



HEROINAS

Colectivo de nuevas heroínas

Historias de vida, antología narrativa
y obras de arte inspiradas en ellas

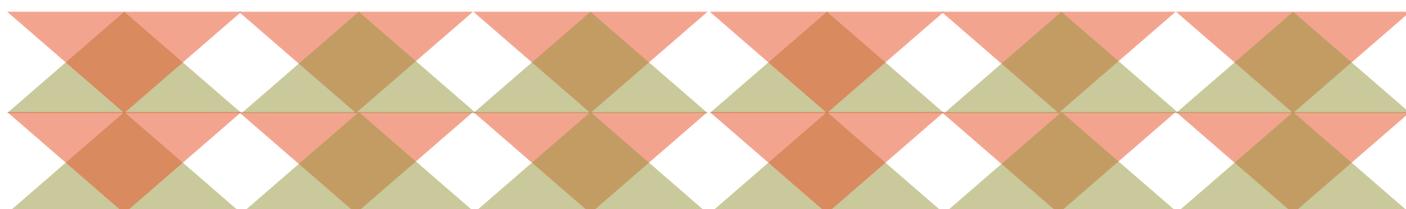


Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



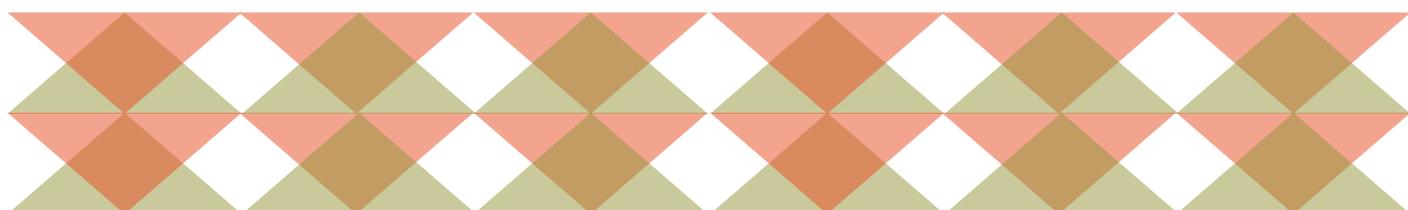
HEROÍNAS

ÍNDICE



Introducción al Colectivo de las Nuevas Heroínas	7
Oliwer Korhonen de Finlandia	8
Nueva Heroína A de Eslovenia	9
Ρούλα Β de Grecia	10
Nueva heroína A de Spain.....	10
Poemas colaborativos desde Grecia	11
• Un día perfecto	11
• Al principio...	12
• Equipo	12
Jenna Karjalainen de Finlandia.....	13
Nueva heroína B de Eslovenia	15
Ένα Ζωή Β de Grecia	16
Nueva Heroína B de España.....	17
HEROÍNAS Poemas de Finlandia.....	17
• Caja mágica, <i>Oliwer Korhonen</i>	17
• Caja mágica, <i>Mimi</i>	18
• Pájaro, <i>Jenna Karjalainen</i>	19
• Hermana gemela, <i>Virva Tyrväinen</i>	19
• Abuso, <i>Virva Tyrväinen</i>	19
• Diario, <i>Virva Tyrväinen</i>	19
• Llegando, <i>Virva Tyrväinen</i>	20
• Herald, <i>Riitta</i>	20
• ¿Qué pueden enseñar los árboles? <i>Riitta</i>	20

Pirjo Repo de Finlandia	21
Nueva Heroína C de Eslovenia	23
Nueva Heroína C de España.....	25
• Merece la pena	26
• Recuerdos de la infancia	26
Riitta de Finlandia	27
Μαρία Μ de Grecia.....	30
Nueva Heroína D de España	31
Poemas Colaborativos desde Eslovenia.....	32
• Una mujer.....	32
• Un momento en el camino	32
• Vida, <i>Suzana Macun</i>	33
Ελένη Α de Grecia	36
Nueva heroína E de España	37
Nueva heroína F de España	38
• Nuestra canción: Ella-Nosotras, <i>Heroínas Españolas</i>	38
• La belleza del final, <i>Heroínas españolas</i>	38
Talleres inspirados en las escrituras de las HEROÍNAS	39
• Obras de arte de Grecia	39
• Obras de Arte de Eslovenia	43
• Obras de arte de España.....	50
• Obras de arte de Finlandia	56
• Obras de arte del Reino Unido	60



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

Introducción al Colectivo de las Nuevas Heroínas

En las siguientes páginas, veintiuna escritoras que han participado en el taller HEROÍNAS comparten generosamente sus experiencias y la historia de su vida. El curso piloto HEROINAS se ha impartido durante 2020-2021 en cuatro países europeos: Finlandia, Grecia, Eslovenia y España.

Estas Nuevas Heroínas representan a distintas comunidades, religiones, creencias, diferentes profesiones, son hijas, madres, hermanas, todo un abanico de distintas realidades y situaciones. Sin embargo, dichas diferencias se adaptan de forma continua y versátil, las participantes cuentan sus propias historias, aportando cada una su toque personal sobre el viaje que les ha traído hasta el proyecto HEROÍNAS. Leer y releer estas historias es una experiencia de humildad, dado que muchas de ellas han tenido que soportar experiencias difíciles y normalmente dolorosas, pareciendo en ocasiones que su aguante iba a quebrarse. El hecho de que estas heroínas hayan aguantado y estén abiertas a compartir sus vidas es un testimonio de persistencia y de cuidado. Reconocerse a sí mismas como “Nuevas Heroínas” es una declaración de esperanza y de creencia en ellas mismas, una esperanza que puede ser compartida con otras mujeres que puedan estar esperando su momento para ser también nuevas heroínas.

La idea central de esta iniciativa son las mujeres, facilitándolas seguridad y valentía a través de la experiencia vital de otras mujeres que se presentan como una referencia para ellas. Comenzamos compartiendo historias de mujeres célebres para luego contar las nuestras propias. De esta forma, nos sentimos más identificadas, menos solas, vemos nuestras habilidades y a nosotras mismas de una forma más positiva. Estas historias nos hacen ver que existen formas de sobrevivir y que herramientas como la escritura terapéutica pueden contribuir a nuestro bienestar.

Las historias de estas Nuevas Heroínas ven la luz gracias a su participación en el taller formativo HEROÍNAS. Los poemas y textos que aparecen en este documento son una huella de su supervivencia y de su fortaleza. Tienen formas distintas y usan palabras capaces de generar poder e impacto. Algunas obras son cortas y escuetas, otras cuentan historias aunando un mundo de experiencias, algunas incluso con notas de humor. Todas las obras muestran valentía y promueven en el lector cierta sensación de gran privilegio. Los poemas grupales tienen una especial presencia en esta colección, mostrando a las participantes que experiencias pasadas, visión e imaginación pueden combinarse con la habilidad de las facilitadoras para estimular y dar a conocer el trabajo de los grupos de escritura terapéutica en su máximo esplendor.

La antología completa de las Nuevas Heroínas está disponible en inglés, español, esloveno, griego y finlandés dentro de la sección colección narrativa en la página web:

<https://www.heroines-project.eu/the-narrative-collection>.

Oliwer Korhonen de Finlandia

“El tiempo es dinero, el dinero es basura, la basura es mierda y la mierda nunca se acaba.”

Breve biografía

Nací en Vehmersalmi en una granja, era el hijo pequeño. La base de mis valores fue muy conservadora. La naturaleza estaba muy cerca de mi corazón gracias a la educación que recibí en casa. Fui al instituto en Kuopio y, más tarde trabajé como guardia de seguridad en una prisión.

Me planteé convertirme en sacerdote. Durante mis años de trabajo, el poder de Dios había disminuido y me había hecho ateo. A finales de los 2000, tuve un accidente en prisión, tras lo cual me mudé a Pieksämäki para volver a formarme.

Un par de años más tarde, contraí una enfermedad mental severa que me produjo síntomas extremos y episodios que incluían cortes, escribir con mi propia sangre e imprudencia. A veces me dejaban en una habitación de aislamiento. Tenía alucinaciones constantemente y vivir con ellas me generó tanta ansiedad que mi filosofía de vida pasó a limitarse a una sola palabra: “sobrevivir”.

He recibido apoyo de mi familia, de la clínica de psiquiatría y de varios colegios. Han solucionado cosas cuando lo he solicitado, por ejemplo, que no me dejaran sola. Todavía vivo en Pieksämäki y me he recuperado un poco, pero aún no puedo trabajar. En mi juventud, los profesores fueron importantes para mí, caminando a mi lado; luego también lo fueron mis compañeros de trabajo y de clase. A día de hoy vivo sola y tengo muchos conocidos, pero solo un amigo. Leer siempre me ha resultado difícil por mi dislexia, pero desde que enfermé, he escrito mucho, como diarios y emails. Me gustan los cómics como Calvin y Hobbes y el finlandés Fingerpori y Kamala Luonto (Naturaleza Terrible). También me gustan las películas de la Guerra de las Galaxias y la serie fantástica Juego de Tronos. En cuanto a la fotografía, las fotos de Valhalla tomadas por el fotógrafo local Jone Matilainen han sido importantes para mí.

El proceso Heroínas

El grupo Heroínas, que comenzó en otoño de 2020, ha ampliado la visión de mí misma y del mundo. Ha sido genial darse cuenta de que no estoy sola con estos problemas.

El trabajo grupal me llevó tiempo, ya que no es algo que surja en mí de forma natural, pero he aprendido a trabajar en grupo. Supongo que he ganado valentía. Ahora me atrevo a decir con firmeza cómo me siento en cualquier momento, mientras que en el pasado quería esconder mis emociones tras un muro. Ahora hablo de ellas un poco con otras personas.

Los ejercicios escritos han sido por lo general buenos y fáciles de entender y si he pedido una explicación más detallada, me la han proporcionado. Durante este periodo de escritura en grupo, he atravesado una transición de género. A pesar de que este grupo era solo para mujeres, no experimenté ninguna contradicción, experimenté todo como mujer, sentirme mujer siempre ha formado parte de mí.

Este grupo ha sido una forma genial de apelar a mi propia identidad de género. Estoy lista para hacerlo público y espero que pueda ayudar a otras personas que estén enfrentándose a lo mismo. Tarita Ikonen, uno de los referentes femeninos cuyas historias hemos debatido, también ha es-

critico sobre su identidad de género. Sus textos eran interesantes, muy poderosos y duros, algo con lo que te puedes identificar. Ahora, a finales de mayo de 2021, ha llegado el cansancio y hemos sentido las últimas reuniones bastante pesadas porque el curso ha sido muy largo y hemos vivido cosas que nos han abrumado en muchas ocasiones.

A aquellas mujeres que estén considerando si unirse o no al grupo Heroínas yo les diría: ¡hacedlo! La poesía como terapia tiene un extraño poder que hace que tu perspectiva se amplíe. Aprendes algo nuevo sobre ti misma en el momento en el que te atreves a lanzarte a la piscina. Y el apoyo grupal es un valioso añadido. Muchas veces llegábamos a la sala de reuniones bastante antes de que la sesión empezase para tener tiempo de charlar, eran momentos muy enriquecedores.

Otro beneficio del grupo es que tienes que comprometerte con lo que conlleva incluso cuando tienes un mal día; simplemente vas y haces cosas. Cuanto más escribas y leas durante estas reuniones, más vas a darte cuenta de lo importante que es, lo cual también ayuda. Ahora que he escrito cada semana, me doy cuenta de cómo me ha hecho sentir mejor.

Nueva Heroína A de Eslovenia

Puedo decir que siempre me ha encantado estar rodeada de gente con la que tratar, compartir experiencias, aventuras, sentimientos... me gusta enfrentarme a retos a la hora de participar en el grupo. Lo admito, al principio tenía sentimientos encontrados: aunque me guste hablar sobre mí misma y aunque me gusten nuevos desafíos, sentía retortijones, tenía miedo de no ser capaz de expresarme correctamente, de no entender cómo hacer las tareas asignadas. Sin embargo, con cada taller, me relajé y me sentí más valiente, lo cual debo agradecer tanto a las facilitadoras que sabían cómo ayudarme a relajarme y animarme a pensar, como a las otras participantes, que se enfrentaron a los mismos miedos que yo antes de empezar el taller.

Nunca he tenido reservas sobre mi juventud delante de nadie, pero tengo que admitir que nunca he pensado tanto sobre ello como ahora, cuando socializábamos en los talleres. Es interesante cómo cualquier técnica nueva puede conseguir que un ser humano se acuerde de un acontecimiento, de un sentimiento que ha sido un tiempo como una silueta borrosa y pálida y que ahora está aquí otra vez. ¿A lo mejor no quería pensar en ello? ¿A lo mejor no lo esperaba? Las historias que contaron el resto de las participantes eran muy distintas de la mía, y aun así, encontré algo en común con todas ellas. Cuando las escuché, me di cuenta de que no era la única que se sentía afligida. Sí, puedo decirte que desde que tenía quince años, estoy la mayor parte del tiempo triste, deprimida porque perdí a mi madre a una edad temprana, tuve que cuidar de mis hermanos... como era gitana, nos separaban del resto de niños del colegio y también teníamos problemas con el transporte. Justo cuando ya pensaba que la tristeza por fin había desaparecido, nació una nueva y poderosa tristeza de la que no me he podido deshacer hasta hoy. Esta se afianzó literalmente cuando mi marido, con el que tuve un matrimonio increíble, falleció. Perdí a mi mejor amigo y me perdí a mí misma. Me alegra estar rodeada de mi hija y de mi nieta; si no fuera así, no podría hacer frente a esta situación.

