

Programa Homes T4 E1

Data de gravació i emissió

Emissió en directe

Dilluns 07/09/2026

11:00 – 12:00

Cançons que s'utilitzaran al programa

Canço 1 – “Heroes” — David Bowie

https://www.youtube.com/watch?v=e2_XYDBxmbo

Canço 2 – “Outro” — M83

<https://www.youtube.com/watch?v=Eyjj8BgsBGU>

Canço 3 – “Enjoy the Silence” — Depeche Mode

<https://www.youtube.com/watch?v=aGSKrC7dGcY>

Iconografia i el seu significat

On el tècnic de so ha de posar música i quina música es

On parlem amb el / els convidat(s)

Notes pel tècnic de so

Notes pels locutors

Sintonia Homes (i es deixa de fons mentres parlem)

David: Homes, fem camí per convertir allò personal en palanca de canvi.

David: Un programa en directe des de l'estudi u de Ràdio Arenys. Un espai on parlar d'allò que sovint no parlem: De com vivim la masculinitat avui, en un món en constant canvi on sembla que l'únic que no canvia és la masculinitat.

Jordi: Mirarem de parlar de tot el que ja no ens serveix i tot el que encara estem construint: vulnerabilitat, rols, paternitat, salut emocional. Sense filtres i sense drama.

David: Un espai on totes les persones hi són ben vingudes, siguin del sexe que siguin, siguin del gènere que siguin perquè això va de tothom, on la teva veu importa i molt.

Jordi: Estem en directe i volem la vostra veu. Teniu alguna cosa a dir? Una experiència, un dubte, un "jo crec que..."? Truqueu ara: 93 795 79 12. El micròfon és vostre.

David: Un programa creat Rim García, dirigit i conduït per David Herrero i per **Jordi Anglada**, i avui al so tenim a Marina Cabrera, bon dia Marina.

Sintonia Homes (i es deixa de fons mentre parlem)

TÍTOL: Qui cuida l'home que sempre va cuidar?

DAVID: Bon dia a tothom. Reprenem el programa després de les vacances d'estiu, esperem que hàgiu pogut descansar de veritat, com sempre en directe des de l'estudi 1 de Ràdio Arenys. Avui comencem la quarta temporada amb una entrevista que per a mi és molt especial.

Porto al programa una persona que conec des de fa més de 37 anys. Ens vam conèixer a finals dels anys 80, en una empresa que vam muntar entre uns quants companys i que es deia New Frontier: fèiem jocs per a Spectrum, Amstrad i MSX, i ell era un dels músics. Parlem d'una persona que sempre ha portat l'activitat física molt a dins seu: va donar serveis d'entrenador personal, també va fer de porter de discoteques durant una temporada —de fet, a mi també m'ho va proposar— i va ser propietari d'una empresa que va arribar a gestionar moltíssima gent. Vaja, tot un referent, segons els cànons de la masculinitat tradicional: exitós, fort, independent. Però la vida, per algun motiu, de vegades té altres plans. El dia 24 de març va escriure a les xarxes:

La consulta permanecerá cerrada temporalmente por motivos de salud.

Es una pausa necesaria para poder volver en las mejores condiciones.

En breve retomaré la actividad con normalidad.

Gracias por vuestra comprensión y, como siempre, por vuestra confianza.

La veritat és que, quan ho vaig llegir, vaig pensar que potser s'havia fet mal entrenant —és fàcil lesionar-se—. Però el dia del seu aniversari vaig llegir això:

Gracias de corazón por todas las felicitaciones de cumpleaños.

Este año no puedo responderos uno a uno como siempre me gustaba hacer, debido a las limitaciones que me ha dejado el ictus y al proceso de recuperación en el que sigo.

Pero sí quería deciros que os leo, os siento cerca y agradezco muchísimo cada mensaje, cada llamada y cada gesto.

Cumplir años este año tiene otro significado para mí. Más consciente. Más humano. Más agradecido.

Gracias por estar ahí.

