Programa Homes T4 E10

Data d´emissió en directe		
Emissió en directe	Dilluns 23/11/2026	11:00 – 12:00

Cançons que s´utlitzaran al programa

Cançó 1 — Scorpions – Still loving you
https://www.youtube.com/watch?v=7pOr3dBFAeY

Cançó 2 —. Prince – Purple Rain (a partir del minut 1:10)
https://www.youtube.com/watch?v=TvnYmWpD_T8

Cançó 3 — Frankie el poeta – Genuina
https://www.youtube.com/watch?v=gV-tEE1aLls

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 benvingudes, 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: No cal tocar fons per transformar–se

DAVID: Bon dia a tothom.

Què passa quan la vida ens obliga a canviar? Quan perdem algú, quan deixem enrere una etapa, quan els fills creixen o quan, simplement, ens adonem que la vida que estem vivint ja no acaba d'encaixar amb qui som

Sovint associem la transformació personal als grans moments de crisi, a les pèrdues o a aquelles experiències que ens capgiren completament la vida. Però potser no sempre necessitem arribar a aquests extrems per adonar–nos que alguna cosa ha de canviar.

Avui ens acompanya Estefanía Vera, una dona que ha travessat experiències vitals molt intenses i profundes i que ha anat construint, a partir del seu propi recorregut, una manera d'acompanyar altres persones en els seus processos de dol, transformació i creixement personal.

La mort del seu marit va marcar un abans i un després en la seva vida. També va haver d'aprendre a afrontar una nova realitat familiar, a prendre decisions des d'un lloc diferent i a reconstruir–se com a dona i com a mare.

Però aquesta no és una entrevista sobre la pèrdua d'una persona.

És una conversa sobre allò que fem amb el que ens passa, sobre la fortalesa i les seves contradiccions, sobre aprendre a sentir, sobre deixar–nos cuidar i sobre la possibilitat de trobar nous camins quan els que havíem imaginat ja no existeixen.

També parlarem d'una cosa que m'interessa especialment: com una experiència personal pot acabar convertint–se en una oportunitat per crear espais on altres persones també puguin fer el seu propi procés.

Estefanía està preparant, juntament amb María Vital, ESENCIA, un retir de transformació que proposa precisament tres preguntes que ens poden acompanyar a qualsevol de nosaltres: qui soc, d'on vinc i cap a on vaig?

La pregunta que travessarà el programa d'avui és:

Cal que la vida ens obligui a canviar per començar a transformar–nos? O podem aprendre a escoltar–nos abans que sigui massa tard?

Estefanía Vera, moltes gràcies per ser avui aquí, a Homes.

Moments per respondre.

BLOC 1 — La dona que sempre tirava endavant

Abans d'entrar en els moments més difícils de la teva vida, m'agradaria explicar una mica com ens vam conèixer.

Vam coincidir a l'obra de teatre No et vesteixis per sopar, on tu feies de Susy i jo de George, juntament amb quatre companys més. Va ser allà on vam començar a compartir assajos, representacions i, a poc a poc, també moments i converses que ens van permetre conèixer-nos una mica més.

Amb el temps, vaig anar descobrint coses del teu recorregut personal i professional, i també vaig conèixer una part de la teva història que em va cridar especialment l'atenció: la pèrdua del teu marit i com aquella experiència va marcar un abans i un després en la teva vida.

Hi ha una imatge de l'astrologia psicològica que sempre m'ha semblat molt interessant: el mite de Quiró, el sanador ferit. Representa aquella ferida que no necessàriament desapareix, però que, quan aprenem a conviure-hi i a integrar-la, pot acabar convertint-se en una font de coneixement, sensibilitat i comprensió del dolor dels altres.

No és que el patiment ens faci millors ni que necessitem patir per poder ajudar ningú. Però de vegades, allò que ens ha transformat profundament també ens dona una mirada diferent, una mena de saviesa que ens permet acompanyar altres persones en els seus propis processos.

I crec que en el teu recorregut hi ha una mica d'això: una dona que ha viscut experiències que l'han canviat i que, d'alguna manera, ha anat transformant part d'aquesta vivència en una manera d'estar al costat dels altres.

Però abans d'arribar aquí, m'agradaria conèixer una mica millor aquella Estefanía d'abans de tots aquests canvis.