Sin embargo, gracias a Dios, la tristeza es reemplazada cada vez más por algo de satisfacción, es una alegría ver que mi bondad está retornando. Cada persona a la que he ayudado está a mi lado,

apoyándome, aconsejándome, animándome con cariño, me hacen sentir querida, que merezco la pena, que no estoy sola. También me sentí así en el grupo, tenía muchas ganas de que llegara la siguiente sesión porque me sentía aliviada conmigo misma al hablar más y más sobre mi pasado. En el grupo, me sentí segura, confié mis pensamientos más oscuros, sentimientos que quizás no hubiese compartido con nadie antes. Las chicas también me dieron un ímpetu nuevo al enfrentarme al hecho de que nunca debo olvidarme de mí misma, cosa que he estado haciendo hasta ahora, cuando me he preocupado por la felicidad de otros y porque ellos consiguieran sus objetivos.

Ahora que por fin estoy empezando a ponerme en el centro de mi vida, voy a confiar en mi mayor deseo ahora mismo, que es ir a la playa. Tengo miedo de que me pueda sentir muy sola, muy perdida, así que me gustaría invitar a mis amigos. Me imagino caminando por el mar, me veo sonriendo, feliz, solo pensando en ello, contándole a mis amigas en el grupo que mis ojos brillan, que soy una persona diferente. ¿Puedo hacerlo?

Pούλα Β de Grecia

Querida indecisa

Te saludo y te invito a unirme al grupo.

Cada decisión requiere de pensamiento y firmeza.

Pero me pregunto:

¿Qué miedo y ansiedad te pueden mantener lejos de nosotras y de tu participación?

¿Qué indecisión te impedirá abrir tus alas para alcanzar tus sueños y metas más altas?

¿Qué cobardía se interpone en tu camino y te impide conocerte a ti misma?

Ven... ven con nosotras y abriremos nuestras alas y nos desharemos de aquellos problemas que llamamos personales e irresolubles en nuestras vidas.

Cuando surgen oportunidades que pueden transformar nuestras metas en el deseo por el cambio, por supuesto necesitamos un empujón.

Ven a nuestro grupo, pajarito tembloroso.

Abre tus alas y acógenos.

Necesitamos que cambies indecisión por fuerza,

Y la necesidad de expresión por creatividad.

Nueva heroína A de Spain

Breve biografía

Empecé a estar enferma cuando tenía 12 años y mi psiquiatra me diagnosticó esquizofrenia. Tuve que ingresar en el Hospital Clínico Universitario y mi psiquiatra me dio tratamiento para seguir adelante y no volver al hospital.

Me dijo que tenía una enfermedad crónica, iba a tener esquizofrenia durante toda mi vida. Tengo que tomar medicación para no tener que volver a ingresar en el hospital otra vez. Me siento bien cuando sigo mi tratamiento y llevo una vida normal.

He tenido malos ratos, pero hay final feliz, a pesar de todo lo que he vivido.

Asisto a varias actividades que ofrece INTRAS, me gusta mucho mi vida social y me siento muy contenta.

Soy una Heroína porque he aprendido a prepararme mis comidas, limpiar la casa y ser independiente.



Poemas colaborativos desde Grecia

Un día perfecto ...

Un día perfecto de sol y mar.
 Fui a caminar sin estrés, radiante y segura
 para encontrar la imperfección de la perfección de hoy.
 Me senté en un café enfrente del mar
 y canté con mis amigos.
 Estoy llena de alegría,
 subí a un barco y me abrí al mar.
 No le tengo miedo a nada con un corazón lleno de amor,
 no dejemos que este momento acabe nunca.

Al principio...

Era escéptica, cerrada, atrofiada. Sedienta de conocimiento, buscándose a sí misma.

Entrando en el grupo, se siente segura y a salvo mediante el conocimiento experimental. El encuentro con las compañeras de viaje fue valioso, fructífero, creativo, interesante. En su cabeza, corazón, será inolvidable, como el primer año de primaria.

En el camino, confronta retos, siente miedo y terror, pero aun siendo un poco tímida, siguió adelante... los asumió, los enfrentó... se volvió fuerte.

Reconoció sus debilidades y sus puntos fuertes. ¡Con qué facilidad nuestras debilidades se convirtieron en fortalezas!

Equipo

Nuestra historia empieza juntas,
nos sintonizamos hacia un objetivo en común,
como un puño cerrado.

Aportamos un final,
la fuerza en una unidad,
poderoso resultado dará.

Jenna Karjalainen de Finlandia

“No hay casos de desesperanza. ¡Ni el mío, ni el tuyo, ni el de nadie!”



A Jenna le encanta la naturaleza y la fotografía

Breve biografía

Nací en Varkaus en 1989 con tres vueltas del cordón umbilical alrededor de mi cuello. Mi madre tuvo depresión postparto y le dijo a mi padre que debía elegir entre ella o su hija. Mi padre ha sido la persona más importante en mi vida. Trabajaba en un taller de reparación de coches. Fue triste visitar a mi madre.

Sufrí acoso escolar en el colegio desde el principio. En 2001 me mudé a Pieksämäki cuando estaba en quinto curso. El bullying fue a peor y empecé a beber alcohol y a drogarme. Ya en quinto curso, intenté suicidarme saltando desde la azotea de un edificio. Afortunadamente, la policía lo evitó. En séptimo, el colegio entero me acosaba y me llamaban yonqui, pero mis amigos adictos me protegieron de los acosadores.

He estado en el hospital psiquiátrico nueve veces, la primera ocasión cuando estaba en séptimo curso. El primer tratamiento, que duró solamente medio año, fue un éxito. Me diagnosticaron TDAH y abuso de sustancias. En posteriores ocasiones que estuve ingresada en el hospital y bajo el cuidado institucional, me maltrataron, por ejemplo, cuando el médico me pidió que me suicidase. Durante mi estancia en el hogar juvenil, perdí toda mi voluntad, no me dejaban vestir mi propia ropa o escuchar música (ese lugar recibió quejas que, afortunadamente, fueron escuchadas).

Durante mi adolescencia, las personas más cercanas que tenía eran mi padre, mi abuela y mi

abuelo. Era difícil mantener amistades porque pasé bastante tiempo institucionalizada. La mayoría de mis amigos murieron: se mataron entre sí, por sobredosis o debido a accidentes. Una de mis amigas era Maukka, de mediana edad. Me cuidaba e incluso, en ocasiones, limpiaba mi piso.

Mi hijo nació en 2008. Su padre era alcohólico, pero no tomaba ninguna sustancia. Yo tuve depresión postparto. Intenté superarlo, pero, cuando el bebé tenía 5 meses, me quitaron la custodia. Fue un alivio porque yo no podría haberlo cuidado por aquel entonces.

El padre de mi hijo ha sido la mejor pareja que he tenido hasta ahora, no era violento conmigo. Aún seguimos en contacto. Actualmente puedo quedar con mi hijo, aunque el supervisor siempre está presente durante los encuentros. Durante los años que tomé drogas no me era posible quedar con él. Vive con el hermano de su padre, que tiene una casa increíble. Aun así, el niño me quiere. Es conmovedor lo importantes que somos el uno para el otro. Quiero inmensamente a mi hijo.

Durante mis posteriores relaciones sentimentales, me dieron palizas en numerosas ocasiones. Han intentado matarme y perseguirme. Conocí a mi último novio en 2014. Por aquel entonces, me habían ingresado para seguir un tratamiento sustitutivo. Me di cuenta de lo importante que es tratar el TDAH. Al final, encontré un médico que no me consideraba una causa perdida. Me dio medicación y empezó a ayudarme.

Por otra parte, las cosas en mi relación no estaban yendo por el buen camino. Me casé con mi novio demasiado pronto. Inmediatamente después, la situación empeoró: la violencia psicológica era constante, sutil, difícil de entender al principio y luego difícil de explicar. Recibí amenazas de muerte, tratos crueles y sádicos y me agredió muchas veces.

Afortunadamente, he conseguido mudarme a mi propia casa y huir de esa violencia. Desde entonces, ahora que estoy sola, me siento mucho mejor. Mi clave ha sido “el narcisista no necesita discutir con nadie salvo con ellos mismos”. Separarme de él ha sido difícil porque sus padres me han cuidado bien. He podido contarles cosas. La hija de mi marido también es importante para mí. No quería perderla a ella también. Hay gente importante en mi vida y muchos de ellos me han aceptado tal y como soy.

Estoy muy agradecida por haber tenido la oportunidad de cambiar mi vida y encontrar la fe. He dejado las drogas, no he tenido recaídas en seis años. Me gustan los niños, la naturaleza y los animales. Creo que todas las actividades artísticas ayudan: la música, la pintura, fotografía y la escritura. La fe religiosa ha supuesto un cambio decisivo en mi vida. Durante mis años de adicción, empecé a rezar. Gracias a mi tratamiento de sustitución y a la medicación para tratar el TDAH, conseguí empezar a leer y escuchar la Biblia. La Biblia reconforta, recuerda, anima, expande, enseña y nutre. Gracias a ella, pude deshacerme de malos ejemplos de conducta. No quería volver a ello nunca más. Mis valores y mis actitudes cambiaron y mi perspectiva mental cambió de negatividad y pesimismo a optimismo. Me di cuenta de que el mal no existe por naturaleza.

Quiero ayudar a otras personas. Estoy escribiendo mi Hulttiotyön blogi (el blog de la Chica Temeraria). Hice este blog con mi propio nombre y mi foto. Al poco tiempo, empecé a recibir reacciones y ganar popularidad: mi blog ya tiene casi 2.000.000 de visitas. Ha sido gratificante que me hayan contactado lectores que quieren librarse de las drogas. El objetivo de este blog es traer esperanza. Empecé a escribir cuando era adicta, pensé que sería bueno que la gente supiese

cómo es la vida de una yonqui. He escrito para mis lectores y he hablado con ellos por teléfono. Inculcar espiritualidad es particularmente importante para mí. Yo no hubiese salido de la droga por mí misma. Sería difícil entender el sufrimiento de otros sin experimentarlo por mí misma. Pensé que yo era un caso perdido. Sin embargo, para Dios, nadie lo es.

Aparte del blog, he escrito diarios, historias y cuentos cortos. He escrito tanto cuando estaba en diversas instituciones, como cuando he estado en casa. Ha sido la única compañía que ha sido realmente terapéutica. Los diarios de mi infancia han desaparecido, pero los de más adelante los he guardado. Mi sueño es escribir un libro desde mis experiencias.

El proceso Heroínas

El grupo Heroínas ha sido importante para mí. Me dio confianza desde el principio. Allí escribí más que historias de violencia. Pude experimentar con distintos estilos de escritura y leer un montón de literatura diferente durante el invierno.

No sé cuántas cosas hubiera perdido si no hubiese entrado en este grupo. Me ha ayudado a marcar mis límites, expresar mi identidad y mi propia voluntad. Mi pisoteada autoestima empezó a curarse. Tengo más fuerza y misericordia, así como nuevas amigas y conocidas. Algo que significa mucho para mí. La poesía terapéutica me ha ayudado a darme cuenta de que he sobrevivido. Mi voluntad y mi identidad todavía siguen aquí, no me la han arrebatado. Defenderlas es mi derecho.

Animo a la gente a unirse a grupos como este y a atreverse a enfrentarse a sí mismos, por muy rotos que puedan estar. Esto es un requisito indispensable para poder recuperarse. Deberíais venir con nosotras, incluso si os da miedo. Debería haber más grupos de estos para gente con traumas. En ellos se aprende a encontrarse a una misma de una forma nueva, lo que ayuda a la recuperación.

Una noche tuve una visión, una idea para una pintura: hay una maceta rota en el suelo de la que nace una planta. Aunque a mí me hayan roto, tengo vida, comienzos. No me han destruido.

Nueva heroína B de Eslovenia

Mientras...

Mientras me unía al grupo de HEROÍNAS, me enteré de noticias horribles. La vida siempre ha estado dándome palos y me ha costado llevar una vida medianamente normal, pero esta vez a mis 39 años, además se añadió una enfermedad incurable. Seguí ocultando el dolor que estaba experimentando, les conté a otros solo un fragmento. Me impactó como un rayo cuando el médico me dio el diagnóstico. No puedo describir lo que sentí cuando el médico me dijo que, al cabo de un tiempo, podría no volver a caminar nunca más. Era horrible, tenía miedo, entré en pánico. Lo único que pasaba por mi cabeza era que ya se acabó todo. Me enfrenté a la enfermedad de esa forma para armarme de valor de alguna forma y no rendirme. Sé que compadecerme en casa no me haría ningún bien, podía esperar a no volver a caminar o podía luchar. El grupo también me apoyó y había estado ahí para mí desde antes; me ayudó mucho confiarle mis momentos más oscuros, así como mis problemas de salud.

Siempre me han gustado los talleres, antes de que conociera mi enfermedad, me animaban a ver mi vida de una forma positiva, a pensar que todo tiene solución. Me calmé, me relajé, fue más fácil. Incluso si estaba de malhumor, me sentía mejor después de los talleres. Pero una vez que me enteré de mi enfermedad, había momentos en los que era tan vulnerable que solo podía ponerme a llorar.

Nunca he tenido que confiarle esto a mi mejor amiga, nunca he tenido que compartir mi dolor con nadie porque la mayoría de los que me rodeaban lo sabía. Pero mi dolor lleva ya mucho conmigo. Toda mi infancia ha estado rodeada de miedo, lágrimas, desesperanza. Mis hermanos y yo fuimos testigos de la violencia física de mi padre hacia mi madre. Aunque ya no vivo en casa, aún tengo miedo por mi madre, me siento descorazonada y lloro mucho. En el grupo he llegado a darme cuenta de que poder confesarme de algún modo, significa mucho más que llorar. Hablar con otras personas que me escuchan atentamente y sentir que no estoy sola. Con cada pensamiento, con cada frase que pronuncio, me siento libre de rabia, de un peso que me sofoca, que me aprieta. No podría deshacerme de ese peso por mí misma, así que le doy las gracias a cada una de las participantes que me escucharon. Me encanta participar en estos talleres e intentaré participar en actividades parecidas en el futuro.

