és una responsabilitat molt polida.

Destaques molt de la dimensió humana de la professió.
Sí, perquè crec que és fonamental. T'ha d'agradar la gent. Cada dia coneixes persones diferents, cadascuna amb una història i unes necessitats. És una feina molt dinàmica, en què aprens constantment i mai no t'avorreixes. Per jo, aquesta és una de les grans riqueses del notariat.

Has superat una oposició considerada entre les més difícils d'Espanya. Com s'afronten sis anys d'estudi?
Amb molta paciència! És una oposició pràcticament incompatible amb qualsevol altra feina. Necessita dedicació absoluta i, sobretot, assumir que ningú et garanteix que l'acabaràs aprovant. Aquesta és la part més dura. Pots dedicar-hi sis, vuit o deu anys de la teva vida i no aconseguir-ho. Per açò no és només una prova acadèmica; també és una prova psicològica. De fet, l'any 2023 m'hi vaig presentar i no la vaig superar, va ser un moment molt dur. Quan dus anys preparant-te, un suspens fa molt de mal. Però, mirat amb perspectiva, també va ser el moment en què més vaig créixer. Vaig canviar la manera d'estudiar i també la manera d'afrontar l'oposició. Aquell obstacle em va obligar a reinventar-me i crec que sense aquella experiència no hauria aprovat enguany.

Què has après durant tot aquest procés?
Sobretot perseverança. La motivació és la que et fa començar qualsevol projecte, però arriba un moment que desapareix. Hi ha dies en què no tens ganes d'estudiar, en què dubtes o en què penses a abandonar. Lo que realment te fa ser aquí és la constància. És continuar fent feina encara que aquell dia no sigui fàcil.

A més, és també és un procés molt solitari. Passes moltes hores tancada estudiant. Aquelles quatre parets et veuen créixer, dubtar, plorar i tornar-te a aixecar. Al final acabes coneixent-te molt a tu mateixa. Però també aprens la importància de la gent que tens al costat. Jo em consider una privilegiada perquè els meus pares m'han pogut donar aquesta oportunitat. Sense el seu suport econòmic hauria estat molt difícil, però encara més important ha estat el suport emocional. La família, la parella i els amics són els qui et recorden que pots continuar quan tu mateixa deixes de creure.

Com són realment aquests exàmens?
Molt exigents. Els dos primers són orals i has de recitar centenars de temes davant un tribunal, molts d'ells amb articles del Codi Civil memoritzats pràcticament al peu de ▶

la lletra. Després hi ha un dictamen pràctic de sis hores, que és la part que més s'assembla a la feina real del notari, i una quarta prova en què redactes una escriptura pública i resols qüestions fiscals. Quan acabes tens la sensació d'haver corregut una marató.

I la recompensa, en el teu cas, arriba amb una molt bona classificació.
Sí. Enguany hem aprovat 126 persones i he quedat la número 34. Quan prepares una oposició així, només penses a aprovar. Per açò estic molt contenta amb el resultat.

També t'has convertit en la primera notària ciutadellenca en més d'un segle. Què representa per a tu?
És un orgull enorme. Em fa molta il·lusió poder representar Ciutadella i pensar que aquest fet també pot servir perquè altres al·lotes vegin que qualsevol professió és possible. A més, les coses estan canviant molt. Les darreres promocions de notaris ja compten amb moltes dones i crec que és una evolució molt positiva.

Ara s'obre una nova etapa professional. Tens clar on t'agradaria començar?
La meva idea inicial és quedar-me a Catalunya perquè és on he construït la meva vida aquests darrers anys, però dependrà de les places disponibles. Ara tenim uns mesos abans d'incorporar-nos i també aprofitaré per descansar una mica després de tant de temps.

Si haguessis de resumir aquests sis anys en una idea, quina seria?
N'hi ha dues que m'han acompanyat sempre. La primera és una frase de Sèneca que m'agrada molt: «La sort és on conflueixen la preparació i l'oportunitat.» Moltes vegades la gent et diu que has tingut sort, però la sort tota sola no basta. Si no hi ha preparació, l'oportunitat no serveix de res.

I la segona és que val la pena intentar allò que realment desitges.





No estic xerrant només d'oposicions, sinó de qualsevol somni. Sempre hi haurà dubtes, però crec que és pitjor quedar-se amb els «i si...». És un privilegi poder estudiar, formar-se i lluitar pels teus objectius. Si hi creus de veritat, val la pena intentar-ho. Al final, passi el que passi, el camí sempre t'haurà fet créixer. ▼

L'Efecte Pigmalió o la profecia autocomplerta

Text: AMIC - Imatge: AMIC



L'Efecte Pigmalió, també conegut com la profecia autocomplerta, és un fenomen psicològic on les expectatives d'una persona sobre una altra poden influir en el rendiment i el comportament d'aquesta última. Aquest concepte, àmpliament estudiat en l'àmbit de la psicologia i l'educació, destaca la poderosa influència de les creences i expectatives en el desenvolupament de les capacitats i els èxits individuals.

El nom "Efecte Pigmalió" prové de la mitologia grega. Pigmalió era un escultor que va crear una estàtua tan bella i perfecta que es va enamorar d'ella. La seva devoció i amor eren tan intensos que la deessa Afrodita va donar vida a l'estàtua, complint així el desig més profund de Pigmalió. Aquesta història il·lustra com les expectatives i creences poden transformar la realitat, una idea central en el concepte de l'Efecte Pigmalió.

En l'àmbit educatiu, aquest efecte es manifesta quan les expectatives dels mestres sobre els seus alumnes influencien directament el rendiment d'aquests. Si un mestre creu que un alumne té alt potencial, és probable que li ofereixi més oportunitats d'aprenentatge, suport i retroalimentació positiva. Com a resultat, l'alumne pot sentir-se més motivat i compromès, millorant així el seu rendiment acadèmic.

L'estudi pioner sobre aquest fenomen va ser realitzat pels psicòlegs Robert Rosenthal i Lenore Jacobson el 1968. En el seu experiment, van informar falsament els mestres que certs alumnes (seleccionats aleatòriament) tenien un alt potencial intel·lectual. Mesos després, aquests alumnes van mostrar una millora significativa en els seus resultats acadèmics, confirmant que les expectatives positives dels mestres havien jugat un paper crucial en el seu progrés.

Més enllà de l'educació, l'Efecte Pigmalió té implicacions en diversos camps, com ara el món laboral, les relacions personals i l'esport. En el context laboral, les expectatives dels supervisors sobre els seus empleats poden afectar la productivitat i l'actitud d'aquests últims. De manera similar, en les relacions personals, les expectatives que les persones tenen sobre els seus amics o parelles poden influir en la dinàmica i la satisfacció de la relació.