Em vaig preocupar molt. Sé que hauria estat fàcil trucar-li i preguntar-li directament, però també sé que, en segons quins moments, com més et pregunta la gent, més t'angoixes. Vaig decidir donar-li l'espai que necessitava, fins que el passat 2 de setembre vaig llegir això:

El 15 de marzo sufrí un ictus y mi vida cambió de dirección.

Desde entonces estoy aprendiendo a moverme, mirar, recordar y habitar los días de otra manera. No todo evoluciona al ritmo que uno quisiera. Hay avances, límites, cansancio y también descubrimientos.

Cuerpo, conciencia, música, amistad, preguntas y reconstrucción.

No estoy empezando de cero. Empiezo desde todo lo vivido.

Avui no volem parlar només d'un ictus. Volem parlar de la força, del cos, de la responsabilitat, de la cura i de la vulnerabilitat. I de què passa quan un home que ha dedicat bona part de la seva vida a protegir i cuidar els altres ha d'aprendre, ara, a deixar-se cuidar.

Arturo benvingut a Homes

Moments per respondre

BLOC 1 — De New Frontier a l'armadura

Com he dit, vaig conèixer al Arturo farà uns 37 anys mes o menys, a New Frontier. Des d'aleshores la seva vida ha passat per un munt de llocs i situacions diferents, el recordo amb el seu teclat mirant de compondre músiques ma a ma amb Alberto (McAlby). Arturo: si aleshores algú ens hagués dit on acabaríem, no m'ho hauria cregut. Què recordes d'aquells anys de New Frontier?

Moments per respondre

Jordi: Com hi vas arribar? Què hi feies exactament, i quina música feies?

Moments per respondre

Jordi: Com vas acabar treballant de porter de discoteca? Com era la nit, en aquella època?

Moments per respondre

David: Quin paper hi tenia la força física? Vas tenir mai por, treballant a la porta?

Moments per respondre

Jordi: Quan vas començar a entrenar? Què et donava el gimnàs — salut, estètica, disciplina, o alguna cosa més? Un cos fort et donava seguretat, o era també una forma d'identitat?

Moments per respondre

David: Com vas passar de treballar de porter a muntar una empresa de seguretat pròpia? Com és tenir desenes o centenars de persones depenent de les teves decisions?

Moments per respondre

Jordi: Hi ha un episodi de la teva època d'empresari de seguretat del qual tu i David heu parlat alguna vegada. Un dels teus treballadors va estar implicat en un incident molt seriós que fins i tot va sortir a la premsa on malauradament una persona va perdre la via. Què va suposar allò, per a tu?

Moments per respondre

David: Vas sentir responsabilitat encara que tu no fossis qui havia comès l'acte? Va ser aquell episodi el que et va fer començar a plantejar-te un altre camí?

Moments per respondre

Música 1 — “Heroes” — David Bowie

BLOC 2 — De protegir cossos a cuidar-los

David: Jo em vaig retrobar anys més tard amb Arturo en un context ben diferent: un voluntariat amb Amma, la coneguda com «la santa de l'abraçada». Recordo que estava fent un shiatsu i veig un armari que em mira fixament, em senyala amb el dit i em crida pel meu nom, quan em fixo, caram es Arturo!. D'allà arrenca la segona etapa de la vida d'Arturo: el món terapèutic, el tancament definitiu de l'empresa de seguretat, el naixement de Manos Que Cuidan i, finalment, el trasllat a la Cerdanya.

Moments per dialogar

David: Com deia, fa uns anys ens vam retrobar en un voluntariat amb Amma. Què hi feies tu, en aquell moment de la teva vida? Com vas arribar fins allà?

Moments per dialogar

Jordi: Quan va aparèixer l'interès per les teràpies i el cos? Què vas estudiar, i per què osteopatia i massatge?

Moments per dialogar

David: Quan vas decidir tancar definitivament l'empresa de seguretat per dedicar-te només a Manos Que Cuidan? Va ser una decisió d'un dia, o un procés llarg?

Moments per dialogar

Jordi: D'on surt el nom «Manos Que Cuidan»? Què significava, aleshores, i què significa avui?

