

Setembre cultural | Actualitzat el 04/05/2023 a les 11:00

# Un cor per dones amb les cures al centre

*La cantant Maria Ribot aparella comunitat i música a Cor de Dones, una iniciativa de la cooperativa manresana Cultura del Bé Comú | Al Cor de Dones, tan important és l'espai de cant col·lectiu com l'anomenada estona del te*



Una de les sessions del Cor de Dones de Manresa | Cultura del Bé Comú

La majoria de definicions de la paraula «comunitat» coincideixen en els termes grup de persones, objectius comuns o règim col·lectiu, entre altres. A Cor de Dones, la paraula comunitat pren sentit sobretot pel que fa al sentiment de pertinença grupal. Les dones que participen d'aquest taller coral impartit i ideat per la cantant i facilitadora Maria Ribot estan acudint, potser sense saber-ho, al que es comença a conèixer com a cercle de dones.

Segons la mateixa facilitadora, «el cercle és un espai molt cuidat, de molta confiança i seguretat, destinat a compartir experiències que vivim com a dones i al suport mutu». La idea de compartir una cambra com aquesta i fusionar-la amb el cant, van ser la llavor del taller Cor de Dones, una proposta de Cultura del Bé Comú, que va prendre forma a Manresa el curs passat amb una vintena de dones participants. «La part musical va venir també de la pròpia experiència viscuda: trobar la pròpia veu és un camí d'autoconeixement brutal i també d'empoderament pel que suposa ocupar espais visibles, sobretot per a les dones, després d'haver estat tan silenciades i invisibilitzades», explica Maria Ribot.

## La facilitació com a metodologia

Des de l'acompanyament emocional a la facilitació de conflictes, les sessions de Cor de Dones prenen la facilitació grupal com a mètode vertebrador, un mitjà que permet prendre consciència constant d'on s'està com a grup i com a individualitats. Aquest mètode permet aportar al taller una dosi d'acompanyament que fa l'experiència molt més transformadora.

A Cor de Dones hi trobem diversitat, tant intrínseques com relacionals i de grup. Abordar els

conflictes que poden concórrer i guanyar consciència de les dinàmiques d'opressió que hi operen, és part del procés.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=ZkvbGH3bFz0>

### **El cant és el pretext**

«L'excel·lència en el procés és l'objectiu, en la musical és una troballa benvinguda però no necessària». Maria Ribot explica que al taller de Cor de Dones, tan important és l'espai de cant col·lectiu com l'anomenada estona del te. En una, fixen més l'atenció en el treball de cos i veu, de presa de consciència del propi cos, l'autocontrol o la capacitat d'alliberar la veu. Així com la importància de l'escolta col·lectiva i de tenir en compte les altres perquè passi la màgia. En canvi, durant l'estona del te, que ocupa la primera mitja hora de cada sessió, es destina l'energia al retrobament després d'una setmana, imprescindible per a la cohesió.

### **Evolució i empoderament**

El taller està estructurat en vuit sessions. Segons la facilitadora, «aquesta durada és suficientment curt per mantenir el format de taller, però també prou extensa com per a poder viure un procés de grup prou profund i treballar la cohesió. Reconèixer-se com a grup.» En els dos tallers que ja han dut a terme, han comprovat que en aquest període temporal és possible la creació d'una xarxa real de suport col·lectiu, de seguretat i confiança. «I al final aquesta és la raó de ser de la proposta; que el suport de la resta de dones ens faci fortes individualment», assegura Ribot.