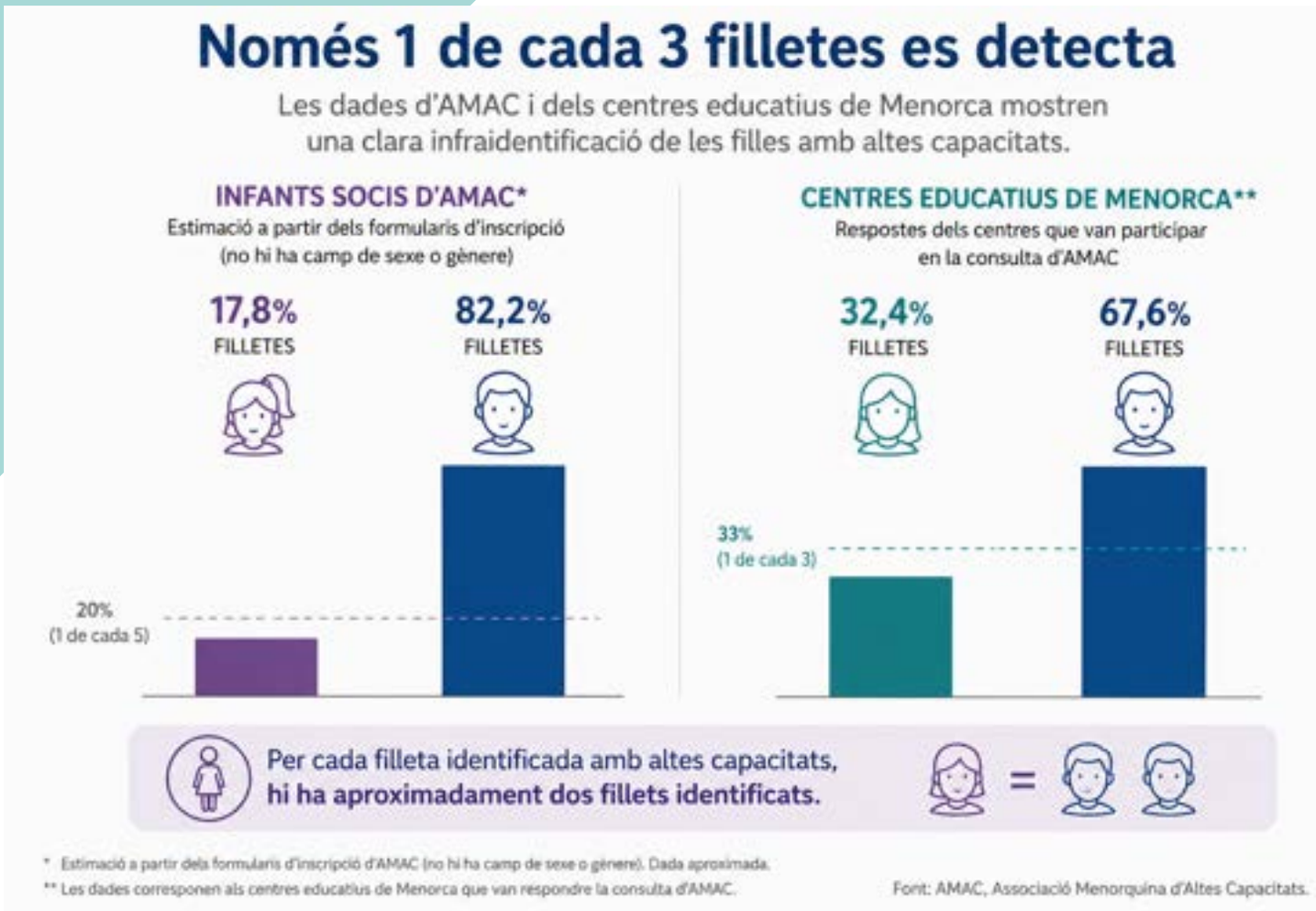
L'Efecte Pigmalió ens recorda per tant, la importància de les expectatives i les creences en la configuració de la realitat. Ens ensenya que tenir fe en el potencial dels altres pot ser una força transformadora, capaç de desencadenar canvis positius i significatius. ▼

El talent invisible de les filletes amb altes capacitats

Text: ITZIAR LECEA Imatges: ITZIAR LECEA

A Menorca, només una de cada tres identificacions d'altes capacitats als centres educatius correspon a una filleta. Entre els infants socis de l'AMAC, les filletes re-presenten aproximadament el 18%. Les dades no indiquen que hi hagi menys filletes amb un potencial intel·lectual elevat, sinó que moltes aprenen massa prest a passar desapercebudes. El camuflatge, els estereotips de gènere i una detecció que sovint premia els perfils més visibles poden convertir el talent femení en un talent invisible.





NOMÉS UNA DE CADA TRES

Les dades recollides per l'Associació Menorquina d'Altes Capacitats (AMAC) posen damunt la taula una diferència significativa. Entre els centres educatius de Menorca que varen respondre la consulta de l'associació, el 32,4% de l'alumnat identificat amb altes capacitats són filletes, davant un 67,6% de fillets. És a dir, per cada filleta identificada n'hi ha aproximadament dos fillets.

Entre els infants socis de l'AMAC, la diferència és encara més marcada: apro-ximadament un 17,8% són filletes i un 82,2%, fillets. L'associació adverteix, però, que aquestes dades són una estimació —el formulari d'inscripció no recull sexe o gènere i la classificació s'ha inferit a partir del nom— i que, per tant, no es poden considerar estadística oficial.

La dada, en tot cas, apunta a una pregunta difícil d'ignorar: on són les filletes que no apareixen en aquestes xifres?

APRENDRE A NO DESTACAR

Segons contenc des de l'AMAC, les altes capacitats no es distribueixen de manera diferent entre fillets i filletes. La diferència estaria sobretot en la manera com es manifesta el potencial i en la facilitat amb què és detectat.

Un dels conceptes que ajuda a entendre-ho és l'anomenat efecte camaleó. Diuen des de AMAC que no és un terme diagnòstic oficial, sinó una metàfora per descriure la capacitat d'algunes filletes per observar el seu entorn, detectar què s'espera d'elles i adaptar-hi el seu comportament. Poden amagar coneixements, evitar fer preguntes, deixar que altres responguin o fins i tot reduir voluntàriament el seu rendiment per no destacar.

La necessitat de pertànyer al grup pot tenir un paper important. Comentaris com «sempre ho saps tot» o «ets una repel·lent» poden transmetre molt prest la idea que destacar intel·lectualment té un cost social. Així, una filleta que aprèn ràpidament què provoca acceptació i què provoca rebuig pot acabar triant, cons-cientment o no, la discreció.