‘Eva Zωή B de Grecia

Nuevo Comienzo

En general, en mi vida, nunca me ha faltado valor para hacer cosas nuevas. Siempre le busqué el significado a todo aquello que he hecho. Decidí participar en estos talleres durante las circunstancias sociales tan únicas que conllevó el aislamiento por la pandemia. También era una etapa muy distinta en mi vida, me acababa de mudar a este país. Todo era nuevo. Me estaba intentando acostumbrar a esta sociedad y... ¡pum! ¡La cuarentena! También estaba intentando dar un sentido a los nuevos significados de mi vida. Lo llamé un proceso de redefinición... ¡a los 64 años! Quería conocer gente nueva, mujeres, gente con la que tuviera cosas en común, como por ejemplo intereses y actividades. Y de repente, todo el mundo desapareció. Cuando me enteré por una amiga de que el taller había empezado en noviembre, ¡me sentí muy emocionada... al principio! Más adelante surgieron las preocupaciones, principalmente si me aceptarían, porque no solo venía de fuera, sino que también era extranjera. A medida que fui conociendo a las Heroínas participantes, superé esos sentimientos rápidamente. La verdad es que había vivido en la gran ciudad durante muchos años y no me había dado cuenta de cómo era la mentalidad de la gente, especialmente la de las mujeres que viven en el campo. Ahora sé lo difíciles que son sus circunstancias. También sé que es difícil para mí vivir de esa forma. Echo de menos mi “equipo de chicas” cuando salgo fuera. Echo de menos la compañía en general; afuera, con belleza, arte, alegría y comunicación de verdad. Pero me di cuenta de que eso es solo parte de imaginación. Lo que quiero ahora, si es que puedo conseguirlo, es encontrar un sitio al que ir y donde vivir, un sitio más abierto. Un sitio donde no tenga que demostrar, tanto como ahora que, como mujer, tengo que ser tratada con igualdad. No he aprendido cómo coser, pero he aprendido a ser modesta con lo que escribo. He aprendido a escribir sin tener tanto miedo de las palabras. He aprendido a encontrar mis propias palabras. Lo más bonito que me dijo una de las Heroínas - siento no recordar cuál de ellas fue - fue que mi escritura es identificable.

Nueva Heroína B de España

Breve Biografía

Ingresé en el hospital, en el piso 11. Soy una Heroína porque he luchado mucho.

HEROÍNAS Poemas de Finlandia

Caja mágica, Oliwer Korhonen

Metería en mi caja mágica
el destello de la estrella desde la superficie del agua,
el brillo de la espada de Darth Vader,
la risa de un niño en un repugnante molinillo.

Metería en mi caja mágica
la sonrisa de la Princesa Leia,
el rugido de un dinosaurio con dolor de muelas,
el gruñido de un Ferrari retumbando en un túnel.

Metería en mi caja mágica
el cosquilleo de hadas borrachas en el parque,
la explosión de la Estrella de la Muerte,
el olor de las fauces de perro.

Metería en mi caja mágica
el aplastamiento de un Lego por un pie desnudo,
dedos congelados,
el amor que trae el éxtasis.

Mi caja está hecha de sangre de Yoda,
de aceite del Halcón Milenario,
del polvo y energía invisible de las estrellas.

Caja mágica, *Mimi*

Metería en mi caja mágica
el ojo de una mariposa de pavo real,
el valiente color de una mariposa nacarada,
el majestuoso vuelo de la cola de una golondrina.

Metería en la caja
el anhelante canto de un mirlo,
la visión nocturna de un búho,
la llamada que resuena de una gavia ártica.

Metería en la caja
un concierto de primavera entre ramas,
un torrente de vida abundante
donde todos despiertan con la luz del sol

Metería en la caja
el resplandor del crepúsculo y el atardecer,
lo que hay detrás de un lago en calma,
un remero desapareciendo en el horizonte.

Cuando miro a mi caja,
está hecha de flores de pasque, campanillas y margaritas,
está custodiada por un escarabajo ampollero con un brillo azul,
desde donde los murciélagos crepusculares parten hacia su corto vuelo nocturno.

Cuando la miro,
recuerdo de dónde viene,
dónde estoy, adónde voy
y lo que importa.

Pájaro, Jenna Karjalainen

Sí. El pájaro estaba vivo.
 A pesar de la oscuridad y la muerte del mundo.
 Ha sobrevivido en la oscuridad
 y la miseria.
 Y el pájaro cantó.
 A pesar de todo, cantó.
 No estaba descorazonado,
 a pesar de que podría haberlo estado
 no se rindió,
 porque no había sido creado
 para rendirse nunca.

Hermana gemela, Virva Tyrväinen

Nueve meses de tu cercanía
 luego transformándote en un ángel de la guarda
 para cuidar de mí
 para darme amor
 el poder de la vida
 en forma de luz y calor

Abuso, Virva Tyrväinen

Manchada y rota,
 desgraciada y silenciada,
 hecha para portar el secreto,
 para vivir con el propio dolor.

Diario, Virva Tyrväinen

Alegría y tristeza,
 esperanza y desesperación,
 día y noche,
 en turnos,
 terapia
 para sobrevivir.

Llegando, Virva Tyrväinen

De puerto en puerto,
llegando durante la tormenta,
agradecida, descansada,
con Él.

Herald, Riitta

Los árboles lo saben
se lo cuentan los unos a los otros.
Los árboles lo hacen,
una red subterránea, invisible para nosotros.
Los árboles se atreven
se enfrentan a la tormenta.
No nos cuentan todo, pero nos ayudan a encontrarlo,
vida y conexión.

¿Qué pueden enseñar los árboles? Riitta

- A veces descansar es bueno y necesario.
- Merece la pena esperar a primavera.
- Puedes crecer incluso en el hoyo de una roca.
- Hay sitio y tiempo para todos.
- La conexión es algo indispensable.
- El ciclo de la vida es una belleza preciosa en todas sus etapas.

Pirjo Repo de Finlandia

“Deja que florezcan todas las flores”



Pirjo (tercera por la izquierda) presentó el último día del taller este mural colgante hecho por ella misma y que representa al grupo Heroínas de Finlandia.

Breve biografía

Nací en 1960, siendo la mayor de tres hermanos. Fui bastante feliz durante mi infancia. Mis abuelos aún vivían y formaban parte de mi vida familiar. Yo tenía mi propia habitación donde podía crear arte y hacer manualidades en paz.

Teníamos una cabaña de verano en la que pasaba el tiempo nadando, leyendo y cuidando de mi hermana, ocho años menor que yo. Siempre he sido muy creativa y me han encantado las artes y los deportes. Mis profesores de arte y gimnasia me inspiraron y me inculcaron autoestima. Esto ha guiado el camino de mi carrera.

He estudiado artesanía (tejer), muchos tipos de expresiones artísticas, historia del arte, arte-terapia, natación y magisterio. Creo que la creatividad corre por mis venas; todos los miembros de mi familia hacen artesanía de algún tipo. He trabajado en el hospital clínico de pacientes externos de Pieksämäki durante mucho tiempo y he podido aplicar mis habilidades en mi trabajo. He probado todos los tipos de métodos funcionales y basados en el arte con mis pacientes, como por ejemplo el baile, canto, artesanía y ejercicio físico. A menudo damos paseos en la naturaleza o vamos a la piscina cubierta.

La lectura siempre ha sido una afición importante para mí. Disfruto visitando bibliotecas, lo aprendí de mi padre, que solía llevarme con él. He leído mucho en mi vida y cuando mis hijos nacieron (en los años ochenta), les leía cuentos de hadas.

Me gusta nadar, la cultura, el arte y viajar. Mi país favorito es Italia y espero poder visitarlo de nuevo. Cuando viajo, siempre escribo en mi diario. Me gusta escribir muchos tipos de textos y solo desearía que mi habilidad para escribir fuera mejor.

Vivo en un edificio antiguo con mi marido, donde tengo mucho espacio para mis aficiones artísticas. El arte es también mi hogar, en cierto modo. Me encanta mi trabajo y siento que soy buena en ello. Tengo tres mejores amigos. Quiero mucho a mis hijos y a mis nietos y me encanta pasar tiempo con ellos.

El proceso heroínas

Cuando la clínica psiquiátrica de pacientes externos valoró la posibilidad de formar parte del proyecto Heroínas, me emocioné y empecé a reunir a mujeres que pudieran estar interesadas en unirse al grupo de escritura terapéutica.

Mi papel en el grupo era ligeramente diferente al del resto, ya que era miembro del personal y muchas de las participantes son mis pacientes. Tomé una decisión consciente de simplemente ser una participante más. Sin embargo, no podía hablar sobre mi pasado y situaciones delicadas tan abiertamente como otras mujeres. Hablamos sobre muchos temas sobre los que no se suele pensar.

El grupo me ha ayudado a gestionar recuerdos dolorosos, como las enfermedades y fallecimientos de mis seres queridos. No siempre compartía las cosas que escribía. Sentía que el grupo era un lugar seguro para mí. Cada una podía decidir cuánto quería participar. No había presión y cada participante tuvo el tiempo y espacio necesario en cada momento.

Las cosas que los ejercicios me generaron a veces fueron fuertes y lidiar con ellas en ocasiones me hacía sentir cansada. Me gustaba tener la oportunidad de estar un tiempo sola después de las reuniones. Estoy muy agradecida por la confianza y la sinceridad que presencié en el grupo. Estoy planeando empezar un tipo de grupo parecido el próximo otoño porque me encanta escribir y leer y este método me ha impresionado. Sería una pena no seguir con ello.

Nueva Heroína C de Eslovenia

Cuando llegué al grupo

Me alegré de que me invitaran a los talleres del grupo Heroínas. Como “la nueva” que entra en el equipo, tenía un poco de miedo porque me resultaba difícil confiar en el grupo, a pesar de conocerlos desde hace años.

En cada sesión iba ganando más confianza, cada vez me resultaba más fácil y me sentí feliz al darme cuenta de lo bonito que es sentir que confían en ti y sentir alivio. Además, con cada sesión se iba construyendo confianza y valor.

He participado en varios temas. Me interesaba cada taller, hablábamos de la vida en general, jugábamos a divertidos juegos mentales que había olvidado hacía tiempo y que me hicieron reír y relajarme. También me di cuenta de que los talleres pueden ser interesantes y originales, con tareas para crear algo y ser capaz de escribir cosas yo misma. Al escribir, sentía lo placentero que es plasmar algo original sobre papel. También me sentía orgullosa y contenta por formar parte de un grupo y, de alguna forma, me sentía importante. Los talleres también me ayudaron a ser más persistente, confiada y positiva.

Además, también he aprendido que cada una puede ser una heroína a su manera y sacar sus propias conclusiones para la vida. Debido a la enfermedad y a acortar mi formación en el colegio, no encontraba trabajo en ningún sitio, por lo que para mí fue un logro que me invitaran al programa y que pudiese participar en los talleres. Al final de estos talleres, me di cuenta también de que podemos ver los problemas de una forma diferente, por ejemplo, hablar con la persona en quien confiamos, buscar ayuda y pensar tan positivamente como podamos.

Sin embargo, esto no ha sido siempre así. En mi vida me han quitado muchas cosas. En primaria, mis compañeros de clase se metían conmigo por mi apariencia y mi capacidad para aprender, que se convirtió en una carga para mí. Era tímida y no me atrevía a defenderme. La situación continuó en secundaria. Por aquel entonces, beber era un consuelo para mí, y beber me llevó al punto de empezar a esconderme. Empecé a no estar bien mentalmente tampoco. Para cuando mi madre se enteró, ya era demasiado tarde, perdí a mis amigos, pero ahí fue cuando empecé a querer encontrarme mejor; aunque tuve muchos problemas, aguanté.

Más adelante, conocí a un chico al que mi madre terminó aceptando. En esa relación, yo era la que tenía que adaptarse, la que siempre tenía que decir vale a todo, la que siempre tenía que estar de buen humor y aguantar todo, no tenía opinión. Cuanto más tiempo pasábamos juntos, peor era todo, mayor control sobre mi vida tenía este chico con el que convivíamos.

Estoy volviendo a vivir ahora. Ahora me doy cuenta de que, gracias a los talleres, he llegado a tener más confianza, más determinación, conseguí abrirme. También tuve la oportunidad de revelar-me como compositora, de escribir sobre mis sentimientos, sobre mi vida.

Para terminar, simplemente añadiría que he encontrado el éxito en mi vida, que volveré a vivir y esperar cada pequeño momento que la vida me regale.

Δέσποινα Π de Grecia

Me di la bienvenida al Grupo Heroínas

Mientras estaba en el grupo...
Soñé que alguien me daba un anillo.
El primer taller piloto tuvo lugar.
Estuvimos en cuarentena otra vez.
Dejé de escribir en mi diario.
Dimitris, Haido y el Sr Nodas murieron.
Cada día caminaba al huerto de los olivos.
Presenté el arte del jardín a Art4more.
Hice postales navideñas.
Escribí poemas.
Hice un petirrojo para la celebración de los niños.
Fui al prestamista a casa de mis padres en bus.
Mi amigo Zikos murió.
Me quedé despierta escuchando música.
Anoté las herramientas Erasmus.
Mis amigos se separaron.
Hicimos la estatua de Carnaval con los miembros.
Hice sadhana durante cuarenta días.
Hice pan y galletas.
Madrugaba por las mañanas.
Danae empezó sus prácticas.
Llegó por fin la celebración online de los Carnavales.
Participé en muchos seminarios online.
Llegaron las golondrinas.
Hice cuatro obras de arte para la casa nueva de mi amigo.
Decoré velas con mucha gente.
Le envíe a mi sobrina una caja con acuarelas.
Me di en la cabeza con la alacena.
Me fui de picnic a Xenia.
Escuché la radio con Panos.
Los gorriones se hicieron un nido en el balcón.
Cantamos himnos de Viernes Santo con mi madre por teléfono.
Seguí los talleres Erasmus en inglés.
Colaboré con mucha gente.
Decidí vacunarme.
Me dieron muchas flores que planté.