Com et descriuries a tu mateixa abans que la vida et posés davant d'algunes de les experiències que t'han transformat?

Moments per respondre.

Sempre has estat una persona resolutiva, de les que prenen la iniciativa i busquen solucions quan apareix un problema?

Moments per respondre.

Et resulta fàcil mostrar el que sents o acostumes a gestionar les coses per dins i continuar endavant?

Moments per respondre.

Hi ha una idea que m'interessa especialment: sovint confonem ser forts amb poder amb tot. Fins a quin punt creus que aquesta fortalesa t'ha ajudat a avançar i en quin moment pot convertir–se en una manera de no escoltar les pròpies necessitats?

Moments per respondre.

I quan parlem de relacions, de parella i de família, com teníeu repartides les responsabilitats amb el teu marit? M'has explicat que en el vostre cas hi havia un repartiment força equilibrat. Com funcionava aquella manera de compartir la vida?

Moments per respondre.

MÚSICA 1 – Scorpions – Still loving you

BLOC 2 — Quan la vida et canvia les regles

Hi ha moments en què la vida deixa de ser aquella que havíem imaginat.

La mort de la parella és una d'aquestes experiències que poden capgirar-ho tot. No només per l'absència de la persona estimada, sinó perquè de sobte desapareix també una part de la vida que havíem construït entre dues persones.

En el teu cas, a més del dolor de la pèrdua, hi havia una família, un fill i moltes decisions que fins aleshores havíeu compartit.

I aquí apareix una qüestió que em sembla especialment interessant: com ens reconstruïm quan aquella persona amb qui compartíem la vida ja no hi és?

La mort del teu marit va marcar un abans i un després. Com vas viure aquell moment i com vas afrontar els primers temps després de la pèrdua?

Moments per respondre

Abans m'explicaves que teníeu les responsabilitats molt ben repartides. Quan et vas trobar sola, vas haver d'assumir també una part de les decisions i de les responsabilitats que abans compartíeu. Com vas viure aquest canvi? Vas sentir que havies de desenvolupar una part més resolutiva, allò que tu anomenaves una energia més masculina?

Moments per respondre

Hi ha una cosa que sovint no expliquem prou: la solitud de qui ha de continuar prenent decisions, cuidant i sostenint els altres mentre també està intentant gestionar el seu propi dolor. Vas trobar espais per poder mostrar la teva vulnerabilitat o senties que havies de continuar sent forta?

Moments per respondre

I enmig de tot això hi havia la maternitat. Com vas viure aquell procés amb el teu fill? Com es parla del dolor amb els fills? Com els acompanyem emocionalment quan nosaltres mateixos encara estem intentant entendre què ens passa?

Moments per respondre

Has comentat una cosa que em va cridar molt l'atenció: que els infants, de vegades, treballen les emocions millor que els adults. Creus que passa perquè, a mesura que ens fem grans, anem perdent aquesta capacitat d'expressar-nos amb naturalitat?

Moments per respondre

Però les pèrdues no sempre tenen a veure amb la mort d'una persona. També hi ha altres dols: quan els fills creixen i marxen de casa, quan una relació canvia, quan deixem una feina, un projecte o una etapa de la nostra vida.

En el cas de la maternitat, per exemple, arriba un moment en què els fills ja no ens necessiten de la mateixa manera. Apareix el que anomenem el síndrome del niu buit.

Com has viscut aquests canvis? Creus que sabem donar espai a aquests altres dols o acostumem a minimitzar-los perquè pensem que són coses que simplement formen part de la vida?

Moments per respondre

En tot aquest recorregut, m'agradaria saber què t'ha ajudat a tornar a connectar amb tu mateixa. M'has parlat del mar, de la respiració, del silenci i del treball amb el cos. Quin paper han tingut aquestes experiències en el teu procés?

Moments per respondre

Hi ha coses que el cos ens permet expressar o entendre que no aconseguim identificar només des del pensament?

Moments per respondre

MÚSICA 2 – Prince – Purple Rain (a partir del minut 1:10)

🪵 BLOC 3 — Transformar la pròpia història en una oportunitat per als altres

Quan una persona travessa una experiència important, pot quedar-se amb el dolor, amb allò que ha perdut o amb tot el que ha hagut de deixar enrere.