BONES ALUMNES, PERÒ INVISIBLES

Hi ha un altre obstacle: el mite que les altes capacitats sempre es tradueixen en notes excel·lents. No necessàriament.

Una filleta amb altes capacitats pot ser responsable, complidora, tranquil·la i socialment ben adaptada. Pot aprovar sense problemes i no generar cap alarma dins l'aula. Precisament perquè «funciona bé», pot no despertar cap necessitat d'investigar què hi ha darrere aquella normalitat aparent. En alguns casos, fins i tot, el desinterès pot acabar provocant notes normals o baixes. ►



Les dades de l'AMAC assenyalen diversos factors que poden contribuir a aquesta infraidentificació: menys conductes disruptives, més capacitat per com-pensar dificultats, habilitats socials més desenvolupades i una menor tendència a demanar ajuda. El resultat és que algunes filletes no són identificades fins a l'adolescència o, fins i tot, fins a l'edat adulta.

EL PREU DE VOLER ENCAIXAR

Passar desapercebuda no sempre surt gratis. Segons l'AMAC, mantenir durant anys aquesta adaptació pot associar-se a perfeccionisme extrem, baixa autoestima, ansietat, sensació de no encaixar, síndrome de la impostora o esgotament emocio-nal. En alguns casos, també pot aparèixer depressió.

La doble excepcionalitat pot complicar encara més la detecció. Quan les altes capacitats conviuen amb TDAH, autisme, dislèxia, disgrafia o altres dificultats d'aprenentatge, un perfil pot arribar a emmascarar l'altre: la capacitat compensa parcialment la dificultat i la dificultat oculta les capacitats.

MIRAR MÉS ENLLÀ DE LES NOTES

Detectar aquestes filletes exigeix, per tant, ampliar la mirada. No sempre cal cercar la que treu les millors notes o que respon abans que ningú. També pot ser aquella que fa preguntes especialment profundes, relaciona idees amb facilitat, té una sensibilitat emocional intensa, un sentit de la justícia molt desenvolupat, una gran creativitat o interessos molt específics. També pot ser una filleta que acaba exhausta després d'un dia sencer d'adaptació social.

L'objectiu, segons l'AMAC, no hauria de ser simplement exigir més rendiment, sinó oferir un espai on aquestes filletes puguin mostrar-se sense necessitat d'amagar la seva intel·ligència: amb reptes intel·lectuals, suport emocional, iguals amb qui compartir interessos i la possibilitat d'equivocar-se sense sentir que de-ceben ningú.

Perquè identificar-les no és posar-los una etiqueta. És, sobretot, evitar que pas-sin anys intentant encaixar en una versió més petita d'elles mateixes.

UN DESCOBRIMENT QUE POT ARRIBAR MASSA TARD

El problema de la detecció tardana pot allargar-se fins a l'edat adulta. L'AMAC recull que moltes dones descobreixen les seves altes capacitats als 30, 40 o fins i tot 50 anys, sovint arran de la identificació d'un fill o d'una filla. Aquest descobri-ment pot dur-les a reinterpretar tota una trajectòria marcada per la sensació de ser diferents, el perfeccionisme, l'alta sensibilitat o les dificultats per encaixar.

La qüestió, per tant, no és si les filletes amb altes capacitats hi són. És quantes encara no estam sabent veure. ▼



Quan la comunicació no connecta

Text: AMIC - Imatge: AMIC

La tecnologia ens ha facilitat la vida, però també ha canviat la manera com ens relacionem. Ara podem enviar un missatge en segons, però hem substituït converses profundes per emoticones i notes de veu ràpides. Les interaccions digitals són eficients, però poden perdre aquell component essencial: l'empatia.

Saps què passa quan parles amb algú cara a cara?
El to de veu, el llenguatge corporal i l'atenció plena fan que la comunicació sigui més autèntica. En canvi, a través d'una pantalla, els silencis es fan incòmodes, la ironia es perd i els malentesos es multipliquen.

Per què ens passa això?

- Comoditat digital: És més fàcil escriure un missatge que trucar o quedar.

- Manca de temps (o priorització): Anem accelerats i creiem que un WhatsApp substitueix una conversa.

- Por al contacte real: La immediatesa digital ens evita haver de gestionar emocions en temps real.

Com recuperar el factor humà en la comunicació?
No es tracta de deixar d'utilitzar la tecnologia, sinó de fer-la servir millor:

- Prioritza les converses en persona quan sigui possible. Un cafè amb algú val més que cent missatges.

- Si pots trucar, no enviïs un missatge. Escoltar la veu d'algú crea una connexió més autèntica.

- Apaga el mòbil quan estiguis amb algú. Ser present és un luxe que s'ha perdut.

- Cuida les teves relacions. No esperis que un altre enviï el primer missatge, pren la iniciativa.

Cada vegada que triem la comoditat digital sobre la connexió real, ens allunyem una mica més dels altres.

I tu, quan va ser l'última vegada que vas tenir una conversa sense mirar el mòbil? ▼



MARIA TUDURÍ, *madona d'Es Capell de Ferro*

“Fa quinze anys vaig decidir agafar el meu propi lloc, Es Capell de Ferro, i posar-hi en pràctica tot el que havia projectat estant al lloc Capifort”

Text: ITZIAR LECEA - Imatges: MARIA TUDURÍ

Maria Tudurí Sintes (Alaior, 1967), va començar a viure i a conèixer el camp de Menorca quan es va casar, i es van mudar al lloc Capifort. Va ser aquí quan va adonar-se de la passió que sentia per aquest sector. Que gaudia d’aquesta feina, i que n’era una vocació. Ara fa trenta-nou anys que la família porta aquest lloc, i quinze que Tudurí decidí independitzar-se del projecte conjunt –encara que hi segueix involucrada-, i llogar la seva pròpia finca, Es Capell de Ferro. Des d’on poder posar en pràctica les seves idees i conviccions, que giren al voltant de l’autosuficiència i l’ecologisme; tenir cura de la terra. En aquest nombre de Nua hem volgut conversar amb ella perquè ens expliqui més sobre la seva aventura com a madona.

Com acaba sent la madona d’Es Capell de Ferro?

Jo vivia a Alaior, havia nascut a la ciutat, però vaig anar a viure al camp quan em vaig casar amb el meu marit. I va ser una feina, un món, que em va apassionar, em va enganxar, des del principi. Fèiem feina junts, amb vaques frisones, dins la indústria lletera. Fins que fa uns quinze anys, quan un dels meus dos fills va decidir que volia quedar-se treballant el camp –després d’haver estudiat a la Granja-, vaig veure que havia arribat el moment de començar la meva aventura individual. Sense desvincular-me del projecte familiar, Capifort, en cap moment.