La pròpia web de Manos Que Cuidan explica que els tallers que hi organitza estan sempre relacionats amb el massatge, la salut, el tantra i l'entrenament personal, i entre ells n'hi ha un de massatge per a parelles, descrit com una manera sensible i conscient de tocar-se i deixar-se tocar.

Moments per dialogar

David: A la teva web parles de tallers relacionats amb el tantra, i n'hi ha un de massatge per a parelles molt sensorial. Com vas arribar a aquesta part de la teva feina? Què hi busques, tu, quan hi treballes?

Moments per dialogar

Jordi: El tantra sol confondre's amb la sexualitat directament, però parla més aviat d'energia, de presència i de contacte conscient. Com ho expliques tu, quan algú ho confon?

Moments per dialogar

David: Després d'haver treballat en un món on les teves mans havien de protegir, i fins i tot imposar presència, ara les feies servir per alleujar i per acompanyar el plaer i la cura. Hi has pensat mai, així?

Moments per dialogar

Jordi: Què et va portar a canviar el lloc de residència i anar a viure a la Cerdanya? Què buscaves, allà, que no trobaves a Barcelona?

Moments per dialogar

David: Com vas obrir Manos Que Cuidan a Isòvol? Et senties que havies trobat, finalment, el teu lloc?

Música 2 — “Outro” — M83



BLOC 3 — Bloc 3: Quan el cos canvia les regles

El 15 de març Arturo va patir un ictus. Ell mateix ho va escriure així: «la meva vida va canviar de direcció». Aquest bloc no vol ser una entrevista mèdica: vol parlar d'identitat, de cos, de control i de vulnerabilitat, a partir del que Arturo mateix vulgui compartir.

Moments per dialogar

David: Vas escriure una frase que em va cridar molt l'atenció: «la meva vida va canviar de direcció». Què significa, per a tu, aquesta frase?

Moments per dialogar

Jordi: Què recordes d'aquell 15 de març? Què va ser el primer que vas entendre que estava passant?

Moments per dialogar

David: Què ha estat i està sent el més difícil de la rehabilitació? Què has hagut de tornar a aprendre?

Moments per dialogar

Jordi: Després de dedicar tants anys a conèixer i cuidar cossos aliens, què estàs aprenent ara del teu?

Moments per dialogar

David: Et costa demanar ajuda? Què ha estat més difícil: reconèixer que la necessitaves, o deixar que algú te la donés? T'havien ensenyat mai a deixar-te cuidar?

Moments per dialogar

Jordi: Creus que als homes ens ensenyen a protegir i a resoldre, però no a necessitar els altres?

Moments per dialogar

David: Quina part de la masculinitat que vas construir durant la teva vida ja no et serveix? I quina part sí que vols conservar?

Moments per dialogar

Jordi: Escrius: «No estic començant de zero. Començo des de tot el viscut.» Què vols dir, exactament? Què t'emportes amb tu, i què vols deixar enrere?

Moments per dialogar

David: Com t'imagines la teva propera etapa? Què farà Manos Que Cuidan, a partir d'ara?

Moments per dialogar

A 3 minuts del final posar "Enjoy the Silence" — Depeche Mode

David: Arturo, hem començat parlant d'aquell noi que vaig conèixer fa més de trenta-set anys, quan fèiem videojocs i cap dels dos teníem gaire idea de tot el que passaria després. Has passat per la nit, la seguretat, l'esport, les teràpies i la muntanya, i ara estàs travessant una cosa que ningú hauria triat. Però tu mateix has escrit una frase que m'agradaria que fos l'última d'aquesta conversa: «No estic començant de zero. Començo des de tot el viscut.»

Gràcies, Arturo, per obrir-nos aquesta part de la teva vida. I gràcies a tots vosaltres per acompanyar-nos en aquest primer programa de la quarta temporada de Homes. Fins la setmana que ve.

JORDI: Cuideu-vos molt, i cuideu els altres. Us deixem amb aquesta cançó... fins la setmana que ve.