Limpié los balcones.
 Hice tarta de harina.
 Se acabó la cuarentena por fin.
 Se relajaron las medidas.
 Tomamos café con Roula.
 Panos se vacunó.
 Andreas se va a casar con una turca.
 Giannis nunca volvió a llamarme.
 Moví la alacena con sus cosas a la planta baja.
 Charitakis fue a la montaña.
 Probé por primera vez un polo helado en la “Mansión”.
 Areti perdió peso.
 Babis abrió.
 Escribí una historia sobre mi vida.
 Saqué fotos.
 La luz del baño se arregló sola.
 Me dio dolor de cadera.
 Los geranios florecieron.
 Los balcones se volvieron a ensuciar.
 Fui al cirujano ortopédico.
 Tuvo lugar la presentación en “bravo”.
 Di los cuestionarios a las participantes.
 Preparé la presentación para la conferencia.
 Tuvimos el primer seminario presencial en el hospital.
 Pedí vitaminas y crema solar por Internet.
 Nadé por primera vez en el mar.
 Ingresé dinero al colegio.
 Danae completó sus prácticas.
 ¡El grupo de las Heroínas se acabó!

Nueva Heroína C de España

Breve biografía

Nací en Eslovaquia, en una familia humilde. Tuve una infancia normal, o diría más bien que fue una infancia feliz. Más tarde también tuve una adolescencia feliz. En 2001 di a luz a mi hija mayor, que ahora tiene 19 años. En 2008 di a luz a mi hija pequeña, la segunda. Cuatro años más tarde, en 2012, me diagnosticaron esquizofrenia crónica y sigo con ella hoy en día.

He aprendido a vivir con mi enfermedad. Hace poco conseguí trabajo y también me las he arreglado para cuidar de mis dos hijas. ¡Por eso soy una heroína!

Poemas colaborativos desde España

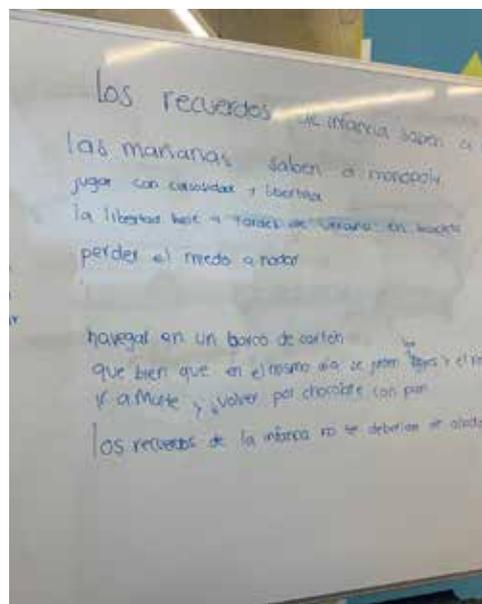
Estos poemas colaborativos han sido elaborados durante los talleres HEROÍNAS impartidos en España durante el curso 2020-2021 por un grupo de unas diez mujeres con enfermedad mental grave y prolongada, con edades que oscilan entre los 37 y los 55 años.

Merece la pena

Merece la pena escribir.
 Merece la pena la receta de un guiso caliente.
 Merece la pena remendar un calcetín roto.
 Merece la pena conocer a gente nueva.
 Merece la pena ser agradecida con tus vecinos.
 Merece la pena leer un buen libro.
 Merece la pena haber estudiado, aunque no lo haya podido hacer.
 Merece la pena encontrar compañeros.
 Merece la pena bailar y visitar Salamanca.
 Merece la pena pintar mandalas.
 Merece la pena aprender a montar en bici.
 Merece la pena reír hasta que te duela la panza.
 Merece la pena decir te quiero cuando lo sientes.

Recuerdos de la infancia

Los recuerdos de infancia saben a merienda.
 Las mañanas saben a Monopoly
 jugar con curiosidad y libertad.
 La libertad huele a tardes de verano en bicicleta
 perder el miedo a nadar
 navegar en un barco de cartón.
 Qué bien que en el mismo día se junten los Reyes y el roscón.
 Ir a Marte y volver por chocolate con pan.
 Los recuerdos de la infancia no se deberían olvidar.



Riitta de Finlandia

“Estamos aquí para ayudarnos los unos a los otros a superar esto, sea lo que sea”- Mark Vonnegut.



El camino de la vida: la versión de Riitta del Mapa del Tesoro, uno de los ejercicios del taller Heroínas.

Breve biografía

Nací en un pueblo en una península del lago Saimaa. Mi hogar de la infancia era una granja con muchos animales que estaba a unos 20 Km de la ciudad.

Tanto el paisaje cultural como el natural son importantes para mí. Quiero llegar a conocer el ambiente del sitio donde me tocó vivir. He crecido con este ambiente. La casa donde nos daban comida y sustento, tanto físico como mental.

Describo mi propia historia empezando por mis abuelos, que vivieron en la granja bastante antes de que yo naciese. Mis abuelos habían llegado al pueblo desde toda Finlandia, algunos también desde el extranjero, huyendo de guerras y revoluciones. Todos eran diferentes entre sí, por ejemplo, en cuanto a sus religiones. Todos ellos dejaron huella en mí.

Mis valores han sido muy similares a lo largo de toda mi vida. Tengo una relación muy estrecha con la naturaleza. Tiene sus raíces en mi hogar de la infancia. Considero a la naturaleza como

parte de mi identidad, algo que me fortalece.

La literatura también ha sido importante para mí desde niña, especialmente la historia de Peukalo-Liisa. Me encantan los libros y me acerco a sus temáticas de una forma integral. Mis escritores favoritos son Juha Taskinen, Viktor E. Frankl, Tommy Hellsten, Tommy Tabermann, Kaija Juurikkala. And Yrjö Kokko, cuyo libro Pessi ja Illusia incluye la descripción más increíble de la primavera que he leído jamás.

Todos mis mejores amigos están de alguna manera unidos a la literatura o a la escritura. Muchas de mis amistades importantes han empezado en la sala de lectura de la biblioteca y continuaron por carta, sobre literatura, escritura o distintas aficiones en la naturaleza.

Hay un libro que ha sido particularmente relevante para mí. Salió a la venta un otoño y lo compré como regalo para mí misma por Navidad. Sabía que leerlo sería una experiencia dura para mí y así fue. Lloré durante varias noches mientras lo leía (era una historia biográfica de viajes) y lo leí varias veces. Incluso escribí al autor e intercambié varias cartas con él. Al final, enterré el libro en la esquina más lejana de la estantería, hasta que años más tarde volví a él. El proceso que empezó con el libro me llevó al divorcio y a un relato completo de mi vida. Me había perdido a mí misma en algún punto del camino.

Todos mis estudios y trabajos han estado relacionados con la naturaleza de una forma u otra. Por ejemplo, he trabajado como asesora de agricultura y emprendedora agrícola. He estado en contacto con la naturaleza toda mi vida, tanto en el trabajo como en mi tiempo libre. He trabajado como jardinera y he usado muchos tipos y métodos basados en la naturaleza. En unas semanas, me gradúo como enfermera práctica especializada en salud mental y adicciones, y espero poder usar estos métodos en mi trabajo también. Participé en un curso de “Cuidado ecológico” como parte de mis estudios.

El proceso heroínas

Cuando me uní al grupo Heroínas, no tenía ningún plan o expectativa concreta. Me uní a ellas con la mente abierta y estaba interesada en ver que podía ofrecer el grupo. Me sorprendió.

He descubierto en mí la necesidad de reducir, de escribir de una forma poética y “buscar diamantes”. Siento que todo lo que sea inútil e irrelevante debe desaparecer, quiero resaltar lo que esencial. La escritura en grupo ha estado orientada a un objetivo y las tareas me han ayudado a escribir mis propias ideas con valentía. También me ha animado a leer en alto mis propios textos. Una reunión semanal facilita encontrarte a ti misma y estar preparada.

Cuando un amigo mío se enteró de que estaba en el grupo Heroínas, me preguntó si participaba como monitora o como participante. Me he estado preguntando si estoy en el lugar correcto como participante, pero he llegado a la conclusión de que sí lo estoy.

Ha sido fascinante ver las reacciones del grupo en las distintas tareas y seguir las actividades y sus efectos en todas nosotras. Cada participante tiene un trasfondo distinto, pero aquí estamos todas, sin importar si la persona trabaja, está jubilada o al borde de una crisis aguda. Es genial que todas hayamos tenido la oportunidad de participar, sin ningún tipo de requisito para entrar en el grupo. Hemos aprendido las unas de las otras.

Para una persona que vive en una zona aislada y que tiene algún tipo de malestar psíquico, la percepción puede ser que, aunque el ambiente pueda no inspirar demasiado a la mente, lo más importante está presente: tú misma.

Nueva heroína D de Eslovenia

No tuve problemas integrándome en un grupo nuevo porque puedo hacer nuevas amistades rápidamente y además soy creativa. Empecé a sentir cambios positivos estando en el grupo que empezaron a surtir efecto en mi vida. En mi adolescencia, el destino, por decirlo de alguna manera, me golpeó fuerte. Empecé a abrirme de sesión en sesión y a ser capaz de compartir esas experiencias con las otras participantes. De esta forma, mi vida ha afrontado cambios que han empezado a tener un efecto en ella espontáneamente. Nuestras facilitadoras nos sugerían un tema de conversación en cada una de las sesiones. Me di cuenta de que me encontraba a mí misma en cada uno de los temas tratados porque, de alguna forma, tengo una vida original. También escribí poesía en cada tema. Tengo sentido e instinto para hablar y me han dado la oportunidad para dar mi opinión. Pude conocer el funcionamiento del grupo, al que me acostumbé rápidamente... Hablamos de distintos temas, cada uno de los cuales influyó en mi vida a su manera.

Durante los talleres, me sentí inspirada para publicar mi poesía en un libro. Cada una de nosotras éramos una heroína porque en los momentos más difíciles de la vida, era/éramos capaz/capaces de conseguirlo a nuestra manera. Cada una de nosotras era una heroína... Me gusta trabajar en nuevos retos de la vida porque para mí la vida es una canción, arte que nunca se acaba.

En el pasado, nadie entendía cómo me sentía o sobre lo que hablaba en mi vida personal. He estado buscando ayuda durante mucho tiempo y la conseguí hace un par de años. Todo el mundo se sorprendió mucho cuando se dieron cuenta de que realmente sentí todo eso de lo que estaba hablando. No fue fácil. Pero justifiqué mis palabras con facilidad cuando empezaron a ayudarme. Puedo decir que he vivido un infierno en la tierra. Cada día me preguntaba si sería capaz de sobrevivir. No todos los atajos eran apropiados para mostrar mis problemas... Estaba completamente aislada del mundo. Tuve que retirarme a mi mundo y atravesar los peores momentos de mi vida.

La vida es el regalo que recibimos cuando venimos a este mundo, lo que será nuestra vida se determina en la cuna. Hoy las suertes son profundas, originales y amplias, no sabes dónde vas a acabar. Todas estamos dando lo mejor de nosotras para materializar nuestras metas.

Nunca es demasiado tarde para un nuevo comienzo. Espero que después de la crisis del coronavirus, reiniciemos la vida. Cuento con un nuevo inicio y con nuevas victorias, con la esperanza de hacer mi recuperación lo más fácil posible. Que pase lo antes posible, eso es lo que todos queremos.

Mapía M de Grecia

Una vez cuando...

Una vez, cuando me sentí segura. Cada jueves que quedábamos, me quedaba con una buena sensación tras la psicoterapia con vosotras. Sentía que vosotras y el resto del grupo erais mi apoyo. Una vez, cuando me sentí decepcionada con el inicio de nuestro viaje, cuando hubo un malentendido, pero el sentimiento tornó a algo positivo, algo que nos unió aún más.

Una vez, cuando me di cuenta de algo nuevo sobre mí misma, el grupo me ayudó a verlo contándome que habían cambiado cosas de mí. Fue también aquella imagen del coche escarabajo y las calles zigzagueantes lo que me recordó que había empezado, yo había cambiado, pero tenía un largo camino por delante. Para mí, fue el día que me di absoluta cuenta de que aún tenía mucho trabajo por hacer. No era decepcionante. Tengo el valor para aceptarlo y decir que estoy avanzando.

Una vez, cuando hubo conexión, fue la conexión con las otras mujeres del grupo. Me sentí muy bien con los “regalos” que me dieron mis compañeras hacia el final de nuestro viaje. Sentí la conexión y la plenitud. También sentí conexión con las imágenes usadas. Las imágenes me ayudaron, con ellas pude expresarme, viajar y crear. La última imagen con el coche escarabajo fue el punto de conexión para mí.

Nueva Heroína D de España

Breve biografía

¿Qué me gustaría decir sobre mí? Me empecé a encontrar mal cuando tuve a mi primer hijo: tuve depresión postparto. Después la vida no me trató bien. La muerte de mis padres me afectó a largo plazo y luego sufrí abuso psicológico por parte de mi marido. Todo influyó.

Me diagnosticaron esquizofrenia. Cada mes tengo que inyectarme y tengo la medicación bajo control.

¿Por qué soy una heroína? Primero, porque me siento libre. Segundo, porque soy más independiente. Tengo más ganas de vivir. Venir a INTRAS me ha ayudado mucho.



Poemas Colaborativos desde Eslovenia

La siguiente información contiene escritos y poemas recopilados en 2020-2021 durante la implementación del curso piloto del proyecto HEROÍNAS en OZARA d.o.o.

Una mujer

Una mujer es bella... cuando está arreglada...
Con color en su pelo y arreglado con belleza...
Con ropa bella...

Es bella... cuando ríe...
Cuando hay bondad en su corazón y da mucho.

Cada mujer es bella...
cuando por primera vez ve su propia belleza...
cuando se ama...

Un momento en el camino

Justo hoy,
poder y valor,
confío en mí misma, creo.

En el camino de la historia
me detengo hoy,
valor y amor.