La veritat és que va ser una decisió relativament fàcil, ho tenia molt clar. Encara que la gent del meu voltant ho veiés com a alguna cosa impossible. No era l’habitual. Deixar el camp familiar, i partir a fer de madona, sola, a un altre lloc. Però amb el suport del meu marit i dels meus fills, vaig decidir intentar-ho.

Ara no només em va bé, sinó que s’ha convertit en el projecte de la meva vida.

Què ens pot explicar d’Es Capell de Ferro? En què consisteix el seu projecte?

Amb tot el que havia après del camp, vaig decidir que en Es Capell de Ferro me centraria en les races autòctones d’animals, en la ramaderia autòctona; alhora que intentava autoabastir-me, ser autosuficient. Tot a través d’una convicció ecològica.

Així, actualment tenc vaca menorquina -18 vaques, 4 vedelles i 1 brau-; porc negre –més d’una vintena- i, encara que ho vaig intentar amb la gallina menorquina, no va funcionar, així que actualment tenc gallines ponedores –una trentena-. La vaca no és per munyir, sinó que en faig lots de carn; del porc negre faig embotit: carn-i-xulla, sobrassada, botifarró blanc, llonganissa... I de la gallina, ous. Com dic, tot en ecològic. Sembr tot el que els don de menjar: bales de filó, bales d’herba, gra, xivada, ordi i enclova. Tot és autoabastiment, menys el menjar de les gallines, que sí que el compr ecològic, perquè no l’he aconseguit fer encara.

A més, el pasturatge a la finca és dirigit, i el duc terme a través d’un pastor elèctric, amb la intenció que pasturin per un tros cada dia, abonin la terra, i vagin rotant. Així el sòl de la meva finca sempre té nutrients.

I està sola a la finca treballant?

Sí, estic tota sola. La finca en total són unes 95 hectàrees. D’aquestes la meitat són marina, i l’altra l’empr per sembrar i pasturar. I després empr mitja hectàrea d’horta, on faig verdura de temporada. Com dic, el producte que surt de la meva finca és ecològic, i està certificat com a tal.

Tot el que trec, per vendre, ho duc al client directament. És a dir, faig venda directa. Així m’assegur un preu just. Dos dies per setmana faig cistelles on hi pos tot el que el client em demana, i ho duc a domicili. Ho faig a la zona de Maó, només; i a Es Castell i Sant Lluis si hi ha prou ▶

demanda. Perquè no me dona temps a fer més.

A més, i pel que fa a l'horta, en concret, quan hi ha abundància de producció, o una part d'aquesta no és tan atractiva físicament, l'empr per fer melmelades, conserves, sofrits... i també ho venc.



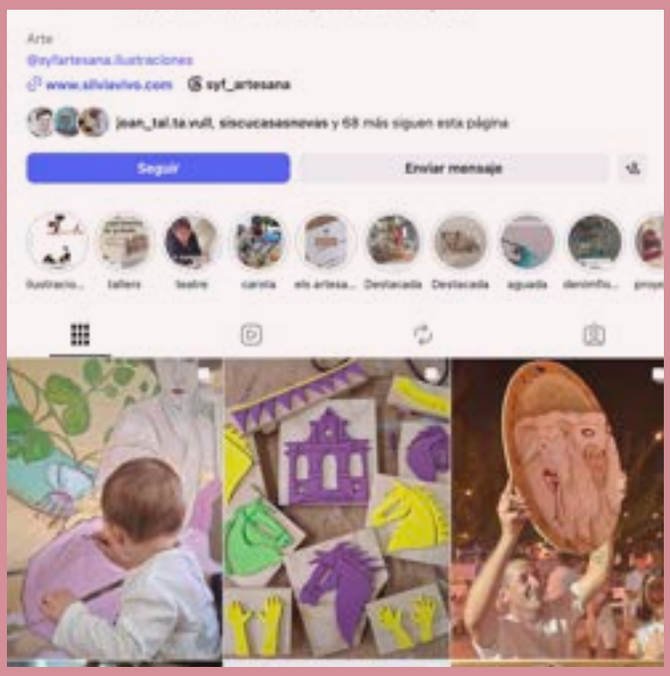
Com definiria el paper de la dona dins el camp?
És cabdal en tot. Sempre hi ha coses per fer, i tasques a repartir. I en molts aspectes, és imprescindible que hi hagi una madona. A Capifort, la feina del camp la duen el meu home i el meu fill, però la paperassa, la burocràcia, és cosa meva. Sempre que puc els hi don una mà d'ajuda. Pel que fa a Es Capell de Ferro m'encarrec jo de gairebé tot, però sempre que necessit alguna mà extra, tant el meu home com el meu fill, venen. Ens ajudam uns a altres. És un projecte familiar, tot junt. Si jo no tingués el suport del meu home i la meva família, segurament no podria tirar endavant.



Té algun projecte futur per Es Capell de Ferro?
Jo crec que ara tenc estabilitat, i quan aconsegueixes açò no has de canviar gaire.
Al camp depens molt del clima, però jo ara tenc un equilibri en molts aspectes, i l'he de mantenir. Centrar-me en més coses, ja seria massa. Crec que he aconseguit el punt òptim, el que volia quan vaig començar aquest projecte.

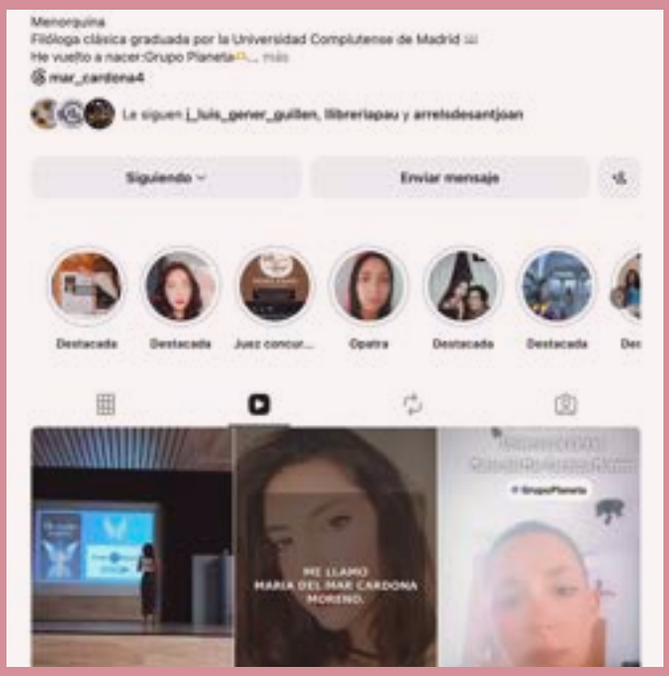


Hem tingut anys que han sigut més durs que d'altres, perquè ha vingut molt just per donar de menjar als animals, però ho hem equilibrat, i ho hem salvat. No és fàcil a vegades. I més jo, que em vull autoabastir. Per açò intent no tenir massa càrrega ramadera, i tenir alguna cosa revinguda, extra. Per si plou més tard o menys, com ha fet aquests darrers temps. ▼