Però de vegades també passa una altra cosa: aquella experiència modifica la nostra manera d'entendre la vida i ens permet mirar els altres d'una manera diferent.

En el teu cas, una part del teu recorregut ha acabat convertint-se en una manera d'acompanyar altres persones. Has anat incorporant eines, coneixements i experiències que avui formen part de la teva feina.

I aquí m'agradaria aturar-me, perquè em sembla molt interessant aquest pas: passar de viure un procés personal a crear espais perquè altres persones puguin viure el seu propi procés.

Què significa per a tu haver transformat part de la teva història personal en una manera d'acompanyar altres persones?

Moments per respondre

Creus que haver viscut determinades experiències et dona una mirada diferent quan tens al davant una persona que està travessant un moment difícil?

Moments per respondre

Com aconsegueixes acompanyar algú sense projectar-hi la teva pròpia història? Perquè cadascú té els seus temps, les seves circumstàncies i la seva manera de viure les coses.

Moments per respondre

Hi ha alguna cosa que hagis après de tu mateixa a través de les persones que acompanyes?

Moments per respondre

ESENCIA — Un espai per tornar a escoltar-nos

Precisament d'aquesta voluntat de crear espais de transformació neix també ESENCIA, el retir que estàs preparant amb María Vital.

He estat mirant la proposta i m'ha cridat especialment l'atenció que no plantegeu el retir com una experiència pensada exclusivament per a persones que estan passant un moment difícil, sinó com una invitació a aturar-se, reconnectar amb un mateix i revisar cap a on volem anar.

Com neix ESENCIA? Què us va portar a crear aquesta experiència i què us agradaria que hi trobessin les persones que hi participin?

Moments per respondre

El retir es construeix al voltant de tres preguntes: «Qui soc?», «D'on vinc?» i «Cap a on vaig?». Per què heu escollit precisament aquestes tres preguntes?

Moments per respondre

Cal haver viscut una gran pèrdua, una crisi o una experiència dolorosa per necessitar un procés de transformació? O també pot ser una experiència per a algú que simplement sent que vol parar, mirar-se i fer alguns canvis en la seva vida?

Moments per respondre

Durant els tres dies combineu eines i experiències molt diferents: respiració conscient, mindfulness, moviment, bany de gel, so, cuencos, aromateràpia i espais de reflexió. Com s'integren totes aquestes propostes dins del procés?

Moments per respondre

ESENCIA tindrà lloc del 21 al 23 de maig de 2027 a la Masia Mas Juli, a Pineda de Mar. És un retir organitzat per Estefanía Vera i María Vital, obert tant a dones com a homes.

La inversió és de 797 euros, amb l'opció de reservar la plaça amb 97 euros i completar el pagament en quatre mensualitats de 225 euros.

Estefanía, on poden trobar més informació les persones interessades i com poden posar-se en contacte amb vosaltres?

Web: www.estefaniavera.com

WhatsApp: 646 59 12 48

A 3 minuts del final posar – Frankie el poeta – Genuina

TANCAMENT — Qué ens emportem?

Després de tot el que hem parlat avui, m'agradaria acabar amb una última pregunta.

Estefanía, després del teu recorregut, de les experiències que has viscut i de tot el que has après acompanyant altres persones, **quin consell donaries a algú que sent que necessita un canvi a la seva vida, però encara no sap per on començar?**

Moments per respondre (breu, en 1 minut)

Estefanía, moltes gràcies per compartir amb nosaltres la teva història, les teves experiències i aquesta mirada sobre la transformació personal. I molta sort amb ESENCIA i amb tots els projectes que tens entre mans.

Avui hem parlat de pèrdues, de canvis i de la capacitat de reconstruir–nos. Però sobretot m'agradaria que ens quedéssim amb una idea: no cal tocar fons per començar a transformar–nos. De vegades, simplement necessitem aturar–nos, escoltar–nos i donar–nos permís per fer les coses d'una altra manera.

Perquè la vida no sempre va de tornar a ser qui érem, sinó de descobrir qui podem arribar a ser.

Us deixem amb aquesta última cançó, escollida per Estefanía.

Cuideu–vos molt, una abraçada ben forta i fins la setmana que ve!