El camino correcto hoy,
se mis ancestros,
viento poderoso.

Vida, Suzana Macun

Cada uno de nosotros tiene que ser consciente de lo bonita que puede ser la vida, incluso no teniéndolo todo se puede tener de la sociedad. Hemos sido niños diligentes, Sintiéndonos hoy responsables de este tercer mundo nuestro que se ha convertido en una reñida partida de ajedrez.

De ti hay un alma diligente,
también un poco inventiva
puedes llegar a ser
lo que siempre hemos soñado desde niños.
La vida no es solo una ilusión,
puede ser una fantástica canción,
cantando sobre expandir tus horizontes
y tener paciencia con los detalles.
Puede ser una fantástica canción,
Cantando sobre expandir tus horizontes
Y ser paciente con los detalles...

ZINJENJE

Vsak naj' zaveda noi,
da življenje lepo je
tudi če človek nimá vsega
kar mu dame družica pomujá.
Bili smo margini' otroci
dame se počutimo odgovorni
za ta naš tretji svet,
ki je kot naš igra mapež.
Če si duša marginá
pa se malo izmujdeja
lahko postameš to,
kar kot otroci sanjati smo.
Življenje mi samo iluzija
je lahko pesem fantastična
če le ožrniš ~~razsiri~~ razsiritimo
in se v detajle pogledimo.
Ljudje srednjá generacij smo
prikrajšani za materinstvo izkušnje,
ki si je privoščiti ne moremo
ker pač nredatev za to nimamo.
Jamašnji' svet zelo masicem je
od tehnološke do štrome vse preveč
draži se,
revisima povsod prisotna je
koromavirna bo naredil svoje.

Dneždelj' milamar me peže
a kaj' bo mitjez več me dela ne
kdar pa gode kaj' imeti,
ne dela za liste gudi majde
Magice preveč razvajeni smo,
da' bankoli delati moremo
ta naša domovina stvenijá
je preveč socialno paradržemu.
Koromavirna mas prizadela je
magice pa je to priloznost za
nove padvice
zato me smreimo pami belá se
in pomagajmo ta svet drigmiti'
ma magé.

Suzana Macun

Virva Tyrväinen de Finlandia

“Practica tu bondad y tus hazañas increíblemente hermosas”



Una de las aficiones de Virva es confeccionar ángeles y enviarlos como regalos. Cada ángel es diferente y está hecho especialmente para cada persona.

Breve biografía

Nací en 1957. Crecí en una granja en el campo en Pieksämäki. Era la más joven de cuatro hermanos. En mi juventud y adolescencia trabajé en el campo con mi familia. Este trabajo y su cercanía con la naturaleza dieron forma a mi alma para siempre.

Después de un examen para poder matricularme, estudié artesanía y trabajé en talleres como formadora. Cuando empecé a interesarme en la vida de la comunidad cristiana, me invadió un despertar espiritual. Vivir en la comunidad de Omenapuuklä (Pueblo de los Manzanos) a principios de los años 80 me llevó por un camino de espiritualidad y valores cristianos. Los retiros de silencio y la vida monacal llegaron a convertirse en algo importante para mí. He vivido en varias comunidades cristianas en Finlandia, Alemania e Inglaterra durante diecisiete años.

De joven, mis aficiones era la artesanía y la danza. A los veinticuatro años, esas aficiones fueron reemplazadas por leer y escribir en mi diario. También llegué a interesarme por la teología y la psicología, que mejoraron mi propio conocimiento y mis habilidades interpersonales. Al mismo tiempo, me diagnosticaron trastorno bipolar. Esto ha afectado enormemente mi vida,

causándome sufrimiento y cambios constantes de residencia. Varios tratamientos terapéuticos y farmacológicos han formado parte de mi vida durante décadas. Hoy en día, sin embargo, veo esta enfermedad como un recurso, una chispa creativa para la escritura. Encuentro esperanza y fuerza en la espiritualidad, así como en las familias de mis hermanos, amigos y dos curadores espirituales. Los grupos de terapia y el apoyo grupal también han sido importantes para mí. El ejercicio me ha dado placer y me ha ayudado a relajarme.

El proceso Heroínas

Sufrí abuso sexual en el pasado. Esto me rompió mucho por dentro y me hizo sentir que no soy suficiente para el amor de nadie.

Cuando escuché que iba a comenzar un grupo de escritura terapéutica en mi ciudad natal, sentí que el destino me había dado una nueva oportunidad. Mi sueño de escribir en grupo y participar en escritura terapéutica se materializó cuando me invitaron a este grupo de Heroínas. En él, puedo amar escribiendo. Puedo verbalizar pensamientos y sentimientos que había silenciado. Y a través de mis escritos, puedo iluminar a otros que estén perdidos.

En este grupo, también he recibido apoyo de compañeras que han tenido las mismas experiencias. Escribir te hace capaz de enfrentarte a situaciones difíciles, a entenderte a ti misma y entender tu comportamiento de una forma nueva. Escribir te da valor y fuerza para mejorar tu calidad de vida haciendo cambios necesarios.

El grupo de las Heroínas dio paso a un proceso de cambio interno en mí. Sentí que me estaba curando del abuso sexual que sufrí, ganando conocimiento propio y autoestima. He estado escribiendo en mi diario desde que empezaron las reuniones de grupo. He empezado a escribir poesía y a sentir cosas que habían estado reprimidas desde hacía mucho. Mi sueño de contratar a un entrenador personal también se ha cumplido. Esto me llevó a muchas dudas sobre los pensamientos negativos que solía tener: “¿Es realmente cierto que soy mala y que no merezco la pena? ¿Y si soy buena tal como soy, por mí misma, por otras, y por Dios? ¿Y si soy buena como persona incompleta, merezco amor y soy capaz de amar?”.

Estoy agradecida porque mi identidad se haya curado. Dios cura corazones rotos sin que nosotros lo sepamos. En el futuro, quiero leer mis diarios y seguir trabajando en ellos. Estudiaré para convertirme en una “experta por experiencia”, un título que me permitirá ayudar a otras personas con problemas mentales.

Nueva Heroína E de Eslovenia

Cuando me invitaron a entrar en el grupo, tuve sentimientos encontrados. Por un lado, me sentí honrada de ser elegida. Por otro lado, no sabía muy bien qué esperar. Conozco a las participantes, pero no tan bien como para imaginarme qué experiencias habían vivido en sus vidas. Tenemos problemas distintos, algunas de nosotras hemos tenido infancias difíciles, otras han tenido malas experiencias con sus parejas, problemas con sus hijos, problemas de desarrollo o problemas de salud. Pero raramente hablamos sobre eso y somos diferentes: una ayuda con la conversación y la otra no.

Al principio, el trabajo grupal fue bastante reservado. Estábamos listas para cooperar, pero con cautela. Las facilitadoras sabían formas de hacernos trabajar juntas, lo que nos fue relajando poco a poco y llamó nuestra atención. Lo último que compartí con el grupo fue el esquema de la historia de mi vida. No todos los detalles, pero sí muchas cosas.

Nací en una familia gitana; mis padres eran alcohólicos... Yo era una chiquilla con mucha vida, un poco complicada. He experimentado violencia física cuando estuve viviendo de acogida... También experimenté violencia doméstica por parte de mi expareja.

No comenté todos estos detalles del pasado en el grupo. Sin embargo, sí que lo hice sobre el dolor que sentí. Trabajar juntas me ha traído recuerdos pasados que todavía duelen, pero sé que el proceso de curación es un proceso largo.

Si tuviese la oportunidad de participar en un grupo como este otra vez, lo aprovecharía aún más. Ahora nos conocemos mejor unas a otras y esto también me ha beneficiado de forma general. Y coincidimos en tomarnos un café alguna vez cuando se pueda después de la pandemia. Durante el tiempo invertido en el grupo, me di cuenta de que muchas participantes en el grupo han sobrevivido. Y de que se levantaron y siguieron adelante. Eso me ayudó.

Ελένη Α de Grecia

Los Regalos del Viaje.

Todos los días sigo la misma ruta. Todo es igual.

Aquel día, un grupo de personas estaba en los límites de la jungla, preparados para comenzar un viaje. Me invitaron. ¿Adónde lleva, dónde acaba, qué voy a encontrarme, qué debo hacer? Acepté. Quiero ver qué esconde este viaje.

Empezamos.

Con el primer paso, la duda apareció. ¿Lo conseguiré? ¿Cómo me vuelvo si cambio de opinión? Y esta compañía... Todos vecinos, todo ajeno, todo diferente. Eso sí, yo también lo soy... Sigo adelante.

En el primer cruce, me caigo; me levantan. Me caigo otra vez y me levantan otra vez, me sonrían. Me enseñan el camino correcto. Caminamos todos juntos. Levantamos a cualquiera que se caiga. Aliviamos el dolor de quien sea que esté sufriendo.

Y cuando alcanzamos esas alturas con esas maravillosas vistas, cada una de nosotras vio y escuchó lo que deseábamos. El mar, la montaña, la casa, el árbol, un ser amado, un sueño, esperanza.

Seguimos adelante.

Y justo antes del final de viaje, el guía me entrega una espada. Para abrirme camino, para proteger y ser protegido.

Siento su peso. La espada de una guerrera. La sujeto con firmeza.

Me tropiezo, me levanto. Sujeto una lámpara de aceite. A lo mejor estaba escrito que iba a caerme, de forma que pudiese encontrarla. ¿Es magia? ¡Sí!

- Quiero regalos para toda la compañía, para los guías, para todas las criaturas del grupo para darles lo que han deseado.
- Quiero ser un ejemplo para otros.
- Quiero que la compañía no llegue a su fin nunca.

He entregado mis regalos, ¡pero también he recibido uno de todos!

Y de repente el viaje se aceleró. Alcanzamos el final.

Pero me dejaron los regalos de la compañía y la espada.

Le regalaré la espada a alguien, pero todavía no.

Los regalos de la compañía; mis amuletos de la suerte favoritos.

Nueva heroína E de España

Breve biografía

Esta heroína nació en Méjico DF en 1976. Desde que tenía 14 años, sufrió depresión y ansiedad. Cuando tenía 36 años, la diagnosticaron trastorno bipolar. A pesar de vivir tiempos muy difíciles, su trastorno nunca la ha impedido alcanzar sus metas: estudió y tiene amigos y familia.

A la edad de 36 años, vino a España con el padre de su hijo: estaba embarazada de cinco meses. Cuando su hijo tenía seis meses, se divorció de su marido, estando muy lejos de su familia. Fue un divorcio muy doloroso; tuvo que separarse de su hijo porque le dijeron al juez que, debido a su enfermedad, podría maltratarle. Al final, todo se solucionó y pudo volver a estar con su hijo. Actualmente vive con él y está en proceso de recuperación, reinventándose a sí misma.

Es una heroína porque, a pesar de su trastorno bipolar y estar lejos de su familia, sigue en España con su hijo, intentando ser mejor persona cada día.

Nueva heroína F de España

Breve biografía

Cuando era niña, nunca me gustó ir al colegio, pero eso no significa que no haya aprendido a leer y a escribir y cosas de la vida. Cuando empecé a ser adolescente, me encerré en casa y no quería salir porque me asustaba. Pero con el paso de los años, he conseguido superarlo.

Soy una heroína porque ahora hago cosas que no hacía antes: ir de compras, hacer actividades fuera de casa, interactuar con compañeros de trabajo... También, cuando me rompí el dedo y mi madre estaba en el hospital por una caída, aun así, seguí asistiendo al centro de día. Por todas estas cosas, soy una Heroína.

Nuestra canción: *Ella-Nosotras, Heroínas Españolas*

Que el miedo que tengo se puede romper con lazos.
 Hoy río porque los ojos se han olvidado de ser llanto.
 Hoy voy a conseguir ser feliz por ver lo que yo he logrado en esta vida.
 Hoy me voy a querer más porque si yo no me quiero puede que no haya nadie cercano.
 Hoy voy a mirar pa'lante porque pa'trás ya dejé el maltrato psicológico.
 Me siento una mujer valiente y sonriente.
 Hoy me voy a levantar, reír y ser feliz.
 Hoy voy a ser la mujer que me apetece ser.
 Hoy me he puesto los pendientes de gatos.
 Hoy me gusta mi cuerpo, no me siento un sucio trapo.
 Hoy vivo lo que sueño sin preocuparme por nada.
 Hoy soy una mujer que da forma a su alma.

El poema colaborativo "ELLA-NOSOTRAS" fue inspirado por la canción "Ella", de la cantante española Bebe. Es una canción en contra de cualquier tipo de violencia de género, una canción para el empoderamiento de la mujer.

La belleza del final, Heroínas españolas

La belleza del final está en cerrar un ciclo y abrir uno nuevo,
 un comienzo muy malo con la enfermedad y el camino a la recuperación.
 La belleza del final está en la curación,
 en aceptar y reconocer cambios,
 en quererse a una misma.
 La belleza del final es la recuperación de mi libertad y el renacer a la persona que soy
 y que con cada final queda un recuerdo.
 La belleza del final es tener tu propia libertad para cambiar de dirección.
 La belleza del final es tristeza que lleva a la belleza.

Talleres inspirados en las escrituras de las HEROÍNAS

Las siguientes obras de arte surgieron de la colaboración desinteresada de artistas locales en España, Eslovenia, Grecia, Finlandia y Reino Unido. Estos artistas, la mayoría mujeres, fueron invitados a conocer al colectivo de las Nuevas HEROÍNAS, incluso uniéndose a algunas de las sesiones de escritura terapéutica, sintiendo así directamente el poder de esta técnica. Los artistas tuvieron ocasión de conocer sus historias de superación, su lucha contra la violencia de género, su reivindicación por la igualdad de oportunidades, el proceso de empoderamiento de estas mujeres cuyas voces han sido silenciadas durante tanto tiempo. Se ha usado el arte como forma de dar al colectivo de las Nuevas HEROÍNAS una voz nueva que se escuche alta y clara, capaz de llegar a toda la sociedad.