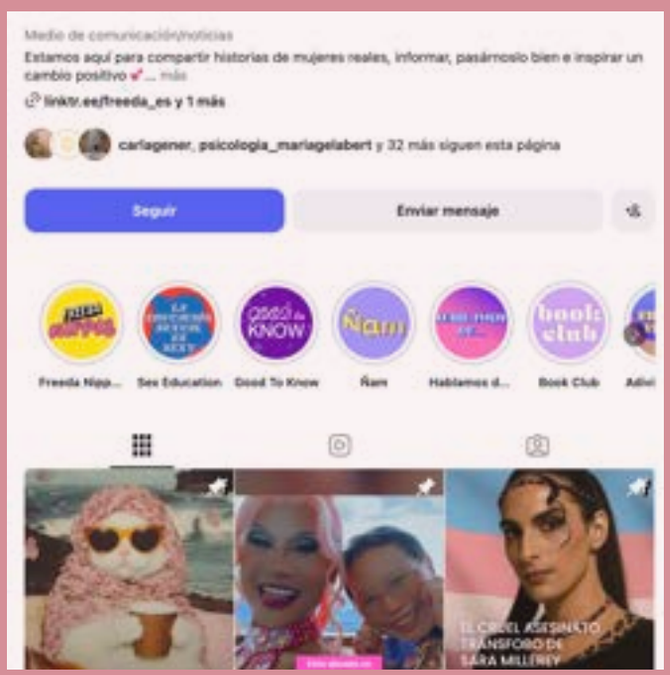
@syf_artesana

L'artista de la portada d'aquesta tardor, que ens ha fet expressament un dibuix de com viu ella la seva feminitat, ens demostra que la diversitat és el que ens enriqueix com a dones i persones. Perquè cada una tenim el nostre estil i na Silvia l'ha plasmat alt i clar.



@mar_cardona4

Atents a aquest jove escriptora que, a través d'una vivència personal dura i colpidora com és l'anorèxia, insufla unes extraordinàries ganes de viure gràcies al seu amor per la filologia i cultura clàssiques. A principis de setembre ha tret el seu primer llibre.



@freeda_es

Freeda és un portal que, com NUA, s'enfoca en mostrar la realitat pura i dura de la dona. Sense filtres, sense judici i amb una mirada oberta i curiosa. Si no el seguiu, us recomanam fer-ho!



@arcomenorca

El tir amb arc va més enllà d'una teràpia per a dones que han patit càncer de mama. A Menorca, aquesta disciplina va en augment, així que si estàs pensant en una nova activitat per aquest hivern, fes una ullada als clubs que tenim a Menorca.

Pilar Carreras Victory

Aquesta tardor, la secció “Dones de Vermell” d’Ana Capó continua acostant-nos històries de dones que, a través de la fotografia terapèutica, s’han atrevit a mirar-se amb més amor, veritat i confiança. Cada sessió és un espai per compartir, escoltar i descobrir-se des d’una mirada diferent. Avui coneixem el testimoni de na Pilar Carreras Victory, una dona vinculada profundament al món de la cultura, la música i les arts escèniques.



Qui és na Pilar Carreras Victory?
Som na Pilar Carreras Victory, filla den Tolo i na Columba, major de sis germanes i sa mare den Pere Manel, en Joan Marc i en Francesc Xavier. Vaig néixer el desembre de 1970, som sagitari de cap a peus. Professionalment som administrativa de formació i professió, feina que he fet, primer a l’empresa familiar i posteriorment en diferents empreses de Menorca. Una de les etapes més llargues la he passat a Sa Sucreria. També durant un temps vaig regentar una botiga de moda a Ciutadella, cosa que em va agradar molt. Actualment gestiono l’ oferta complementària dels cursos de les Escoles d’Adults de Menorca. Però al què em dedic de manera plenament entregada és a la gestió cultural, i organització de concerts de música clàssica a través de Joventuts Musicals de Ciutadella, entitat de la qual soc presidenta des de 2015. També som cantant amateur dels cors de la Capella Davídica de la Catedral de Menorca i del Cor dels Amics de l’Òpera.

Som una persona entusiasta en allò que faig, intent donar el millor de jo mateixa en les coses que m’ilusionen: la música, les arts escèniques, cantar, el cinema, el món de la cultura. M’agrada conèixer la gent i relacionar-m’hi des d’un lloc d’acollida i desitjo que tothom tengui l’oportunitat d’aprendre, créixer i expresar-se a través de la formació i la cultura. Pens que l’accés democràtic a la cultura és un dret de les persones que hem de fer possible, i aquesta és la meva contribució.

Què et va empènyer a posar-te en contacte amb n’Ana i sumar-te a Dones de Vermell?
Vaig saber de n’Ana a una exposició col·lectiva que es va fer a Alaior, on juntament amb altres artistes fotògrafes exposaven el seu treball. Les seves fotos auto-retrats impactants em van fer veure que era una persona especial i vaig començar a seguir-la a xarxes socials.
Em va moure sumar-me al projecte veure fotos de sessions anteriors on hi havia alguna amiga meva. Vaig pensar: fes-te un regal!, i m’hi vaig apuntar.

Com va ser la sessió amb n’Ana? Et va remoure per dins?
La sessió amb n’Anna comença abans de la trobada. Ella ja procura crear una caliu entre les persones que formarem el grup. Ens pregunta coses i comencem a compartir qui som i la il·lusió de fer les fotos.

El dia de la sessió, vam arribar a Sa Mesquida, i aquell grupet de dones



que no ens coneixiem de res, ens vam presentar i vam començar a parlar i compartir...En les sessions surten les històries personals de cadascuna, i la força del grup és la que acompanya. Poder posar paraules a com et veus a tu mateixa, a com et sents amb el teu cos, a les circumstàncies de la vida que t'han fet sentir d'una manera o altra, uneix les persones, perquè surt la veritat. Relacionar-nos des de la veritat ens fa fortes.

De quina manera t'ha ajudat aquest projecte?

En el meu cas, puc dir que decidir-me a ser fotografiada de manera professional i des de la mirada artística d'una dona em feia il·lusió. Un dels motius que m'hi va empènyer va ser el fet que jo no em deixava fotografiar. De sempre havia sentit que no era fotogènica, que a les fotos sempre quedava fatal, ►







sempre em veia malament. Posar-me en mans professionals, sense prejudicis i en un entorn segur em va motivar a mirar-me d'una altra manera.

Hi va haver un abans i un després de la sessió de Dones de Vermell?

Segurament que sí. Les fotos que em va fer a jo, i les meves companyes, són precioses. Em vaig reconèixer en totes elles. A la vegada l'entorn, el vestit vermell, la llum i tot el que ho envolta fan que siguin molt artístiques i que et sentis molt a gust amb el resultat.

Actualment em sent còmode deixant-me fotografiar, no censur el què veig i una de les coses que faig, és fer-me fotos a jo mateixa i que també public. Com una manera de dir: aquí estic, aquesta som jo.

A qui recomanaries l'experiència de fer fotografia terapèutica?

La recomanaria a tothom. Només el fet de dedicar-nos un temps a veure'ns és important. I aquesta mirada externa de la fotografia, pot trascendir a la mirada interna, que és la que val. Aprendre a estimar-nos en essència i no passar-nos per alt, perquè tots tenim una llum interior a descobrir. ▼



La tortuga d'aigua, guardiana de les zones humides de Menorca



Hi ha espècies que gairebé mai no ocupen titulars. No són les més grans ni les més fàcils de veure. Però, de vegades, són precisament aquestes les que ens expliquen millor si la natura està sana.

Una d'elles és la tortuga d'aigua *(Emys orbicularis*), una petita espècie que habita les zones humides de Menorca. Es creu que va arribar a l'illa de la mà dels romans fa prop de dos mil anys i, des d'aleshores, forma part del nostre patrimoni natural. Avui, la seva presència continua explicant una història molt valuosa: la salut dels ecosistemes on viu.

La tortuga d'aigua és una espècie bioindicadora. Això significa que la seva presència ens ajuda a entendre l'estat de salut de les zones humides. Per sobreviure necessita aigües de qualitat, vegetació ben conservada i espais tranquils on alimentar-se, refugiar-se i reproduir-se. Quan ella hi és, sovint és senyal que moltes altres espècies també hi poden prosperar.

Tot i que les poblacions de Menorca es consideren en bon estat, no estan exemptes d'amenaces. La degradació de l'hàbitat, les espècies invasores, la disminució dels recursos hídrics o la pressió humana poden alterar l'equilibri d'aquests ecosistemes. Per

això, conèixer millor aquesta espècie és també una manera de protegir les zones humides de l'illa.

Amb aquest objectiu, l'associació Biomediterrània, amb el suport de Menorca Preservation, ha impulsat un projecte pioner que explora l'ús de drons per estudiar la tortuga d'aigua. Durant quatre campanyes de camp, l'equip ha recorregut nou zones humides de Menorca, cobrint prop de 42 hectàrees i registrant gairebé 600 exemplars.

Els drons no substitueixen els mètodes tradicionals de seguiment, sinó que els complementen. Aquesta tècnica no invasiva permet observar les tortugues sense alterar el seu comportament ni manipular els exemplars, alhora que facilita l'accés a zones difícils d'estudiar. Les imatges aèries ajuden a detectar individus difícils de capturar, entendre millor com utilitzen el seu hàbitat i obtenir informació molt valuosa per a la seva conservació. Aquesta mirada complementària pot ajudar els equips científics a prendre decisions més encertades per protegir tant l'espècie com les zones humides on viu.

Perquè protegir la tortuga d'aigua és molt més que conservar una sola espècie. És cuidar les zones humides de Menorca, uns ecosistemes essencials que donen refugi a una extraordinària biodiversitat i que continuen sent imprescindibles per a l'equilibri natural de l'illa.

La història de la tortuga d'aigua és també la història de les zones humides de Menorca. I conèixer-la és una manera més de preservar-les.



SARA D'EUSTACCHIO

Responsable de comunicació de Menorca Preservation.

@menorcapreservation







Galindons i sòl pèlvic

Els galindons o, científicament anomenats hallux valgus, es defineixen com una deformitat i desviació del dit gros del peu cap a la resta dels dits que causa dolor i disminució de la mobilitat. El desenvolupament es considera multifactorial ja que hi pot haver causes intrínseques i extrínseques que conviuen.

El tractament es pot basar en mesures ortopèdiques o cirurgia, en funció del desenvolupament de la deformitat i del dolor i/o alteració de la vida diària.

I com aquesta deformitat tan habitual pot tenir relació amb el sòl pèlvic?

- Definició de cadena muscular

En fisioteràpia s'utilitza el terme Cadena Muscular com el conjunt de músculs i tendons que formen llargues línies i plans de connexió a través de tot el cos per treballar de manera simultània i coordinada.

Tenint en compte aquesta definició, els galindons poden estar provocats per un desequilibri de les forces d'una de les cadenes musculars. Malgrat això, la causa dels galindons és multifactorial i també hi pot influencia la genètica, certes malalties inflamatòries com l'artritis o altres factors ambientals com el tipus de sabates que s'utilitzen (talons, punta molt estreta...).

- Galindons i sòl pèlvic

Per un costat hi podria influenciar el dolor o la modificació de la forma de caminar al no poder fer l'impuls del dit gros per culpa d'un galindó, provocant que la tensió dels músculs sigui diferent i que es modifiqui la posició de la pelvis i del sòl pèlvic.

I per un altre costat, si tenim en compte la definició de *cadena muscular*, també hi pot haver un recorregut muscular de tensió que el modifiqui. La retracció de la cadena muscular de flexió provoca que la fàscia plantar vagi perdent tensió i que l'arc plantar vagi caient, provocant que poc a poc el dit gros es vagi desviant cap a la resta de dits.

L'explicació anterior és el motiu per com es forma el galindó, però la cadena muscular és un continum així que anirà desequilibrant altres músculs de la cama, l'abdomen, el coll, etc. La postura es veurà modificada cap a una posició de tancament activant més els rectes de l'abdomen que provocaran un augment de la pressió intra-abadominal.

La pressió mantinguda sobre el sòl pèlvic provocarà que es vagi debilitant lentament i que hi hagi més possibilitats de símptomes com la incontinència urinària o el prolapse.

Tancament

La visió del cos com un continum m'agrada molt perquè ajuda a entendre que no podem separar els sistemes corporals. El cos té una comunicació constant per aconseguir l'equilibri perfecte. Llavors qualsevol cosa que modifiqui aquest equilibri, tindrà repercussions en alguna part del cos més llunyana.



MARTA SEGUÍ

Fisioterapeuta
especialitzada en sòl pèlvic.
PsicoNeuroImmunòloga

@martasegui_fisio
623 18 31 54
www.fisioterapiamartasegui.com



Foto: Gettyimages.

El dubte s'aprèn

Davant d'una resposta ben escrita, sovint sentim que l'hem entesa abans de comprovar si és certa. La intel·ligència artificial ens situa cada dia davant d'aquesta confusió: una explicació convincent pot contenir errors. Per reconèixer-los, però, primer cal comprendre exactament què diu. Aquí comença un dels reptes educatius més urgents del nostre temps.

Els resultats de PISA 2025 mostren que aproximadament un terç dels estudiants de quinze anys a Espanya no arriba al nivell bàsic de competència lectora. La dada obliga a preguntar-nos com podran avaluar una informació si tenen dificultats per interpretar-la. Exigir pensament crític sense garantir aquesta base deixa molts joves sense les eines necessàries per exercir-lo.

Comprendre significa reconèixer què s'afirma, amb quines proves i amb quins límits. Dir que dos fenòmens coincideixen és diferent d'afirmar que l'un provoca l'altre. Una hipòtesi tampoc equival a una conclusió. Aquestes distincions permeten detectar com un argument pot deformar la realitat encara que totes les seves paraules ens resultin familiars.

Descartes va convertir el dubte en un mètode per examinar les creences que havia acceptat. Recuperar aquell gest avui significa introduir una pausa entre rebre una afirmació i donar-la per bona. D'on surt? Què la sosté? Quina informació em faria canviar d'opinió? Aquestes preguntes haurien d'acompanyar habitualment la lectura.

Podem aconseguir que aquesta disposició sigui gairebé automàtica. La pregunta pot esdevenir un hàbit; respondre-la continuarà exigint atenció. Cal practicar-la repetidament, amb textos concrets, orientació i oportunitats de rectificar. Una xerrada sobre desinformació difícilment compensarà anys d'aprenentatge en què s'ha premiat sobretot respondre ràpidament.

Imaginem una classe que compara dues interpretacions d'una mateixa notícia. L'alumnat ha d'explicar què defensa cadascuna, localitzar les proves i justificar quina mereix més confiança. Després, revisa la seva conclusió quan apareix informació nova. Aquest exercici ensenya a fer visible el raonament i a experimentar la rectificació com una part normal de l'aprenentatge.

Des de la ciberpsicologia, també hem d'atendre allò que sentim quan llegim. Una resposta que confirma les nostres conviccions pot resultar especialment satisfactòria. Precisament aleshores convé preguntar-nos si ens convenç pels arguments o perquè ens dona la raó. Aprendre a dubtar inclou suportar la incomoditat de descobrir que estàvem equivocats.

La IA pot ajudar a practicar aquest examen, proposant objeccions o interpretacions alternatives. També pot resoldre una tasca abans que l'estudiant hagi après a fer-la. Si sempre rep el resum, quan practica la identificació de les idees principals? Si rep la conclusió, quan aprèn a construir-la?

Per això, educar el criteri exigeix preservar espais per llegir, comprendre i justificar. També requereix coneixements: reconèixer una omissió demana saber què falta. La capacitat crítica creix amb allò que aprenem i amb l'exercici de posar-ho a prova. Aquesta pausa s'ha d'ensenyar aviat i exercitar també al llarg de la vida.

El dubte necessita, finalment, una sortida: acceptar allò que està ben fonamentat i revisar-ho quan hi hagi motius. Convertit en hàbit, ens permet decidir amb una confiança raonada. En un món de respostes immediates, aprendre a aturar el judici és una manera de conservar la capacitat de formar-lo.



ARIADNA VILALTA

MSc Psychology, University of Greenwich & Sex Coach, Open University

@thenetpsychology
www.thenetpsychology.com



La cadena invisible de la cura



LOIDA EXPÓSITO
Doula somàtica
Acompanyament somàtic
a la dona
Maternitat - dol - processos
de vida -renaixaments

@matrioskadoula
Matrioskadoula.com

Una història que passa de mares a filles i que, potser avui, podem començar a mirar d'una altra manera.

Arriba la tardor i la natura comença a deixar anar. Les fulles cauen, els dies canvien de ritme i, potser, nosaltres també ens podem preguntar què estem sostenint i què necessitem deixar caure.

Les dones en sabem molt, de sostenir. Cuidem fills, parelles, famílies, feines i cases. Anticipem necessitats, acompanyem, escoltem i resolem. Moltes vegades ho fem des de l'amor més profund. Però també hem après a fer-ho des de l'obligació, des de la por de decebre, des d'aquest "he de poder" tan inconscient que, sovint, ni tan sols ens adonem que hi és.

Hem après a cuidar i a sostenir abans que a escoltar-nos.

A ser bones. A estar disponibles. A quedar bé. A pensar primer en els altres.

I aquesta manera d'entendre la cura ha passat de generació en generació. De mares a filles. Una cadena invisible feta d'amor, sacrifici, silencis i renúncies.

Potser avui podem començar a mirar-la sense jutjar les que van venir abans, però preguntant-nos què volem continuar heretant i què no.

Perquè, encara que moltes coses hagin canviat, continuem trobant-nos amb la mateixa pregunta: què vull jo i què s'espera de mi?

Apareix en feines que ja no ens omplen, en parelles on hem deixat de sentir-nos vistes, en famílies que esperen que continuem sent qui érem, en aquell "sí" que diem quan tot el nostre cos està dient "no".

I apareix també en la maternitat.

Perquè darrere de cada mare hi ha una dona.

Una dona que es cansa, que té desitjos, límits, somnis, tristesa i una vida pròpia plena d'anhels.

Potser és el moment de permetre que els nostres fills coneguin també aquesta dona. Que ens puguin veure cansades, dir "avui no puc", demanar ajuda, plorar sense amagar-nos. No per fer-los responsables del nostre dolor, sinó per ensenyar-los que estimar no vol dir desaparèixer.

I això també és per a les que no són mares. Perquè totes som filles. Totes hem rebut una història sobre l'amor i la cura.

Potser no podem canviar allò que hem heretat, però sí que podem decidir què continua amb nosaltres.

Aquesta tardor, potser podem deixar anar una petita part d'allò que mai no va ser realment nostre.

Un límit. Un "no". Una obligació. Una culpa.

Perquè cuidar-nos no vol dir deixar de cuidar.

Vol dir recordar que nosaltres també formem part d'allò que mereix ser cuidat.

Miceli

La jaula se ha vuelto pájaro.
¿Qué haré ahora con el miedo?
Alexandra Pizarnik

Quan notis la lluna clenxinar el teu cabell daurat, no et despertis: mantén la boca closa i la imatge, la imatge fosca.