Los poemas y textos creados por las Nuevas Heroínas durante los talleres implementados en 2020-2021 inspiraron las siguientes fotos, pinturas, collages, ilustraciones, instalaciones de arte, joyas, etc. Estos talleres se mostraron en las exposiciones públicas organizadas por los socios que han hecho posible el proyecto HEROINES entre septiembre y octubre de 2021, conjuntamente con los textos que las inspiraron.

Obras de arte de Grecia



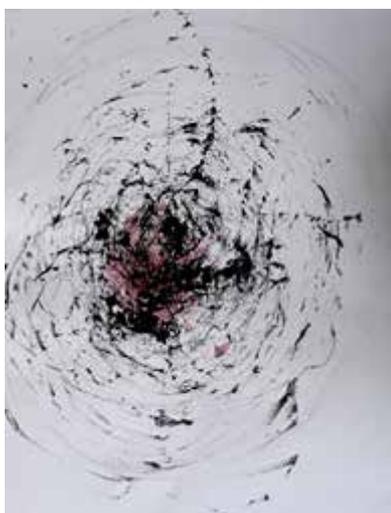
1. Un paso que espera



2. Una carretera oscura



3. Una serpiente deslizándose



4. Un remolino



5. Una flor pensando en florecer

Título: Indecisión (1-5).

Nombre de la artista: Despoina Papaioannou.

Materiales/Técnicas empleadas: Pintura acrílica, servilleta de papel, papel para pintar.

Palabras de la artista: Obra inspirada por el texto "Indecisión".

Un paso que espera,
una pausa,
un retraso,
una carretera oscura,
una serpiente deslizándose,
un remolino que te arrastra hacia abajo,
una flor pensando en florecer.
Tiene raíces,
está quieta,
le gusta jugar... a veces durante años.
Odia el cambio.
Nació con el cambio.



Título: La Vida: ¡nos llama y nos da la bienvenida!

Nombre de la artista: Vicky Vlahogianni.

Materiales: Pintura acrílica en lienzo de 120X110 cm.

Palabras de la artista: Obra inspirada por la historia "Me doy la bienvenida al grupo de las Heroínas". Las pequeñas cosas de cada día que dan forma a nuestras vidas; hábitos que nos hacen fuertes, personas a nuestro alrededor que están preparadas para llenar los huecos y las inseguridades, ¡para pedir disculpas y dar afecto! La vida ¡nos llama y nos da la bienvenida!



Título: Respiración profunda.

Nombre de la artista: Sofia Vlachogianni.

Materiales: Técnica mixta en lienzo.

Palabras de la artista: La obra, inspirada por la historia “Una vez cuando...”, plasma sentimientos de seguridad, aceptación, optimismo y también decepción, en este viaje de búsqueda y expresión.

Título: Nuevo Comienzo.

Nombre de la artista: Christina Sotiropoulou.

Palabras de la artista: Un Nuevo Comienzo... Todas las historias me han conmovido. La historia de “Nuevo comienzo” fue la que más me conmovió porque la frase “nuevo comienzo” siempre ha sido un sinónimo de esperanza y optimismo para mí. Un sinónimo para un viaje mágico que empieza y te invita a seguir. Siempre hay un “nuevo comienzo” para todas nosotras, siempre que sigamos ese rayo de luz que nos muestra el camino y, así... en otra ciudad, siempre habrá una ventana iluminada para darnos la bienvenida; un lugar que podamos llamar “nuestro”. Todo lo que debemos hacer para encontrarlo es correr la cortina y dejar que se revele por sí sola ante nuestros ojos, dando lugar así a un Nuevo Comienzo. Queridas Heroínas, ¡os doy las gracias también por este viaje tan hermoso y este nuevo comienzo!



Nombre de la artista: Marina Alamanioti.

Materiales: Anillo 1: Cobre, pirita sin refinar. Anillo 2: Bronce, calcopirita sin refinar.

Palabras de la artista: Enfocándome en pensamientos y sentimientos confusos que a las mujeres nos agitan cada día, he diseñado y construido la serie “Pensamientos” para enfatizar la belleza escondida en la mente femenina. ¡La paranoia hermosa dentro de nosotras que conduce al brillo sin refinar!



Título: La lámpara.

Nombre de la artista: Diana Nasiopoulou-Papageorgiou.

Palabras de la artista: ¡Todas las historias son extremadamente importantes! Escojo la que es “más cercana” a mí, la de la magia del “viaje”. El destino es atractivo para todos, pero para mí, el viaje en sí es lo que tiene el mayor encanto.

Dejadme citar partes de la historia “Los Regalos del Viaje”, que más adelante sirvió de apoyo para mi obra. Los regalos del viaje/ Todos son peculiares, todos son diferentes. Y yo también.../ Me caigo, me levanto. Sujeto una lámpara. A lo mejor estaba escrito que iba a tropezarme sobre ella. ¿Es magia? ¡Sí! / No quiero que se acabe esta compañía. / ¡Los regalos de la compañía son mis amuletos de la suerte favoritos! / ... El hombre que dibujé es un vagabundo. Su vida, una montaña rusa. No está solo... tiene a su perrito como compañía y un gato en una casita de plástico. Siempre los lleva consigo en su bicicleta. Montaña arriba, montaña abajo, bajo la lluvia, bajo tormentas y bajo el caluroso sol, ¡los compañeros están juntos siempre! Sus compañeros, a los que ama, necesita y ayuda, y quienes le aman, le necesitan y le ayudan de igual forma, comparten sus vidas. Una lámpara mágica con la que se tropezó y les encontró, ¡un regalo para él! ¡Y nunca se separará de ellos!



Título: Nuevo Comienzo.

Nombre de la artista: Fotini Hamidieli.

Palabras de la artista: La obra, inspirada por la historia “Nuevos Comienzos”, habla sobre un nido, huevos, la vida y el renacimiento.

Nombre de la artista: Dora Passaloglou
Palabras de la artista: Obra inspirada por la historia “Nuevos comienzos”.



Obras de Arte de Eslovenia



Título: Una voz en el silencio.

Nombre de la artista: Ivanka Lehner.

Materiales/Técnicas empleadas: Pintura acrílica sobre lienzo.

Palabras de la artista: Cuando estás sola, puedes oír numerosas voces.

Título: Domingo por la mañana.

Nombre de la artista: Ivanka Lehner.

Materiales/Técnicas empleadas: Pintura acrílica sobre lienzo.

Palabras de la artista: Cuando el sol brilla en todas las esquinas escondidas.



Título: Atrapada en el tiempo.

Nombre de la artista: Ivanka Lehner.

Materiales/Técnicas empleadas: Pintura acrílica sobre lienzo.

Palabras de la artista: Nos adaptamos sin pánico.





Título: Vacaciones en Izola.
Nombre de la artista: Ivanka Lehner.
Materiales/Técnicas empleadas: Pintura acrílica sobre lienzo.
Palabras de la artista: Despreocupación, facilidad para el alma y el cuerpo.



Título: UNIDAD
Nombre de la artista: Sandi Horvat.
Materiales/Técnicas empleadas: Fotografía.
Palabras de la artista: Y se convirtió en una con el mundo.



Título: DETERMINACIÓN.
Nombre del artista: Sandi Horvat.
Materiales/Técnicas empleadas: Fotografía.
Palabras del artista: Y decidió dar el siguiente paso.



Título: COMPASIÓN.
Nombre del artista: Sandi Horvat.
Materiales/Técnicas empleadas: Fotografía.
Palabras del artista: Se dio cuenta de que la compasión es el lazo que no está en venta.



Título: ALEGRÍA.

Nombre del artista: Sandi Horvat.

Materiales/Técnicas empleadas: Fotografía.

Palabras del artista: Se dio cuenta de que la alegría no necesita justificación.



Título: ESTABILIDAD.

Nombre del artista: Sandi Horvat.

Materiales/Técnicas empleadas: Fotografía.

Palabras del artista: Pisó terreno sólido y desafió los retos.



Título: PODER.

Nombre del artista: Sandi Horvat.

Materiales/Técnicas empleadas: Fotografía.

Palabras del artista: Cuando se aceptó como un todo, descubrió el poder mutuo.







Título: Las Mujeres de Ozara – Heroínas (serie de fotos).

Nombre de la artista: Nataša Kos.

Materiales/Técnicas empleadas: Fotografía.

Palabras de la artista: ¡Cualquier forma de violencia y discriminación es inaceptable! La violencia depende de cómo reaccione la sociedad ante ella. Por lo tanto, la violencia es un problema social y no un problema individual de la persona que la experimenta.

En mis series, a menudo cuento historias mediante la fotografía; mediante la investigación sobre los orígenes de las series, también he seguido la pista a muchos mitos existentes sobre la violencia: la violencia es un conflicto, el abuso del alcohol es una excusa para la violencia, si fuera tan grave le habría abandonado (al agresor), siempre hay dos versiones de la historia... ¡Todo el mundo lo sabe! Sin embargo, este no es el caso...

No es fácil decir en voz alta que estás experimentando violencia. Tampoco para mí lo fue. Las entendía completamente.

Es difícil abrirse, difícil contar lo que estás experimentando sin que te digan: ¡Ah, solo es una pelea! Se arreglará, solo se necesita un poco de paciencia. Aquí existe una educación tradicional, especialmente entre las mujeres mayores y, por supuesto, la vida en el pueblo: ser paciente, ser paciente a toda costa. ¿Qué dirán en el pueblo? Pero los días pasan, los años pasan, la violencia aumenta.

Con mis fotografías, intento apelar al observador, presentarle temas que son aún tabú a nuestro alrededor. Así como la violencia. No se habla de ella en voz alta, no se la cuestiona, se guarda silencio. Las fotos están pensadas para mostrarse en blanco y negro. El blanco y negro se convierte en tu mundo y tu alrededor si vives en un entorno de violencia. Te vuelves cada vez menos sociable, no debes hablar de ello, no debes mostrar cómo es tu vida, tus ojos, tu mirada se marchita, tu personalidad, tu vida, tu cara se desvanece. Quizás las mujeres de Ozara estén molestas conmigo por dejarlas sin cara en las fotos. Pero así es como te vuelves si vives la violencia día sí, día también. No eres tú, no eres tu alma, no eres tu cara.

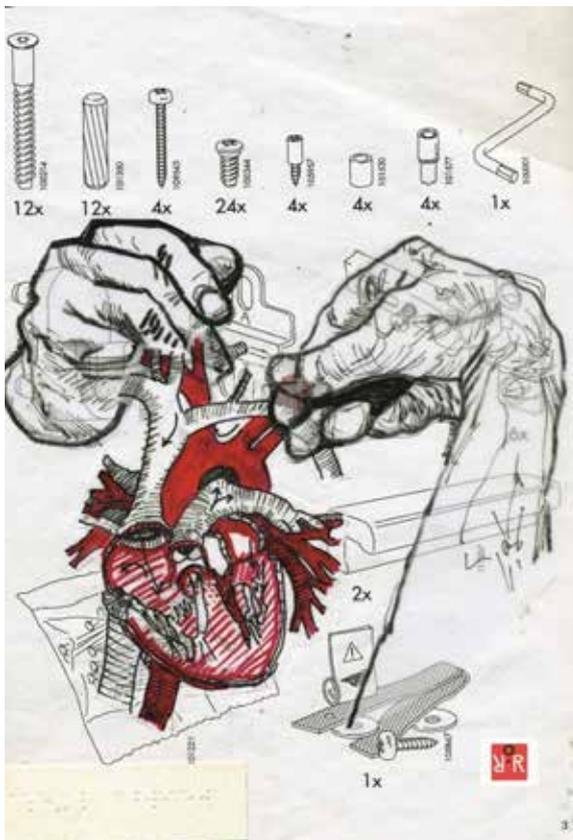
Obras de arte de España

Título: Fénix Negro.

Nombre de la artista: Erika Gabrielle.

Materiales/Técnicas empleadas: Gouache y pintura metálica sobre papel.

Palabras de la artista: Esta pintura está inspirada en Ana Isabel, cuyo maravilloso poema motivó esta obra. Tal y como yo imaginé el poema, la concibo como una persona que comenzó a desvanecerse, pero que al mismo tiempo consiguió sentirse libre. Creo que un Ave Fénix es una excelente forma de representarla, el pájaro que resurge de sus cenizas. Utilicé el negro como base para resaltar los colores del patrón floral húngaro y de las pinturas metalizadas. La razón por la que utilicé este patrón floral es porque potencia el sentimiento de esperanza en tiempos oscuros. ¿Alguna vez has visto un ave Fénix negra con flores en su cuerpo?



Título: Kintsugi (el arte japonés de reconstruir cosas incrustando oro en las grietas, ennobleciéndolas y haciéndolas más valiosas).

Nombre de la artista: Cromatophor atm (Mª Carolina Rosano Martín).

Materiales/Técnicas empleadas: Técnica mixta procedente de collage de un manual de Ikea como fondo y composición de dibujo anatómico de tinta Sailor Manyo negra y rotulador Copic biselado nº YR09 rojo china sobre papel vegetal como soporte.

Palabras de la artista: Esta imagen collage es producto de un taller de poesía necesaria y fue ejecutada junto a otras propuestas para un texto de Eduardo Galeano. Como la utilizada y elegida para presentar fue otra, me pareció que esta obra podría encajar perfectamente en el texto que Fundación INTRAS me mandó como propuesta para el proyecto HEROINES. Esta imagen habla de reconstruir la vida, de rehacerla, de elegir ser superviviente en lugar de víctima. A pan y luna se puede subsistir después de un naufragio, pero solo con la determinación de un compromiso hacia uno mismo. No en vano, en todo túnel hay una grieta por donde entra la luz, solo hay que entender que nuestro par de manos funciona a veces como dique de contención. Aceptar nuestras aristas y espinas: entenderlas y aprender a quererlas.



Título: Metamorfosis.

Nombre de la artista: Bulgarcita (África Bayón Acebes).