Si mai l'astre mare, Lilith ecumènica, pentinés amb cristalls d'estels cada ble de cabellera teva, deixa-la rossegar amb vehemència la ingenuïtat dels teus vuit anys, la serenor del gest pueril, l'alenada encara inviolable. Ara i adés, i ho has de saber, supeditaràs la teva ossa al temps, deixaràs enrere la candidesa. Un mur inalienable que voldràs esbucar guardarà els anys més preuats: la immaculada bretxa del tu cec, del tu clos, l'agombol seràfic del *no-saber-ne-prou*.

Et despertaran de sobte els crits irats de l'enèsima discussió dels veïns de baix; la buidor a l'estómac; la visió del folrat que et veta la sortida; la picor als ulls; les cortines de flors que, de tan marcides, jeuen al terra esquinçades. D'una revolada, te n'entemeràs. Amb tot, et costarà d'entendre: la malícia et prendrà el cor i la ràbia, la ràbia voldrà ser l'aliment de l'ànima. Infàmia i perversitat t'atraparan un braç i l'altre. Tibant el zim-zam, desmembrant les certeses, et doldrà el cos. Les deslleialtats de la sang perviueran en els germans afònics de presència. I els pares. Els genitors, rostre i record desfets, hauran quedat rere els anys – els voldràs sentir la veu, entre batzegada i batzegada, però n'hauràs oblidat el so.

A hores d'ara, has après a sostenir els sacsejos i mires dits enllà. Menuells,



Quadre en procés. Sonia Orfila.

anulars, cors, índexs i polzes han esdevingut brolls filiformes infinits, micelis que s'entrellacen dolçament girientorn d'extremitats, tronc i cap. No hi ha premuda, havent-ne. Hi ha una carícia contínua de filaments, no havent-la. No hi ha unes entranyes del teu món, havent-les. Hi ha una emancipació de l'inintel·ligible, tal com havies desitjat puix que en aquest moment t'empara l'espessor destensat de cada bri, que és l'alerta, la defensa, la solitud, el cos estèril, el *saber-que-no-saps-res* i la lluna, aquella mateixa lluna que et desembullava nit a nit els garbuixos confusos dels dies de nena astorada. Tens cinquanta-cinc anys. Hi ha vida per darrere. Hi ha vida per davant, i s'escurça.

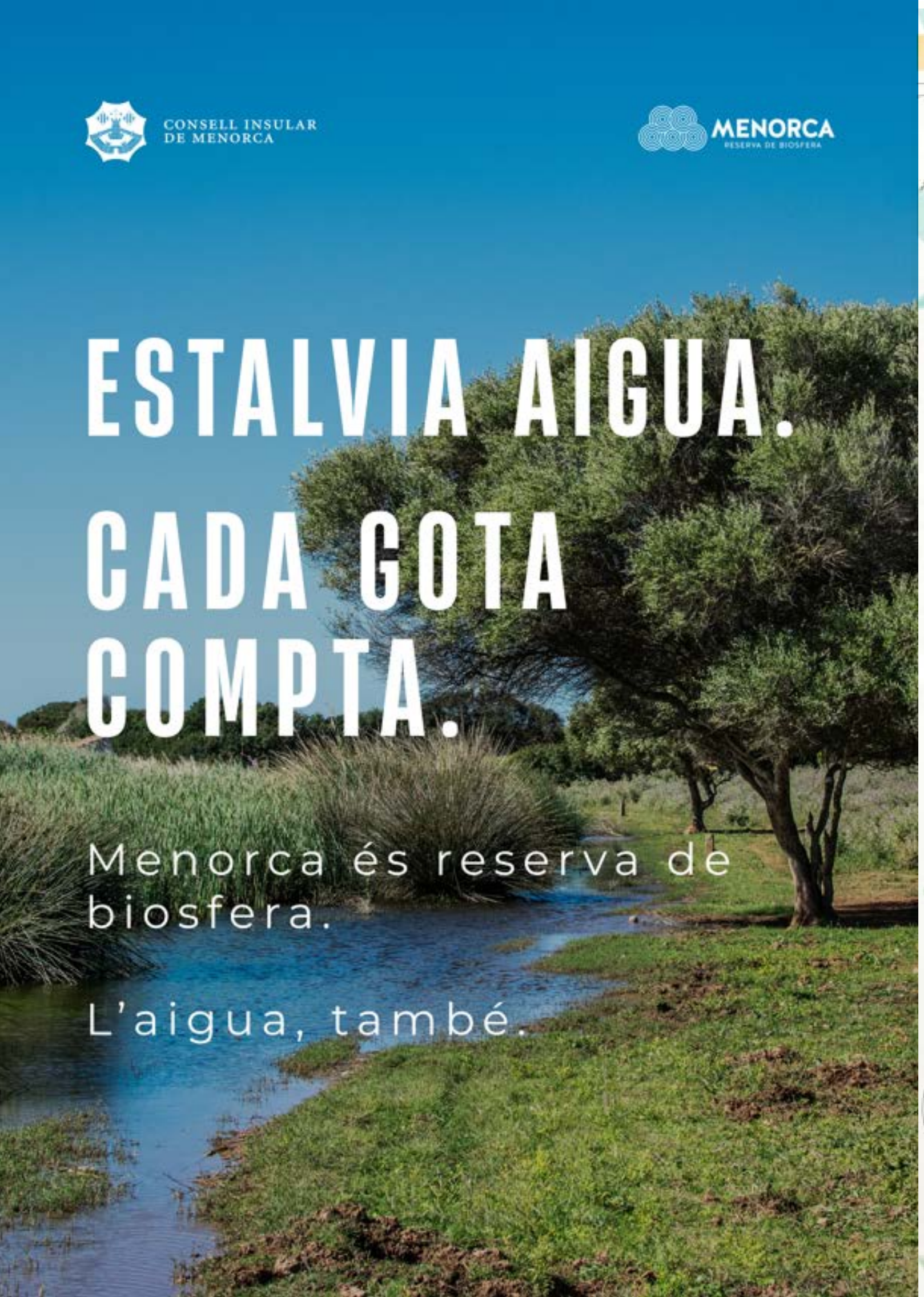
Escolta recomanada amb la lectura:
Du bist die Ruh. Op. 59 núm. 3
D.776 – Franz Schubert



LLUCIA PALLISER

Escriptora / poetessa

@llucpall
Llucia Palliser Santana


CONSELL INSULAR
DE MENORCA
MENORCA
RESERVA DE BIOSFERA
ESTALVIA AIGUA.
CADA GOTA
COMPTA.
Menorca és reserva de
biosfera.
L'aigua, també.