Materiales/Técnicas empleadas: Collage de telas reutilizadas, sobre tabla pintada de dorado.

Palabras de la artista: El poema ha surgido de la necesidad de sobrevolar adversidades, dejar atrás lo que impide volar, moverse libremente. Por eso he dibujado-cosido un personaje femenino con alas de mariposa, sobre las rosas que se han abierto. La madurez del pensamiento, la propia vida vista desde dentro.



Título: La Casa de las Muñecas.

Nombre de la artista: Lunademayo (Estíbaliz Gómez).

Materiales/Técnicas empleadas: Técnica mixta.

Palabras de la artista: Las palabras escritas por Nines me trajeron el recuerdo de los versos de Gloria Fuertes, versos que nunca leí y que, al hacerlo, creí que de mi puño y letra salían. Las palabras escritas de Nines me trajeron recuerdos del pasado que, sin ser míos, creyeron serlos.

Los he revivido porque fui protagonista y los sonidos oía y los olores olía y a ellos llamaba cuando al cerrar los ojos les veía, casi tocarles podía, pero eran rápidos y de mí se escabullían.

Dicen que los niños hacen a sus muñecos lo mismo a lo que su entorno les somete. La Casa de muñecas es una recreación

del rincón en la mente de una niña/púber superada por odios, abusos, acosos y miedos, acorralada, sin sentidos y sin apenas fuerzas para disfrutar de las cosas sencillas que ofrece la vida durante esos años. Es un lugar oscuro, de difícil acceso, donde sólo hay espacio para uno mismo, en el que soñar con todo aquello que nos ha sido privado (si es que no nos han robado también los sueños). La Casa de muñecas es un instante construido con pedazos de cosas que se fueron acumulando y que, una vez identificados como basura, es mejor tirarlos al contenedor para que los incineren en la planta de residuos.



Título: La Maleta.

Nombre de la artista: M^a José Pérez Ceinos.

Materiales/Técnicas empleadas: Plumilla y acuarelas.

Palabras de la artista: Siempre he pensado que viajar sin maleta era un lujo: subir a los trenes, bajar escaleras, no tener que facturar en los aviones, no ir por la calle haciendo un ruido de tanque. Creo que esto se aprende, igual que se aprende a intentar librarnos de los pesares, poco a poco, ir ligera como una hoja. Estoy en ello...



Título: Caracoles – en memoria de Jean Arp.

Nombre de la artista: Nieves Correa.

Materiales/Técnicas empleadas: Foto collage.

Palabras de la artista: De mi texto, porque en cierta manera ya es también mío, me llamó poderosamente la atención la palabra “caracoles”, “el sabor de los caracoles”, que asocio a la figura de mi padre, con el que iba de niña a recogerlos para después limpiarlos laboriosamente y por fin comerlos. El ritual de los caracoles que nunca más volvió a repetirse después de que él muriera.

Recuerdos y memorias de pequeñas situaciones intrascendentes que van configurando lo que eres y lo que no eres. Muchos años después, la fotografía de Jean Arp con monóculo Dada inspiraría bastantes de mis piezas precisamente porque su mirada y su atuendo traían a mi memoria la imagen de mi padre y en cierta manera me reconciliaban con su pérdida.

La pieza es un collage fotográfico montado en base a una fotografía de mi performance “Homenaje a San Jean Arp”. Sobre ésta se disponen varias imágenes en diferentes tamaños de una especie de caracol realizado con los restos de los materiales utilizados en la performance y con una fotografía de Jean Arp que nos observa a todos desde las profundidades de su espiral.

Aquí, como en gran parte de mi trabajo, la memoria es parte fundamental de mi proceso de creación. La memoria personal, que también es memoria social y política. El recuerdo particular como forma de escribir la historia general. Por eso precisamente me pareció tan inspirador “mi texto” y sus caracoles, caracoles de la memoria y recuerdos del sabor de los caracoles.



Título: Ellas. Nosotras... Reflejos.

Nombre de la artista: Sabrina Nidia (Sabrina Santamaría Díaz).

Materiales/Técnicas empleadas: Foto de collage.

Palabras de la artista: En la presente obra, pretendo plasmar con ambición y entusiasmo el texto "Me siento" entre dos planos: negro y blanco, noche y día. Arriba, sobre la noche estrellada, el vuelo de un acuarelado colibrí, que despliega su libertad mediante su continuo y peculiar aleteo. Bajo él, el mosaico con las diferentes heroínas representadas fotográficamente, las cuales, gracias a su carácter valiente, transgresor e inconformista, han aportado todo su potencial e innumerables mejoras no solo al género femenino, sino a toda la humanidad.

Un enigmático espejo en el centro del segundo lienzo actúa como nexo de unión entre la obra y la realidad, el cual envuelve al instante al espectador, haciéndole partícipe de la propia creación y obligándole a que interactúe con ella, transmitiendo de este modo un mensaje distinto en función de los sentidos de quién lo observa y de sus ganas de introspección.

Utilizando la técnica del collage quiero hacer visible la fortaleza, la lucha y la constancia de todas aquellas mujeres (no solo de las que aparecen en la obra) que en su día a día persiguen sus sueños, salen a flote a pesar de las circunstancias enseñándonos nuevos caminos a recorrer. Significa mucho para mí participar en este proyecto, tanto por ser un reto personal como por permitirme investigar y acercarme a más mujeres resilientes. Gracias al arte podemos explorar y explorarnos, podemos conocer el mundo y darnos a conocer un poco más.



Título: Louise & Louise.

Nombre de la artista: Tanitart (Paloma Masnou).

Materiales/Técnicas empleadas: Fotografía digital.

Palabras de la artista: La fotografía que presento está inspirada en el texto "Por qué es importante compartir con otras mujeres" y habla del amor y del afecto, del importante valor de apoyarnos, ayudarnos, escucharnos y crear lazos de sororidad entre nosotras. Habla de romper las barreras sociales impuestas y mirarnos a los ojos con amor.



Título: Con estas manos.

Nombre de la artista: Akesi Martínez (Cristina Rodríguez).

Materiales/Técnicas empleadas: Obra de carácter experimental desarrollada en la técnica de Carborundum durante los talleres de verano del Centro Internacional de la Estampa (CIEC), Betanzos. Agradecimientos al grabador y artista David Arteagoitia por sus conocimientos y asistencia. Y a la Fundación Jesús Nuñez (CIEC) por hacer posible la difusión y formación del grabado en España, con mirada internacional. Enmarcada artesanalmente por el taller Guimart, A estrada. Tipo de papel: Zercall 300 gr. Medida del papel: 1800 x 765 (altura x base). Medida de la mancha: 765 x 540. Una matriz de acetato, una tinta, tirada 1/3.

Palabras de la artista: “Con estas manos” es un poema que nos habla desde lo individual a lo colectivo. Desde lo personal, se conforma una cosmovisión común de experiencias vividas por diferentes mujeres, donde nos sentimos reconocidas. Donde podemos ver retratadas mujeres que expresan a través de sus acciones diarias su grandeza.

Diferentes caras de mujeres y manos dan forma a una imagen que tiene movimiento en sí misma, simbolizan la vivencia de la mujer. Diferentes puntos de vista se unen con nuestra presencia. El cuadro no tiene un eje definido, el espectador tiene que girar su cabeza, moverse, estar activo y presente, para poder vivirlo desde diferentes ángulos. La poética de la empatía nos hace poder adaptarnos al observar. Vernos reconocidas en las demás a través de nuestra propia narrativa, hace posible que ésta sea compartida, permite transformar nuestro rol en la sociedad.

Desde 2014 trabajo como ilustradora freelance en campos como la ilustración editorial, revistas e ilustración para arquitectura. Me gusta llevar mi trabajo también fuera del papel o de las pantallas interviniendo escaparates y realizando instalaciones. Tengo formación como Técnico Superior de Artes Gráficas especialidad en Ilustración, máster en Arquitectura y formación en teatro Lecoq; todo ello y mi día influye en mi trabajo www.akesimartinez.com; Instagram: Akesi_martinez.



Título: Sitios importantes.

Nombre de la artista: Raquel Cabrero.

Materiales/Técnicas empleadas: Collage análogo (combinación de tinta, papel, hojas secas, e hilo sobre papel).

Palabras de la artista: La obra gráfica, al igual que el texto que sirve de inspiración, es una sucesión de los lugares importantes que vamos coleccionando a lo largo de nuestras vidas. Lugares que son recuerdos, emociones, espacios y encuentros. Lugares que se van sumando a modo de collage, de orígenes y naturalezas diversas, que cobran significado solo a través de nuestro viaje. Lugares que nos marcan, nos definen y, finalmente, nos hacen crecer como persona.

Soy Raquel Cabrero, arquitecta y profesora de dise-

ño. Apuesto por el diseño como motor de cambio de la sociedad actual, desde una perspectiva humanista, focalizada en el usuario. He canalizado mi pasión por el dibujo a través del Visual Thinking, visualizando, desarrollando y comunicando ideas mediante Pensamiento Visual. Puedes encontrarme en www.raquelcabrero.com y @raqcabrero.



Título: Futuro.

Nombre de la artista: Rusalka (Inés Sánchez Castro).

Materiales/Técnicas empleadas: Óleo sobre cartón.

Palabras de la artista: Lo que más me llamó la atención de mi texto fue la positividad que transmitía. A pesar de las tristezas vividas y de las malas experiencias, es importante mirar hacia delante, hacia el mañana. Y siempre queriéndonos tal y como somos porque, simplemente, ¡nadie es perfecto! Esto, que ya es una frase hecha, a veces es muy difícil de llevar a cabo. Por eso este texto me parece especial, porque transmite la energía para llevarlo a cabo. Habrá momentos buenos y malos, pero una vez que el camino al “nuevo yo” está empezado, cada vez será más fácil seguirlo.

Los lazos me parecieron un elemento muy significativo de este mensaje. Se mueven con rapidez y alegría y sus movimientos circulares que nunca acaban, nos invitan a seguir adelante.



Título: Colores.

Nombre de la artista: Gloria Rubio Largo.

Materiales/Técnicas usadas: Libro desplegable ilustrado con la técnica del collage digital.

Palabras de la artista: “Colores” es la historia que cuenta Beatriz del Castillo alrededor de su padre, una persona que le protegía de los acontecimientos negros y que creaba para ella un mundo de color de rosa. Ella descubre que todos los acontecimientos son positivos para volar en la vida. Su texto es el origen a la historia narrada con mis imágenes, que además de acompañar lo narrado intenta contar más cosas que el espectador - lector debe imaginar. Un texto muy estético y simbólico en el que el lector deberá hacer su propia reflexión sobre el significado del color y de los acontecimientos de la vida.

Se ha intentado presentar texto e ilustración en una perfecta coreografía que cada vez añaden más sentido a la historia. Las imágenes también funcionan de forma independiente.

Se trata de un formato de libro desplegable horizontal, que envuelve una página a la siguiente aportando cada vez un poco más a la imagen. Cerrado tiene un formato de 30 centímetros de altura por 20 centímetros de anchura y desplegado 200 centímetros de anchura por los mismos de altura.

La técnica utilizada es el collage digital, parte de texturas realizadas con técnicas gráficas tradicionales, que unidas a fotografías, siluetas y colores planos da sentido a una historia que nos invita a vivir y a volar.

Obras de arte de Finlandia



Título: "Ajattelen sunua" (Pienso en ti).

Nombre de la artista: Hannele Haatainen.

Materiales/Técnicas empleadas: Pintura acrílica.

Palabras de la artista: Leí los textos varias veces y los sentimientos y atmósferas se plasmaron en mis cuadros. Fue interesante procesar estos textos, que en ocasiones eran muy fuertes. Quería obtener una perspectiva de esperanza en mis cuadros.



Título: Toivon ja haaveiden sininen lintu (El pájaro azul de la esperanza y los sueños).

Nombre de la artista: Hannele Haatainen.

Materiales/Técnicas empleadas: Pintura al óleo/acrílica.



Título: Rakkaus (Amor).

Nombre de la artista: Hannele Haatainen.

Materiales/Técnicas empleadas: Pintura al óleo/acrílica.



Título: Taivaan valo (La luz en el cielo).

Nombre de la artista: Hannele Haatainen. Foto de Terhi Forssen.

Materiales/Técnicas empleadas: Pintura al óleo/acrílica.



Título: Más asustado del final.

Nombre del artista: Saku Santeri Heinonen.

Materiales/Técnicas empleadas: Pintura acrílica en papel de 65 x 50 cm, 2021.



Título: Desnuda en la oscuridad.

Nombre del artista: Saku Santeri Heinonen.

Materiales/Técnicas empleadas: Acrílica en tela, 90 x 90 cm, 2021.



Título: No me empujes, soy una puta leona.

Nombre del artista: Saku Santeri Heinonen.

Materiales/Técnicas empleadas: Acrílica en tela, 90 x 90 cm, 2021.



Título: Cristo en el desierto.

Nombre del artista: Saku Santeri Heinonen.

Materiales/Técnicas empleadas: Acrílica en tela, 40 x 50 cm, 2021.



Título: Ensayos en alquimia I – IV
Nombre del artista: Saku Santeri Heinonen.
Materiales/Técnicas empleadas: Acuarela, 15 x 30 cm, 2021.

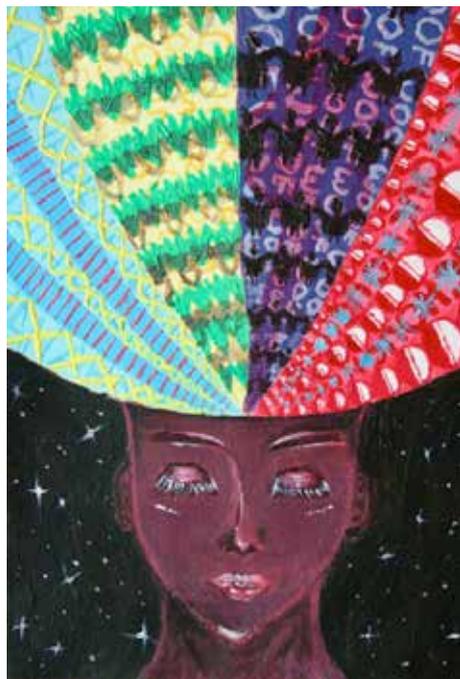


Título: Carretera.
Nombre del artista: Saku Santeri Heinonen.
Materiales/Técnicas empleadas: Acrílica en tela, 90 x 90 cm, 2021.



Título: El horizonte no siempre me calma.
Nombre del artista: Saku Santeri Heinonen.
Materiales/Técnicas empleadas: Acrílica en tela, 90 x 90 cm, 2021.

Obras de arte del Reino Unido



Título: Caja Mágica.

Nombre de la artista: Ausi Sekarismi.

Materiales empleados: Acrílica.

Inspirado por el poema: "Caja Mágica" de Finlandia por Taikalaatikko.

Palabras de la artista: He escogido el texto Caja Mágica porque resuena conmigo. Puedo sentir los sentimientos en este poema. Lo que tenía en mente la primera vez que vi los poemas es diferente de lo que pinté. Cuando más lo leo, más energía siento que tiene. Así que, para visualizar las energías, incluí muchos colores en el cuadro. Cada párrafo lo dibujé de una forma literal. Si lo miras mientras lees el poema, podrás ver cuál es cuál. Cada color y patrón define cada frase de los poemas. Y la caja mágica en sí, la defino como la persona (la escritora).

Parece como si sintieran muchas cosas y cada cosa estuviese revuelta en sus cabezas. Hasta que dejan que se vaya. Todas esas cosas que han seguido escondidas son por fin liberadas con cada palabra. Cuando liberas la mente, puede ayudarte a liberar el alma. La escritora me ayuda a abrir los ojos. También necesito liberar mi mente, pintando. Para mí, es una experiencia genial. Me ayudó a superar uno de los años más horribles de mi vida. Y también dejaré que se abra mi caja mágica cuando termine de dibujar esto.



Título: Equipo.

Nombre de la artista: Ausi Sekarismo.

Materiales empleados: Hilo pegado y cosido en acrílica.

Inspirado por el poema: "Equipo" de Grecia.

Palabras de la artista: Existir en este mundo sintiendo que estoy sola. Y entonces vi el poema y me recordó a mi grupo de arte de bienestar. Es un EQUIPO. Trabajamos juntas sin importar dónde estemos, de dónde seamos, o cuántos años tengamos. Estamos aquí juntas con un propósito común en nuestra mente: ayudar a nuestro arte del bienestar.

Hay veces que siento que no soy lo suficientemente buena, porque no tengo ningún título en arte. Pero me dan la bienvenida con los brazos abiertos y me ayudan a tener más

confianza. Sin ellas, no sería quien soy ahora. Así que, pinto al equipo con colores diferentes para cada una.

El coserlo con hilos significa que andamos caminos distintos en la vida con problemas distintos. Todas agarramos un hilo rojo, que en la cultura asiática significa destino, porque estamos unidas todas por nuestro destino. Y en el medio, verás la luz. Así que no te rindas nunca. Sigue buscando a la persona correcta, aquella que te ayude en tu mundo. No estás sola.



Título: Heraldo.

Nombre de la artista: Christina Stiff.

Materiales empleados: Pinturas acrílica y papel de collage.

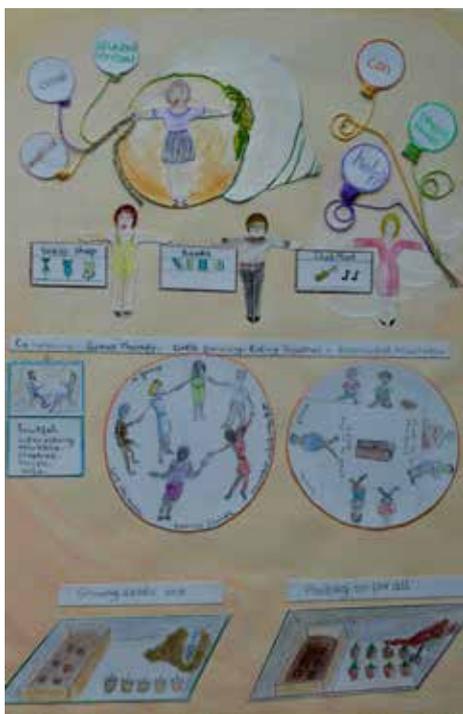
Inspirado en el poema: "Heraldo" de Finlandia por Riitta Luukko.

Palabras de la artista: Elegí este poema porque es fuerte en sus palabras, imágenes, estructura y composición. Cuenta cómo de fuertes, valientes, útiles y atrevidos son los árboles. Personifican árboles.

Fui hace poco al bosque para observar, dibujar y esperar a la vida animal, observar el movimiento de los árboles bajo todas las condiciones atmosféricas. Me he quedado emocionada e impresionada al contemplar ramas y hojas moverse con el viento, a veces susurrar cosas, a veces sacudiéndose con un frenesí de advertencia. Los árboles son conscientes y dejan que otros lo sean a través de sus raíces, hojas, a través de movimientos de las ramas que se doblan con la tormenta. Increíble.

Los árboles pueden crecer en sitios pequeños y, como una simple idea, pueden crecer con el tiempo. Viven mucho, crecen hacia la luz. Nos enseñan sobre la paciencia y la supervivencia, hay tiempo para descansar y hay tiempo para crecer. Nos traen esperanza de renovación cada primavera y esperamos con impaciencia a que las hojas tiernas se abran y muestren su tierna y esperada recompensa de tener una forma, un color, un olor.

Nos enseñan que la conexión es importante y el ciclo de la vida es precioso y continuo. A medida que aprendemos a vivir una buena vida, a estar en sintonía y a respetar la naturaleza y a otros seres humanos, podemos tener belleza en nuestras vidas.



Título: Al principio.

Nombre de la artista: Christina Stiff.

Materiales empleados: Acrílicas, lapiceros, collage e hilo.

Inspirado por el poema: "Poema colaborativo" de Grecia.

Palabras de la artista: Me sentí atraída hacia este poema porque me reconocía a mí misma, a mis cuarenta años, atravesando experiencias parecidas después de varios eventos inesperados en mi vida. Al principio no tenía ni idea de cómo enfrentarme con ellos y, al sentirme devastada, me fui a un curso en Grecia, por mí misma, ¡cuando lo más lejos que había viajado sola fue a Weston Super Mare! Había gente de muchos países distintos, de todas las edades y etapas en sus vidas. Muchos retos en los que trabajar, muchas lágrimas, miedos a los que enfrentarse en grupos pequeños, como un grupo de personas. Fue doloroso, iluminador, gratificante, experiencias que te cambian la vida, con desconocidos en una isla sin poder ir a casa en dos semanas.

Entonces, ¿aprendí tanto como pensaba que aprendería? Gracias a la escritora que me hizo pensar y arreglar algunas de las cosas que tengo en mi vida. Coincidió en que la única forma de seguir adelante es sentir el miedo y hacerlo de todas formas.

No somos infalibles; como seres humanos cometemos errores en algunas etapas de nuestras vidas. El éxito reside en reconocerlos y hacer algo positivo para cambiar el camino por el que viajamos.



Título: Una Mujer.

Nombre de la artista: Ausi Sekarismi.

Materiales empleados: Pintura digital, imprimida en papel A3.

Inspirada por el poema: “Una Mujer” de Ozara, poema colaborativo.

Palabras de la artista: Cada mujer es bella. En mi cuadro, he dibujado una mujer durmiendo con muchas flores. La flor se llama Calla Lilly y viene de la palabra “calla” en griego, que significa “bella”. Así que uno de los significados de Calla Lilly es una belleza magnífica.

Pinté la flor en blanco porque el blanco se puede mezclar con cualquier otro color y sigue siendo bello. Calla Lilly puede ser de muchos colores distintos, pero se sigue llamando Calla Lilly. Así que da igual qué color seas o qué personalidad tengas, sigues siendo bella. Sigues siendo una mujer. Quiérete y estate orgullosa de ti misma.



Título: Pájaro.

Nombre del artista: Ronny Payne.

Materiales empleados: Pintura acrílica, rotuladores Posca.

Inspirado por el poema: “Pájaro” de Finlandia por Jenna Karjalainen.

Palabras del artista: La vida es dura para todas. La vida es ruidosa, estresante y compleja. Todos tenemos momentos en los que necesitamos pararnos a respirar lejos del ruido para descansar, para poder continuar. El trauma afecta el día a día de forma profunda. La devastadora ola que contiene todos los terrores incapacita para funcionar, es un frenazo de desesperación y desolación. Los detonantes están por todos los sitios. Desvanecerse por el estrés, la pérdida de la esperanza, ahogarse en un tsunami de miedo, de rabia, de tristeza que paraliza, el entumecimiento y el dolor de todo aquello que debe terminar. Y luego volver a comenzar.

Reunir juntas todas las fortalezas pisoteadas para formar algo parecido a mí. Levantando una cabeza cansada y golpeada, subió el volumen de todo. E intentándolo otra vez. Otra y otra vez. Otra y otra vez. Otra y otra. Uniéndome con esperanza al torbellino de la vida otra vez.



Título: Solo hoy.

Nombre del artista: Ronny Payne.

Materiales empleados: Óleo sobre lienzo.

Inspirado por el poema: “Un Momento en el Camino” de Ozara, poema colaborativo.

Palabras del artista: La importancia de la fuerza y asombro de la naturaleza. La fortaleza, vitalidad y poder que inspira y conecta con nuestro principio mismo. Es belleza tocando la hermosura original que ha sido pisoteada con la fealdad de la humanidad. Apuntando a la alegría y la hermosura, una vez escondidas, que aún existen y necesitan ser vistas. Necesitan ser parte de... Necesitan ser contempladas y vistas y oídas y reconocidas. Recordándonos el amor.



Título: Caja Mágica.

Nombre de la artista: Joanna McParland.

Materiales empleados: Colografía e impresión calcográfica, bolígrafo, gouache y lápices de acuarelas sobre papel.

Inspirado por el poema: "Caja Mágica" de Finlandia por Mimi.

Palabras de la artista: El poema celebra algunos de los aspectos alegres de la naturaleza y he escogido una interpretación literal de esto, dibujando a los animales y plantas en cada línea, como si estuviesen saliendo fuera de la caja mágica/la tierra. Las palabras evocan la promesa de una primavera temprana, cuando la naturaleza despierta de nuevo con los rayos del sol. Estos signos de esperanza y nuevos comienzos empiezan con el solsticio de invierno y podemos observarlos crecer durante esa estación; siempre están ahí. Solo necesitamos mirar y escuchar. Manteniéndonos cerca de la naturaleza si es necesario; nos ayuda a tener los pies en la tierra, conscientes y ver lo que es importante.



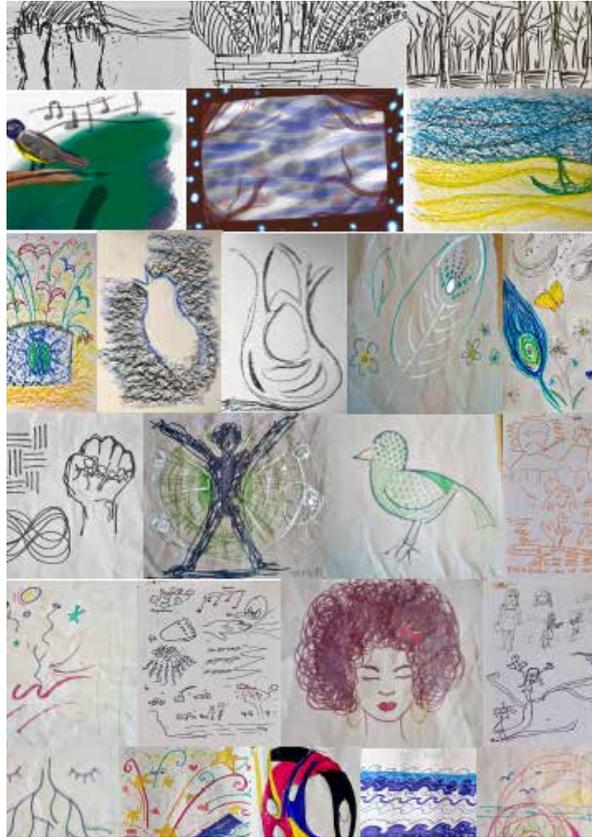
Título: Perdiendo el miedo.

Nombre de la artista: Joanna McParland.

Materiales empleados: Óleo en lienzo.

Inspirado por los poemas: "Merece la pena" y "Recuerdos de la infancia" de España.

Palabras de la artista: "Merece la pena bailar y visitar Salamanca" de "Merece la pena..." y "perder el miedo a nadar" de "Recuerdos de la infancia" son dos de las frases que sobresalieron de los poemas de las heroínas españolas. He combinado estas frases para formar una imagen de la libertad, no huyendo/nadando lejos de la vida, sino acogiendo los retos nadando hacia ellos. Las vistas desde el Parador de Salamanca inspiraron el fondo, la presencia de nuestra vida real no puede ser ignorada, pero podemos encontrar nuestra propia libertad desde dentro y explorar todas las oportunidades que tenemos a nuestro alrededor.



Título: Respuestas colectivas.

Nombre del artista: Todos los artistas involucrados.

Materiales empleados: Técnica mixta.

Palabras de las artistas: Esta obra es una colección de las respuestas que los artistas tuvieron en un primer momento hacia cada poema. Estas respuestas se hicieron conjuntamente de forma rápida para plasmar respuestas instintivas, y con suerte, la esencia del poema, en lugar de simplemente pensar demasiado en el trabajo.

¡Echa un vistazo y mira a ver si adivinas qué obra de arte se corresponde a cada poema!



HEROINES

Colectivo de nuevas heroínas



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea