

CÓMO HACER letrillas

*Las cosas con
mi cariño
Por ella por amor*

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial
Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF)
Recursos Educativos Digitales



La **Aventura de Aprender** es un espacio de encuentro e intercambio en torno a los aprendizajes para descubrir **qué prácticas, atmósferas, espacios y agentes hacen funcionar las comunidades**; sus porqués y sus cómo o en otras palabras, sus anhelos y protocolos.

Este proyecto parte de unos presupuestos mínimos y fáciles de formular. El primero tiene que ver con la convicción de que **el conocimiento es una empresa colaborativa, colectiva, social y abierta**. El segundo abraza la idea de que **hay mucho conocimiento que no surge intramuros de la academia** o de cualquiera de las instituciones canónicas especializadas en su producción y difusión. Y por último, el tercero milita a favor de que **el conocimiento es una actividad más de hacer que de pensar** y menos argumentativa que experimental.

Estas guías didácticas tienen por objetivo **favorecer la puesta en marcha de proyectos colaborativos que conecten la actividad de las aulas con lo que ocurre fuera del recinto escolar**.

Sin aventura no hay aprendizaje, ya que las tareas de aprender y producir son cada vez más inseparables de las prácticas asociadas al compartir, colaborar y cooperar.

<http://laaventuradeaprender.intef.es>

Proyecto concebido y coordinado por

Antonio Lafuente

para INTEF

<https://intef.es>

Obra publicada con licencia de Creative Commons Reconocimiento-Compartir Igual 4.0



Licencia Internacional.

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Derechos de uso

El texto de esta guía ha sido creado expresamente para este artículo.

Para cualquier asunto relacionado con esta publicación contactar con:
Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado
C/Torrelaguna, 58. 28027 Madrid.
Tfno.: 91-377 83 00. Fax: 91-368 07 09
Correo electrónico: lada@educacion.gob.es

ÍNDICE

Introducción	4
Materiales	6
Pasos	8
Consejos	29
Recursos y porqué	32



Isabel Martín

(Huelva, 1986)

Mi nombre completo es Isabel Martín Ruiz y nací en el poniente, al sur del norte: la Punta del Moral, esquina de levante de la Isla Canela (Ayamonte, Huelva).

Soy arquitecta, urbanista de lo cotidiano de profesión. Ideo, produzco y genero proyectos y procesos sobre estrategias urbanas y territoriales sensibles para una buena vida cotidiana. Me interesa especialmente el urbanismo con perspectiva ecológica y de género.

Escribo cuentos, poesía y algunas cosas más por activismo y supervivencia.

Me pre-ocupan la vida: el feminismo, el sub-desarrollo territorial, el valor de lo cotidiano y su carácter político, la historia y su memoria, las mujeres pasadas, presentes y futuras.

En el verano de 2018 salió a las calles mi primer poemario “90.3 de vaciante” Ed. Crecida. He participado en diversas antologías y revistas poéticas y recito desde hace más de ocho años con la suerte de haber leído en festivales y encuentros poéticos nacionales e internacionales.

Reflexiono sobre lenguajes poéticos para lo urbano y el territorio que lleven a otros imaginarios, donde lo emocional y el cuerpo tengan un espacio.

Podéis seguirme la pista literaria en mi blog Dijedigodiego: zita-martin.tumblr.com.

En redes soy:

Instagram: @i_sabelmartin

Facebook: www.facebook.com/isabel.martinruiz.9

Aquí puedes encontrar mis vídeos, canal **youtube** <https://acortar.link/NVinWr>

QUIÉN HACE ESTA GUÍA

INTRO DUCCIÓN

En esta guía os comparto mi experiencia haciendo *letrillas* y os invito a hacer las vuestras con unos pasos que os puedan servir de posible camino.

Para mí las *letrillas* han sido una manera de nombrar cosas que me estaban pasando o me estaban preocupando. Ha sido una manera de sobrevivir y aprender del mundo que me rodeaba. Porque lo personal es político. En mi caso considerar lo colectivo como esperanza de que lo que me ha pasado a mí, está dentro de unas experiencias universalizadas en tanto a la cultura patriarcal en la que nuestra sociedad se desarrolla, y que visibilizarlo contribuye a que cada vez ocurra menos, a menos niñas, a menos mujeres... A mí me ha servido mucho en los procesos de compartir mis *letrillas* la dimensión colectiva de las experiencias en tanto a realidades muy comunes, aunque silenciadas.

¿QUÉ ES UNA LETRILLA?

Una *letrilla* para mi es una cosa, para ti otra, y para otra persona otra y eso creo, está bien.

En mi caso llamo *letrilla* a lo que hago y no poema porque me hace sentir más cómoda. Lo nombro como *letrillas* como separación consciente del concepto de "gran literatura", en el que, para mí, está la poesía. No sabría explicar exactamente porqué, es más una intuición que una certeza, pero creo que tiene que ver con la libertad creativa que me da pensar en que lo que hago son *letrillas*. Me siento más cómoda y me genera menos *zusto*. Igual también tiene que ver con el síndrome de la impostora y con una idea sobre la poesía como algo que está en una categoría superior a lo que yo hago. En mi imaginario interiorizado culturalmente sobre quién puede ocupar los espacios literarios y los escenarios con ello, yo no estoy. Prefiero pensarme fuera de lo que a veces para mí es un espacio para personas que saben más cosas que yo o que se han ganado un espacio ahí con sus estudios o trayectorias. Esto es clasista y elitista y paralizante, pero está en mí y mientras me lo sacudo, cuido poder seguir haciendo lo que me gusta. Esta ha sido mi manera de adaptarme

y de, a pesar de mis miedos (luego contaré más sobre esto), darme el permiso de escribir, recitar, cantar, publicar y compartir mis textos. Me procuro generar los espacios que me permitan hacer. Me siento mejor entre *letrillas*.

También hay algo muy político e intencionado en usar el término *letrillas*. Dar valor y voz a nombrar las cosas desde lugares que no se consideran generadores de discurso o de conocimiento. Tiene una intención sobre los temas que trata en tanto a pretenden referenciarse a una parte de la realidad invisibilizada por considerada menos importante. *Letrilla* en diminutivo haciendo un juego algo irónico sobre la revisión de lo que se entiende como válido.

Coplillas, *letrillas*, es cómo mi abuela les llama a los cantes que ella hace y que para mí tienen todo un valor sobre la ternura cotidiana revolucionaria.

En mi caso una *letrilla* está compuesta a veces solo de versos y otras incorporando estrofas de cantes existentes. Doy mucha importancia a la oralidad y al valor de lo cotidiano, a hacer visible lo invisible...El verso que yo utilizo se conoce por verso libre no tiene rima ni métrica. Los cantes que incorporo los llamo de fregar los platos y ahora cuento un poco más.

CANTES DE FREGAR LOS PLATOS: INTRODUCCIÓN SOBRE EL CONCEPTO DE TERNURA COTIDIANA REVOLUCIONARIA.

Hace unos años, tomé consciencia de lo que significaba haber nacido en un cuerpo leído como de mujer por la cultura patriarcal. Empecé a sospechar que lo que me pasaba no era casual y que además también les pasaba a mis amigas e incluso, a otras mujeres. Tomé consciencia de mi ser feminista. Un poco más tarde me encontré con otra capa, el clasismo territorial, que también atravesaba mi cuerpo y mi experiencia en el mundo: era una mujer y era andaluza. Hablaba “azi” y eso era peor que hablar “así”. Todo aquello se me había colocado en distintas partes del cuerpo y funcionaban como un engranaje muy eficaz de autodesprecio, autoodio y autocensura. Mi vida cotidiana era de una manera y no de otra porque en mi operaban violencias, casi todas invisibles, en forma de relato cultural dominante que esencialmente me decían que lo que yo era, estaba mal.

Gracias a procesos de consciencia sobre feminismo desde el sur que mujeres como Mar Gallego estaban nombrando, pude poner en valor de manera consciente los saberes que llevaba en el cuerpo, y que tenían que ver con la historia de las mujeres pasadas que formaban parte de mi vida. Tuve la suerte de criarme en una casa donde las mujeres cantaban. Mi abuela, mi madre y mis vecinas en la Punta del Moral (Ayamonte, Huelva), cantaban normalmente copla o flamenco mientras hacían las tareas de cuidado “las cosas de la casa” que por rol de género “les correspondía”. Así mientras barrían la puerta de la calle, cocinaban o fregaban los platos entonaban por Lola Flores, La Perla de Cádiz, Lole y Manuel, Paco Toronjo o Camarón.

La consciencia feminista como decía, ya había aparecido en mi vida así entonces fui teniendo las palabras para poder poner nombre a algo que llamo **ternura cotidiana revolucionaria o transformadora** y que inundaban aquellos cantes en las casas. Que las mujeres, a pesar de toda la violencia que llevaban en sus cuerpos por el hecho ser mujeres, **cantasen en sus quéhaceres diarios, me parece profundamente revolucionario.**

He tratado de rescatar los cantes aprendidos de las mujeres andaluzas de las que estoy hecha y los incorporo e intercalo en los poemas porque son parte natural de mi manera de sostener una idea y porque es un gesto político de visibilización de que otras maneras de estar en el mundo son posibles.

Así pues, los “**Cantes de fregar los platos**” **ponen en valor esa alegría y ternura cotidianas**, que son tan revolucionarias en un sistema tan violento, misógino, racista, clasista... Un cante de fregá loh platos además no es un cante profesional, yo no soy cantaora ni mucho menos, pero si canto cuando friego como mi madre y mi abuela. Son ternura cotidiana revolucionaria y yo he tenido la suerte de aprenderlo.



Ejemplo de ternura cotidiana revolucionaria o transformadora.

Cartel “Las cuido con todo mi cariño. Respetadlas por favor.” Y entre líneas podemos leer también, mis cuidados, mi tiempo, mi ternura, mi saber hacer con las plantas, que me lo enseñó mi abuela, mi madre...están puestos a lo común, a la calle por donde todes pasamos y que no sería igual sin estas plantas...” Las vecinas y la vida cotidiana en el espacio público.

Alpujarras. Verano 2019

TU EXPERIENCIA ES MUY VALIOSA

Tu experiencia es muy valiosa y por supuesto válida. Esto es lo que pretendo poner en el centro del objetivo de esta metodología. En ti también hay relatos, historias y silencios. Te invito a activar la curiosidad y la mirada a tu alrededor mientras sigues leyendo esta guía.

Todas las personas tenemos algo de nuestro contexto que nos choca, preocupa o se pega a las manos y a la cabeza y da vueltas. También puedes preguntar a tu gente querida sobre sus recuerdos y experiencias en temas que te interesen e ir construyendo tu genealogía al respecto.

MATERIALES

MIS BÁSICOS

✓ Capacidad de escuchar.

El mundo que nos rodea, nuestra gente querida, nuestras abuelas, las vecinas... cuentan cosas, cuentan muchas cosas interesantes, otros saberes y experiencias.

✓ Curiosidad sensibilidad.

En nuestras vidas cotidianas hay mucha información si tenemos curiosidad y sensibilidad de prestarles atención.

✓ Tiempo y espacio propio.

Para poder escribir letrillas es necesario tener tiempo propio para dedicarles, también tener un espacio donde sentirse bien para hacerlo.

✓ Confianza y autoestima.

La experiencia particular de cada vida es valiosa y compleja. Dar voz a los pensamientos propios e íntimos puede no ser sencillo y compartirlos en público tampoco.

✓ No rechazar la vulnerabilidad.

Es posible que al pensar en la exposición pública para contar las letrillas nos sintamos vulnerables. Eso es humano y diría, incluso, hermoso pues nos puede acercar a la ternura.

✓ Cuidar los miedos.

Hacer letrillas y compartirlas puede dar *zusto* y eso es normal. Escucharse y acompañarse en lo posible será fundamental.

✓ Extrañamiento y mirada crítica.

Las personas estamos rodeadas de situaciones y circunstancias que damos por supuesto, que creemos neutrales o que no nos influyen. La observación con una mirada de extrañamiento y cuestionamiento ayuda a indagar en las cosas. El silencio puede guardar cosas que nos hacen bien, nos duelen o nos interesan mucho.

✓ Mirar lo *pequeño*.

Nuestra vida cotidiana está sostenida en una enorme cantidad de acciones que nos pasan desapercibidas. Invito a mirar a lo pequeño, a los cuidados, a lo que está detrás de lo que a priori parece lo importante.

✓ No tener prejuicios sobre el formato.

El formato de las letrillas puede ser todo lo libre que se considere. Cada persona puede elegirlo según su curiosidad y sus gustos, además, pueden ser cambiantes y variados.

✓ Gente querida que acompaña.

Esto es un básico para todas las personas, pero quien hace letrillas de sus vulnerabilidades, miedos o pensamientos íntimos, necesita buena red de cuidados que acompañen. Una mirada que revise los textos con mirada crítica amorosa y constructiva es fundamental.

HERRAMIENTAS

✓ Lugar para anotar: cuaderno cotidiano.

Para que nada se escape. Las ideas, cosas que te preocupan... A veces he creído que algo no se me olvidaría, que no necesitaba anotarlo y se me ha escapado. El momento exacto es ese y luego la cosa se puede ir y no volver. Quizá no vayas a utilizarlo, pero quizá sí.

✓ Móvil.

Quizá no lleves la libreta a mano, pero seguro que el teléfono móvil sí. Puedes usar notas de voz, el bloc de notas, la cámara o el vídeo para que una idea no se te escape.

✓ Cuaderno de trabajo y/o ordenador.

Aquí es donde pasarás las notas que has tomado e irás trabajando tus textos. Depende de con qué herramienta te sientas mejor escribiendo si a mano o a ordenador. Te recomiendo en cualquier caso siempre generar un archivo digital, las libretas se pierden o se estropean.

✓ Imprimir y leer.

A mí me sirve imprimir en borradores las *letrillas* (procuro hacerlo solo una vez para no usar mucho papel y cuidar el planeta), leerlas en voz alta, revisar y corregir a mano sobre la copia impresa.

✓ Cuerpo:

para compartir las letrillas se pone el cuerpo. Se puede poner la voz esto es el tono, el ritmo, el volumen...Se ponen las manos, la cara, el torso, la mirada...Al cuerpo también lo atraviesan las emociones que contienen las letrillas y la respuesta de las personas del público.

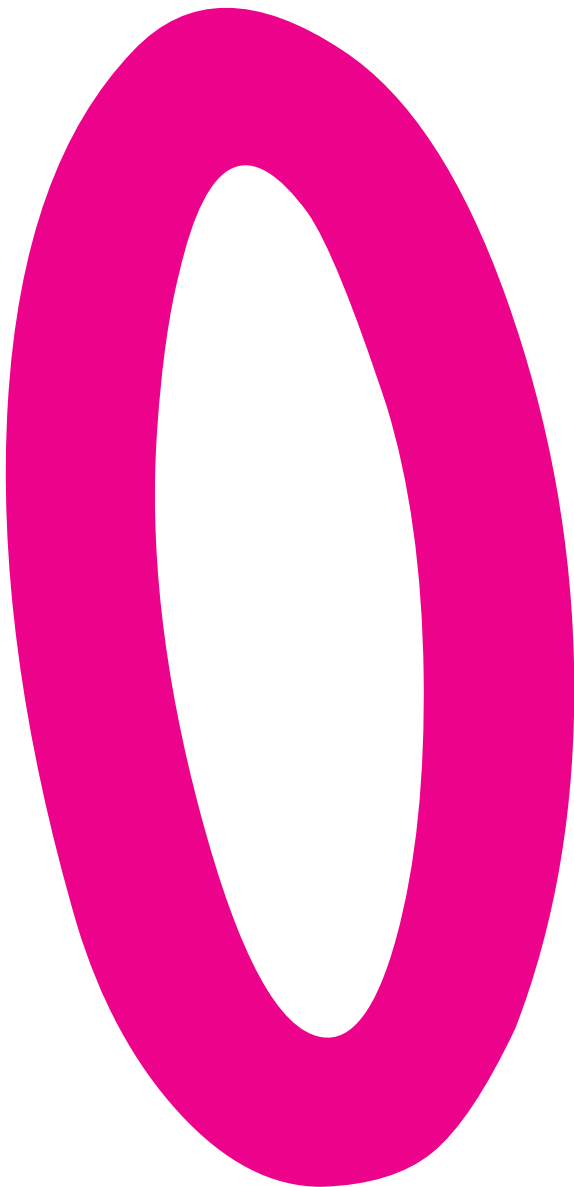


PASOS

Para realizar esta guía "Cómo hacer letrillas" he tenido que preguntármelo a mí primero. Una no conceptualiza una metodología a consciencia para hacer algo que tiene que ver tanto con la intuición, los aprendizajes experienciales, la genealogía y un largo etcétera de cuestiones que influyen en las letrillas potenciales que cada persona pueda escribir.

Estos pasos son los que en este momento he considerado podrían facilitar el proceso de hacer. Es posible que el orden sea distinto para otras personas, que haya pasos que no se utilicen o sean distintos. Hay que tomarlos como una aproximación y no una metodología con certezas.

Esto es lo que he podido aprender en estos años. Si te impulsa y facilita hacer letrillas propias será estupendo.



TENER REFERENCIAS. IMAGINAR QUE PUEDO

Es más fácil hacer algo si imaginas que puedes hacerlo, es decir, si tienes referentes.

Hay un momento clave en que **yo imaginé que mis letrillas podían tener un lugar**. Este momento fue la primera vez que vi en un escenario a una mujer haciendo poesía y ocupando el espacio. No se trataba solo de una mujer poniendo voz a sus poemas sino también de un formato en que lo hacía junto a otra mujer pinchando música electrónica.

Cuando yo era pequeña y adolescente **no** escuchaba mucha música **hecha por mujeres**, tampoco conocía grupos de música femeninos. Sí había, pero muy pocos y poco conocidos. Pocas veces había visto a una mujer exponiendo ante un público una creación propia y **en los libros** de literatura que estudiaba había **pocas escritoras o poetas**.



Alondra de la Parra, directora de orquesta mexicana cuyo trabajo y actitud de disfrute admiro y me inspira.

Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

En casa estaba Gloria Fuertes, eso sí.

Además, también existía en mi mente una idea más o menos aproximada sobre **qué** podía considerarse poesía y qué no. También sobre **quiénes** eran las personas que *podían* escribir poesía y quienes no. En este imaginario lo que a mi me interesaba no encajaba exactamente. Tampoco me parecía que mi voz estuviera autorizada.

Algo que también fue fundamental para mi fue que aquel recital ocurría en un **espacio, a priori**, para la música. Esto me abrió el imaginario sobre que era posible ocupar espacios que no estaban asociados a la poesía.

Otra cosa que ocurrió aquel día tuvo que ver con las **emociones y la temática**. En mi poca experiencia y cultura poética pensaba que ésta debía estar exclusivamente relacionada con la tristeza, la melancolía, el desamor... En aquella noche, en aquella sala de conciertos yo me reí, sentí rabia, tristeza, asco y desconcierto.

Así que podían explorarse otros lugares, ¡qué bien!

Fue en el Café Berlín de Madrid. Ajo micropoesía a las letras y la voz y Judit Farrés a la música.

Era febrero de 2017, yo tenía 31 años. Ya había publicado poemas en antologías y había leído en recitales colectivos. Eso hubiera sido también suficiente y ya estaba genial, pero yo quería más. Mis miedos me paralizaban a sacar mi propio libro o a hacer un recital sola, pero yo quería hacerlo y ya podía imaginarlo.

IMAGINAR QUE ERA POSIBLE ALGO COMO QUE YO ESTUVIERA EN UN ESCENARIO, CONTANDO Y/O CANTANDO MIS PROPIAS LETRAS, FUE FUNDAMENTAL Y LO CAMBIÓ TODO.

También es cierto que pasaron más cosas no tan *positivas o reveladoras* aquel día como la comparación (tan de la construcción cultural), "*yo nunca seré tan buena como ella...*" o la inseguridad, "*seguro que lo que yo haga no le gustará a la gente...*" pero de esto hablaré más adelante en el punto de los miedos

TE PROONGO QUE BUSQUES UNA PERSONA O VARIAS DE REFERENCIA QUE TE HAGAN IMAGINAR QUE TÚ PUEDES, QUE TE INSPIREN. PUEDEN SER PERSONAJES HISTÓRICOS, O FAMOSOS, PERSONAS QUE SIGUES EN REDES O DE TU ALREDEDOR.



LAS OBSESIONES, LO QUE TE PRE-OCUPA: SOBRE QUÉ ESCRIBIR

En este punto voy a contar el proceso que he seguido para escribir sobre los temas que yo escribo. Pretende servir para explicar y aproximar cómo podría hacerse.

Escribo casi siempre de los mismos temas, que miro desde lugares distintos en tanto yo voy aprendiendo y creciendo.

Nunca escribo sobre mi, pero **solo escribo sobre lo que a mi me atraviesa**. Es decir, no escribo sobre mi percepción concreta y cómo yo vivo las cosas, sino que utilizo mi yo político, mi yo colectivo. No se escribir de algo que no me es importante.

Escribo desde mi experiencia en el mundo. Escribo desde lo que soy. Este "soy" desde donde escribo, es una mezcla de casualidades que...

...no he decidido, vienen dados: la familia en la que he nacido y sus silencios, el lugar en el que me he criado, el idioma, el color de mi piel...

...devenires vitales más o menos casuales: la experiencia en el colegio, las amistades, las personas adultas de referencia...

...decisiones poco libres o no tomadas con consciencia y madurez: qué estudiar, dónde vivir, las parejas...

...las experiencias sobrevenidas: impactos de salud, experiencias traumáticas, accidentes...

...lo sociocultural: la cultura en la que crecemos, nos socializamos y que nos educa en cual es la manera "buena" de ser en el mundo, qué es importante o valioso, a través de los estereotipos de género, la cultura del amor romántico...

En mi caso podría resumirse en algunas etiquetas que, aunque simplificantes, me sirven para explicar e ilustrar lo que quiero compartiros.

Yo *soy leída por el mundo* que me rodea como una mujer CIS género, andaluza, de pueblo en el mar, millennial con estudios superiores, ...

EJEMPLOS DE ELEMENTOS QUE CONFORMAN MI EXPERIENCIA Y ME MOVILIZAN



Ejemplo de cosa casual: donde he nacido. En la imagen sombra de mi padre y mía proyectada sobre uno de los cabezos de Huelva. La costa de la luz.



Ejemplo de decisiones tomadas sin mucha consciencia o madurez. Estudié arquitectura, no sé muy bien porqué. Me ha dado una sensibilidad sobre el territorio, la ciudad y el espacio público que me acompaña. En la imagen Librería de intercambio en el espacio público. Ciudad en el Mediterráneo



Ejemplo contexto de socialización: el patriarcado. En la imagen placa "Men only" en un centro social en un municipio de la cuenca minera de Huelva. Hoy el acceso es mixto, pero sigue en nuestro imaginario el espacio público asociado a lo masculino y lo doméstico a lo femenino. Esto influye en cómo una persona se proyecta sobre lo que se "puede" ser o no ser.



Ejemplo de contexto socio-económico: capitalismo salvaje. Por mi formación y el lugar donde nací (una Isla con mucha presión turística) soy muy sensible a la presión que sufren los territorios y las ciudades con los apartamentos turísticos y el devenir salvaje del turismo masivo. En la imagen cajas para llaves de apartamentos turísticos junto a porterillo. Granada

A esto añado la actitud de tratar de poner consciencia a **mis privilegios** y mis **no privilegios**. De ahí saco las cosas que me parecen importantes y, sobre todo, las cosas que a mi me hacen daño, que me interpelan o me atraviesan.

No siempre los temas *están* el presente, sino que forman parte de **mi genealogía, de la historia que me construye. La memoria y traer a la voz los silencios me parece fundamental para imaginar otros mundos posibles.** Suelo estar atenta a escuchar con curiosidad el mundo, especialmente a las abuelas. A veces salen letrillas de ello que tratan de poner en valor relatos de lo invisibilizado.

Escribo porque es la manera que he encontrado de **sacarme del cuerpo algo que me preocupa, reflexionarlo y ordenarlo**, ponerle palabras para explicármelo a mi misma. Cuando lo consigo siento calma.

ES IMPORTANTE ESCRIBIR SOBRE TEMAS QUE CONOCEMOS, NOS APASIONAN O MOVILIZAN. ES DIFÍCIL RELATAR ALGO QUE NO NOS ATRAVIESA O A LO QUE NO NOS HEMOS HECHO SENSIBLES. TODAS LAS EXPERIENCIAS PERSONALES SON VALIOSAS PARA CONSTRUIR UNA HISTORIA



Ejemplo de tema que forma parte de mi imaginario y de lo que me interesa como el uso del espacio público, las mujeres y su historia.

Señoras juntas a la fresca. Azulejos. Algarve. Portugal

Este desahogo ya me parece un buen y valioso objetivo.

Pero lo *personal es político*, por eso lo saco a lo público y lo comparto, para traerlo del silencio y ponerlo en discusión, para de alguna manera, **contribuir a construir colectivamente soluciones** a esas preocupaciones. Para no sentirnos solas. Porque lo que nos pasa no es un hecho aislado, es una consecuencia de un sistema construido, que como tal, puede cambiarse.

En mi caso no soy capaz de escribir de cualquier tema, pero quizá sea posible, no dejes de intentarlo si te apetece. Recuerda, esta guía la escribo desde mis experiencias, pero las tuyas son igual de válidas y los temas que te ocupen son valiosos.



Haber crecido en la Isla Canela forma parte de mi manera de estar en el mundo. La privatización de la isla en los años 60 y su nombramiento como Centro de Interés Turístico Nacional la convierten a día de hoy en un lugar ocupado por miles de apartamentos y un territorio dependiente del turismo de sol y playa. La situación socioeconómica de su población es muy precaria y el medio natural está muy degradado. La Isla es entera suelo urbanizable.

Esta es la Casa de las Retamas, una de las viviendas de ellos camperos que queda en el Campo Canela. La tipología es de casas con cubierta plana, orientación sur, patio delantero, paredes *encalás*, horno exterior y huerta.

MIS/TUS LENGUAJES

Este paso tiene varios puntos donde trataré de explicar una parte del lenguaje que tiene que ver con el mundo del afuera (parte política externa) y otra que tiene que ver con lo interno (trazas de lenguaje propio).

La experiencia de cada persona como he dicho, es válida y valiosa. A mí me han pasado cosas que son las que me conforman y que no tienen por qué parecerse a las tuyas. Tú también puedes hacer tus letrillas y encontrar un lenguaje en el que te sientas cómoda o cómodo.



PRINCIPIO ESTÉTICO DE TRATO

El tono importa, las palabras importan.

Cuando escribo pongo especial atención a **qué palabras utilizo** y **qué manera** de describir las cosas elijo. Es algo que sigo aprendiendo y que se deriva de lecturas y escucha a personas cuyo trabajo me interesa, a mi gente querida...

En los primeros años de escribir no tenía esto en cuenta. No es algo que siempre me sale o que siempre tenga claro cómo hacerlo, pero procuro ponerle atención y cuidado.

El lenguaje está cargado de intención y construye realidad. Me gusta tratar de alinearlo con las cosas que son importantes para mí como la ternura, el valor de lo cotidiano, las hablas locales, la no violencia, la igualdad, los buenos tratos... Como describe Marcela Lagarde, *para hablar de igualdad y paz tenemos que usar un lenguaje no violento en el sentido político: principio estético de trato. No se trata de igualarnos en el mismo lenguaje sino permear con otro lenguaje. No hagamos "el combate a la violencia", vamos a "desmontarla, eliminarla, erradicarla, cambiarla..."*

LENGUAJE INCLUSIVO

Como comentaba en puntos anteriores, mi estar en el mundo está atravesado por la experiencia de crecer como una chiquilla de aldea marinera en el suroeste de un estado europeo.

También he hablado de lo importante que ha sido tener referentes y del poder de generar imaginario que tiene la palabra.

El lenguaje considerado como neutro (sin serlo) y genérico es el masculino. Esto ha sido excluyente conmigo y ha minado mis posibilidades de imaginar qué cosas eran posibles para mí, qué espacios podía ocupar y qué historias tenía derecho a contar por ser válidas y quizá universales.

El lenguaje refleja el pensamiento y refuerza la mentalidad, no es ajeno a su contexto.

Escribo como quiero que sea el mundo, y quiero que sea **inclusivo** con todas las personas y experiencias (entre otras cosas).

Es cierto que a veces en el ritmo de un poema complejiza el proceso de escritura, igual que tratar de incorporar el principio estético de trato. Pero yo le pongo toda la intención y no doy por válido el masculino genérico como universal para todas las personas.

¿Has tenido consciencia de esto alguna vez? ¿Te pasa? Para mí esta consciencia vino bastante mayor. Yo sigo aprendiendo sobre tratar de ser interseccional y a veces se me escapa, pero pongo atención, cuidado y escucha.

LENGUAJE PROPIO

En mi caso no ha habido una búsqueda intencionada de algo que se pueda llamar "lenguaje propio" pero si mi manera de escribir está llena de elementos a los que yo he dado mayor importancia.

Yo no escribo como hablo.

En mis poemas incluyo, como gesto político e intencionado, las maneras del habla de mi territorio, también de otros lugares. Sería muy largo de explicar, pero si os interesa recomiendo el artículo de Mar Gallego "[Perder el norte. Feminismo y andaluzofobia?](#)"

En concreto he crecido en una zona de Huelva donde se cecea, además de los rasgos característicos genéricos de las hablas andaluzas como el acortamiento de las palabras al final.

Uso palabras del territorio en el que me crié, con su lenguaje y expresiones particulares. Me interesan las maneras singulares en las que en los distintos sitios se dicen las cosas y si escribo algo que es de otro lugar tomo alguna palabra de ahí.

Así que te invito a que des valor a las cosas que te son importantes, palabras de tu territorio o de tu historia, frases hechas que se usan en tu casa o expresiones locales, maneras particulares que tienes de decir...

También me gusta utilizar las frases literales de la **expresión oral**, y las transcribo e intercalo en algunas de mis letrillas. Son expresiones muy locales que, digamos, no tienen una manera exacta de explicarse y que realmente solo puedes entender

completamente si llegas a vivir ahí y la incorporas. Por ejemplo *“hay gaviotah en tierra barrunta vendavá”* significa algo como tener una indicación

(gaviotah en tierra) de que posiblemente (barrunta) algo malo va a ocurrir (vendavá)

¿tú de quién ereh?

¿Yo?

De la Damiana, la de Mariquita Simón López
y del tío Diego de la tía Damiana.

*“En las noches de luna y clavef
de Ayamonte hasta Villa Real
sin rumbo por el río...”*

La hermana de María.

La sobrina de Simón, Felipe y Ana.

La de la Tata Beatriz y el tío Andrés el Bolero.
La prima del “Chapa”, el Juan y el Miguelito (de la Tata).

Soy la de:
¿cuándo va’ a vení’ pa’ hacerte las papas con pintarroja?²

Agüela, pa’ mí no eshe cohto³
que estoy más líá que un palangre⁴ aquí

1. “María la Portuguesa” Carlos Cano, 1990.

2. Pintarroja: tipo de liburín.

3. Para mí no echas costa. Costa: avistamiento que se lleva en el barco para la comida de los marineros.

4. Palangre: tipo de aparejo utilizado para la pesca artesanal consistente en una línea única, principal ramificada con líneas de anuelos conectadas a ella.

y no sé cuándo voy a poder tirar pa’ Poniente⁵,
aunque te digo una cosa,
hay gaviota⁶ en tierra⁷, barrunta vendavá⁸,
así que de aquí a na’ estoy en La Punta.

Amá, ve aviando unas peluitas⁹.

*“Y en las playas de Ísilo
se perdieron los dos,
donde rompen las olas...”*

5. Poniente: la Punta del Moral se encuentra en la Isla Canela, en la frontera con Portugal. A no ser que estés en el lado portugués del Guadiana, tú siempre te encuentras al levante de la Punta, por tanto, si quieres ir hacia allí, tu dirección siempre será Poniente. “Tirar pa’ poniente” significa ir hacia la Punta desde cualquier punto que estés (a este lado del río).

6. Hay gaviotas en tierra: indicador de que hay o habrá mal tiempo.

7. Barrunta vendavá: tener la sensación de que va a ocurrir una cosa, en este caso “parece que va a hacer mal tiempo, que puede haber viento muy fuerte”.

8. Amá ve aviando unas peluitas: Mamá, ve preparando mi pescado favorito. Peluitas, también se conocen como pexajita, pexajilla, tapa... Se parecen a las acedias o a un lenguado pequeño.

Nota tercera edición: la frase “Amá ve aviando unas peluitas” es imperativa. Da por supuesto que la madre tiene que efectuar esas cuidados porque es lo que el rol de género atribuye como un deber intrínseco a su condición como mujer. No hay atisbo de reconocimiento ni gratitud de quien la pronuncia sobre todo lo que ha de pasar para poder comer ese pescado: comprarlo o recogerlo de “anca” la Tata, limpiarlo, ponerle la harina, preparar la sartén, freírlo, poner la mesa, servirlo, recoger, limpiar todos los cacharros y la cocina. Una frase que incorpore que otro mundo mejor es posible podría ser: “Amá, voy aviando unas peluitas, ¿tú quiéres? Po” toma un vino y sientasí que ya estoy terminando de freír-las”. Y te sientas con tu madre a comerse el pescacito, cuidasí las espigas están a los lados y son mu’ chicas.

Letrilla ¿Tú de quién ereh? Ejemplo de uso de expresiones locales y de transcripción del lenguaje oral. En este caso de las hablas de Punta del Moral en la Isla Canela (Huelva)

Isabel Martín, 90.3 de vaciante. Ed Crecida 2018

No creo que haya una fórmula perfecta, o en todo caso habrá tantas como personas se pongan a escribir sus *letrillas*. Yo creo que tiene que ver también con nuestro bagaje literario y lo que hemos leído y leemos, pero también con las músicas que nos componen o las **historias que hemos escuchado de nuestras abuelas**. También de los platos de cocina típicos de nuestra región y de las canciones que hemos aprendido de las vecinas. De las cosas que les han pasado a tus amigas y de los silencios que se callan en los suspiros de tu madre o tu abuela. De los secretos. Puedes encontrar cosas que usarás para construir tu lenguaje en una conversación un día en el instituto o escuchando una charla.



Ejemplo de hablas locales hechas texto. En la imagen se puede leer *Ca Xardón* que significa “Casa Jardón”. Texto escrito en la Fala la lengua que hablan en zonas del territorio occidental de Asturias y tiene cosas de las lenguas Astur-galaica. Ortigueira. Coaña, Asturias.

¿DEBE SER SIEMPRE IGUAL MI LENGUAJE?

He pasado mucho tiempo pensando en esto: ¿de-
bía repetir fórmulas que me funcionan? ¿puedo
cambiar como escribo o será raro?... He llegado a
la conclusión de que igual que **yo soy cambiante**
y no soy la misma que hace un año, **mi lenguaje**
también puede serlo.

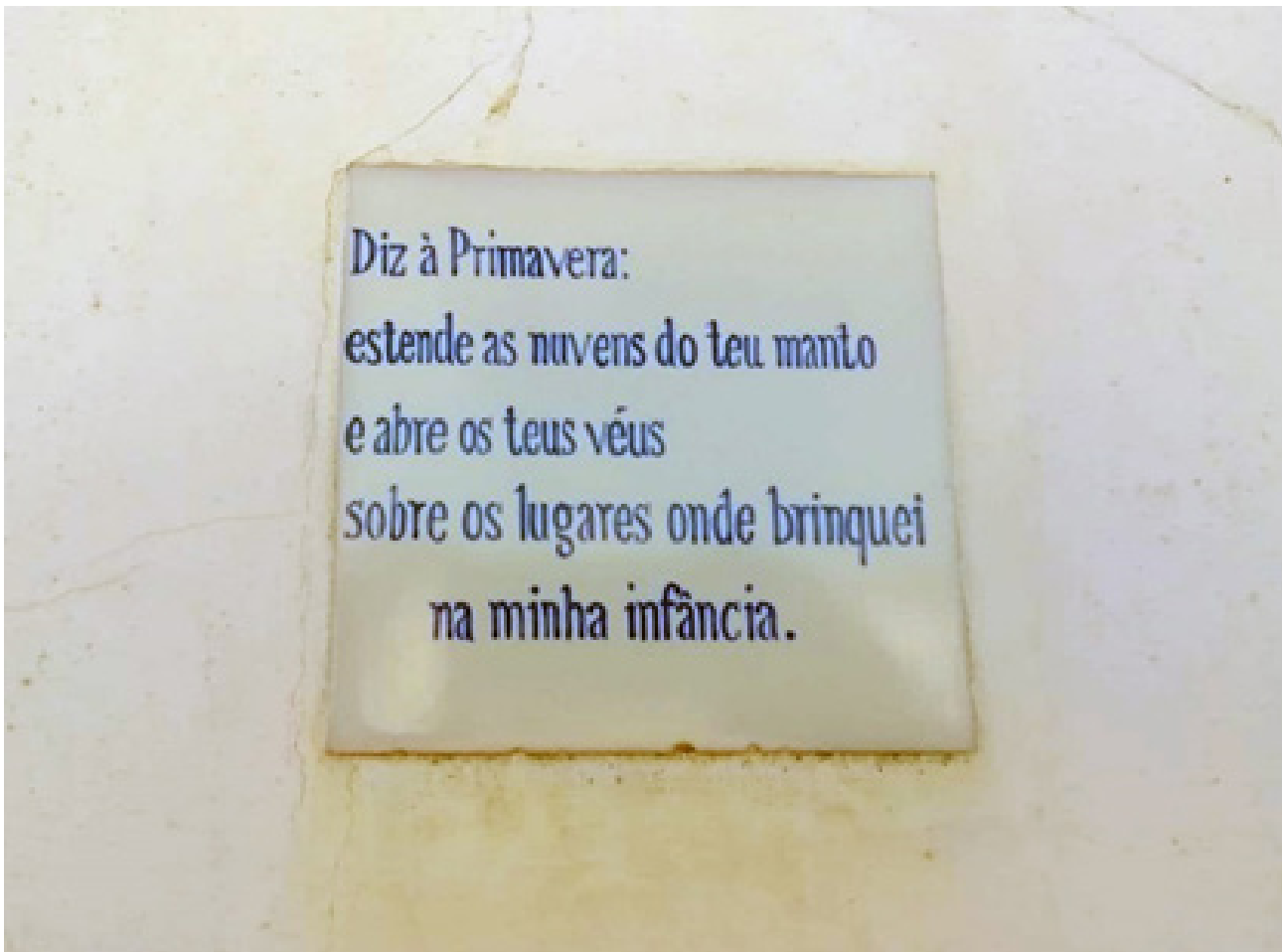
He dado con unos modos **en los que me siento**
cómoda, pero estos son variantes incluso de un
poema a otro. Quizá dentro de unos años no sea
así, no lo sé y no me preocupa. A mi me ha venido
muy bien **no obligarme** a que todo tuviera que
tener un mismo lenguaje o un mismo formato.

Así que también tu lenguaje puede cambiar y
eso estará bien. Creo que no hay una manera
única de escribir una *letrilla*, incluso un mismo
texto puede ir evolucionando con el tiempo.

Lo que me parece en realidad más importante
es no bloquearse, sobre todo al comienzo, por
querer tener una manera cerrada de escribir, una
“marca propia”. Empieza y disfrútalo, ya irás vien-
do cómo evoluciona.

PARA ENCONTRAR NUESTROS LENGUAJES PASAMOS POR DOS MOMENTOS:

**TOMAR CONSCIENCIA SOBRE CÓMO EL LENGUAJE CAMBIA REALIDADES Y POR
TANTO CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR A ELLO; Y AL MISMO TIEMPO, ES UN
EJERCICIO PERSONAL SOBRE LA EXPERIENCIA QUE DA FORMA A NUESTRAS
HABLAS QUE SON Y DEBEN SEGUIR SIENDO DIVERSAS.**



Poema en azulejo sobre pared encalá. Algarve. Portugal

EL ZUSTO: LOS MIEDOS

Yo soy incapaz a asustarme, yo me azusto

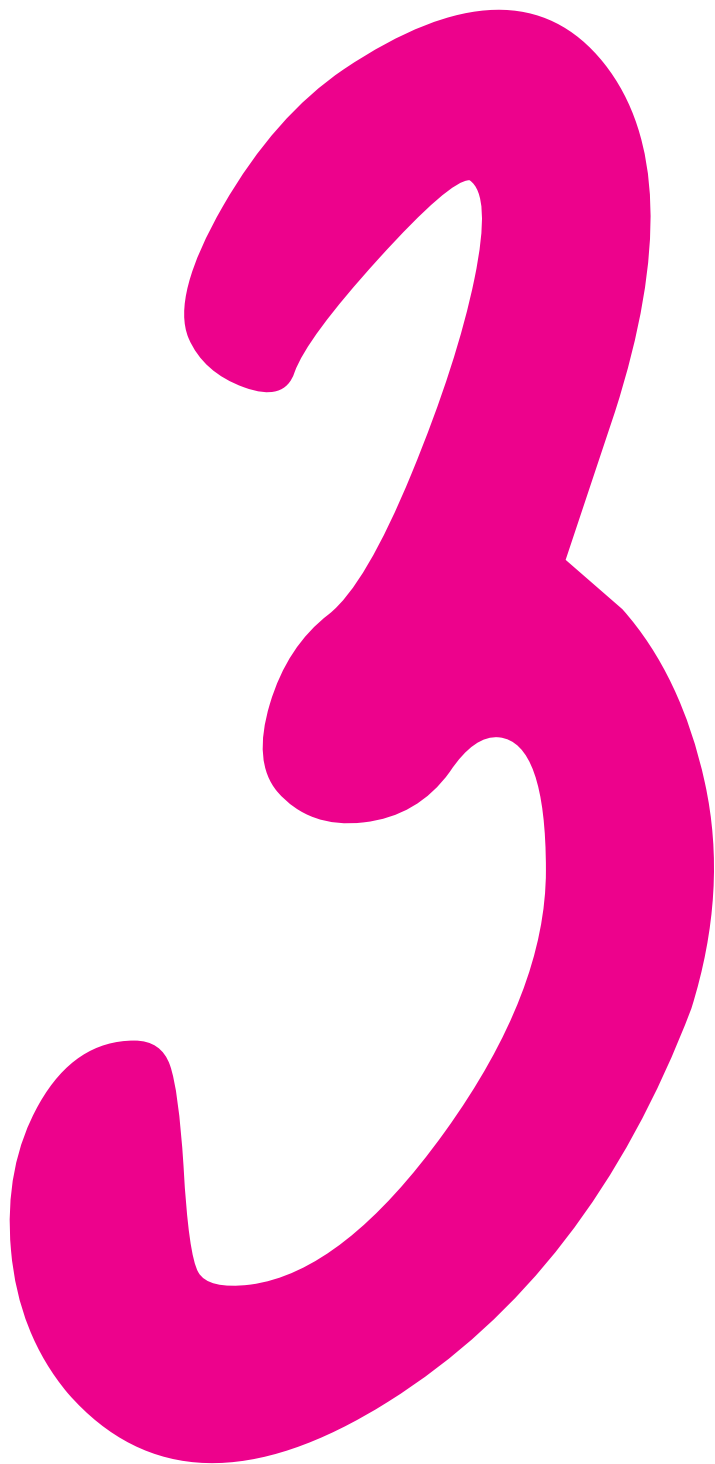
Creo que **visibilizar las vulnerabilidades hace más accesible las cosas y es profundamente político.**

Normalizar que algunas cosas nos dan vértigo, o incluso **zusto**, las hace más naturales. Es normal sentir miedo al pensar en compartir algo que has escrito y es muy habitual. Yo animo a hacerlo (siempre que no te haga sentir muy muy mal claro) a pesar del **zusto**.

Cuando empecé a escribir **letrillas** no pensaba que fueran a ser leídos por nadie, tampoco que algún día los recitaría sobre un escenario.

Aquellas primeras **letrillas** eran de desahogo, para contarme a mi misma algunas cosas del mundo que me dolían o que no entendía bien. No sentía mucho miedo a si estaban bien o no porque eran solo para mi y el hecho mismo de escribirlos ya me era suficiente.

Con el tiempo y muy poco a poco fui leyendo en público (escribí mi primer poema con 17 o 18 años y hasta los 22 no hice mi primer recital). Fue entonces cuando empecé a aprender cuáles funcionaban mejor con el público, cuáles se hacían muy pesados, con qué temas me sentía más cómoda... A los 32 publiqué mi primer libro (90.3 de vaciante, Ed Crecida 2018) en el que solo había un poema "Propietando" que era igual a como lo escribí con 19 años el resto eran todos diferentes porque yo era ya distinta.



EL ZUSTO ES NORMAL

No es fácil compartir un texto propio. Yo hay poemas que escribo que sé nunca los voy a leer en público, quedan para cada persona que quiera leerlos en su intimidad. Hay cosas que soy capaz de escribir, pero no de decir.

Las personas queremos ser reconocidas. Da miedo que alguien pueda pensar o decirte algo que pueda desagradarle de tu texto, o de tu manera de recitar o cantar tus letrillas.

No se cómo lo vivirán otras personas que también escriben y comparten sus textos, pero es algo que creo, no se va del todo. Hay que aprender a convivir con el vértigo del rechazo. Es imposible que gustemos a todas las personas todo el tiempo. Incluso puede que un poema tuyo de hoy dentro de cinco o diez años ya no te guste y no significará que ese poema no sea bueno o no lo fuera en su momento y su contexto, significa que

tú vas evolucionando y que tu manera de estar en el mundo también.

Tengo una voz interior que me dice... *“¿A quién le va a interesar lo que cuentas?”, “Pensarán que eres tonta, creída, estúpida...” “Vas a hacer el ridículo...” “Eres demasiado gorda y fea...”*. Aún no he conseguido callarla del todo, aunque se es construida, pero no dejo que me paralice y me impida hacer las cosas que me gustan, como recitar.

Es posible que te sientas así a veces, está muy relacionado con nuestra cultura y hay que añadirle las circunstancias personales. No pasa nada, ponle consciencia a esos miedos y sigue adelante. También está bien si un algunos momentos o períodos de tiempo no te apetece enfrentar esos miedos y no te expones, también está bien.

Ternura y consciencia para los miedos.



Esta soy yo. Es uno de mis primeros recitales. Es en el centro cultural de Punta del Moral en la presentación de un libro de Eladio Orta. Recuerdo que sentía mucho **zusto**, mucha vergüenza, pero lo hice. Aún no estaba editado mi primer libro. Sería 2013



Aquí ya tengo algo más de experiencia. Era un recital de la Surada poética en Santander en 2019, de la mano de la Vorágine, ya tenía mi primer libro editado. Era un gran auditorio y había mucha gente. Compartía cartel con Versonautas, Laura Sam y el premio nacional Juan Carlos Mestre, gente muy conocida y muy buena. Yo estaba tan asustada, me sentía tan pequeña que pensé...bueno, haré lo que pueda con lo que tengo. Y me relajé, y salió bien, incluso lo disfruté. Había venido un gran amigo a verme y eso me dió mucha paz.

Foto de Joaquín Gómez Sastre

COMPARACIÓN

En pasos anteriores conté lo importante que fue para mi ver a Ajo micropoesía. En esencia fue positivo, pero también sentí cosas que no me hicieron bien: la comparación. Esto les pasa a muchas personas, tiene mucho de cultural y es importante cuidarlo.

En mi cabeza mientras la veía y disfrutaba de su propuesta escuchaba cosas tan paralizantes como *"Yo nunca seré tan buena como ella"* o *"Ella es más inteligente, sus letras más interesantes..."*

Me ha sido importante **poner consciencia a estos diálogos interiores**. Son análisis sesgados y simplistas de la realidad. Lo normal es que detrás

de un texto que te guste y de una puesta en escena potente haya mucho trabajo.

Hay personas a las que la comparación las lleva incluso a tratar mal a los demás y a sí mismas, a paralizarse y a tener una autoexigencia insana.

A mi lo que más me ha servido es tratar de minimizar estas comparaciones y seguir trabajando, tratando de hacer cosas con las que yo esté contenta, poniendo tiempo y mis recursos.

Encontrar en el camino a gente cuyo trabajo te interese y admires es una manera estupenda de seguir aprendiendo.

LOS MIEDOS SON NORMALES. CUIDARLOS Y HACERNOS CONSCIENTES DE ELLOS PUEDE AYUDARNOS A PONER MÁS ATENCIÓN AL CÓMO HACEMOS LAS COSAS QUE A QUÉ SON.

RE-VISAR, CO-RREGIR, RE-ESCRIBIR.

Este paso es importante pues puede ser paralizante.

La manera de abordarlo es muy particular. Cada persona le pone a su trabajo su criterio de exigencia en función de sus conocimientos e intuiciones. Es algo además que evoluciona. Yo, por ejemplo, como conté antes, tardé años en considerar que algo mío podía ser compartido, esto tiene que ver con la autoexigencia, la autoestima y el imaginario que cada persona con sus complejidades tiene sobre sí misma.

Así es como yo lo hago ahora:



¿CUÁNDO ESTÁ TERMINADA UNA LETRILLA?

Los textos están vivos y pueden revisarse y reescribirse cuantas veces necesites. Es difícil que un texto salga bien a la primera. Lo habitual, en mi caso, es que de unas notas vaya trabajando la *letrilla*.

Hay una cosa que llamo **reposar el texto**. Esto es, a veces doy vueltas y vueltas a una idea y no consigo darle forma. Entonces lo dejo un día o dos sin tocar. Cuando vuelvo sobre el texto normalmente puedo retomarlo desde otro lugar. Otras veces esto no pasa y no llega a salir hasta meses después.

Hay veces que he dado textos por concluidos que son modificados después de haberlos leído en voz alta porque “te piden” otro ritmo, otras pausas... Como empecé a recitar en público antes de publicar, aprendí sobre cómo funcionaban los poemas y como me sentía yo al leerlos.

No tengas miedo de cambiar la letrilla cuantas veces necesites. Esa **letrilla es tuya y puede estar tan viva y tan en revisión como tú necesitas**.



Esta imagen es un ejemplo de extrañamiento y mirada crítica, en este caso sobre la vida cotidiana en la ciudad

Una vez me propusieron bordar en una servilleta mi utopía sobre la ciudad habitable. Bordé un “anca”.

Para mí, la ciudad habitable se resume en lo que yo entiendo conceptualmente como “anca” (a casa de): **voy anca la tata, voy anca la Loli** (pescadería)...

Anca como unidad mínima de conectividad entre personas que se conocen, es decir, que han podido ejercer el derecho al arraigo, al encuentro en la vecindad y el barrio, que pertenecen a un sitio o unos sitios...

Anca como conocimiento del tejido de pequeño comercio, de los equipamientos públicos y de los espacios que más allá de la vivienda forman parte de nuestra experiencia de vida urbana.

Anca como habla que valida las voces de todas las personas que habitamos con nuestras complejidades, diversidades, realidades... Que merecen ser escuchadas, que son valiosas y que son importantes de considerar.

Anca... como derecho a una ciudad para vidas dignas.

CO-RREGIR: TU GENTE QUERIDA

Cuando doy por concluida una *letrilla* la comparto, en texto y audio, con tres o cuatro personas de mi círculo íntimo. Es algo que he tardado años en hacer. Me parece muy útil, agradable y enriquecedor, aunque a veces no les guste el texto o piensen distinto.

La gente que te quiere bien te hará **críticas amorosas y constructivas**. Es una suerte si tienes cerca gente que sea sincera y cariñosa y te de una opinión que pueda servirte para seguir aprendiendo. Para mí esto ha sido muy importante y de gran ayuda para cada vez disfrutar más.



Ejemplo, la gente querida. Abrazo durante el festival de cine Fronteiras, Ayamonte (Huelva).2018

LA INTUICIÓN

La última palabra sobre una *letrilla* la tienes tú.

A veces me ha pasado que cuando compartía algo con una persona cercana ésta no veía el poema bien o no le funcionaba. Pero yo sabía que de alguna manera en aquel poema había algo valioso que yo quería decir, aunque no hubiera encontrado aun exactamente la manera. He perseverado sobre textos porque en algún lugar de mi cabeza yo sabía que aquel camino estaba bien para mí aunque aún no supiera explicarlo bien.

Una vez un colega poeta, cuya opinión es importante para mí, me hizo comentarios críticos sobre uno de mis poemas preferidos. Yo le escuché atenta y le agradecí el tiempo que había dedicado. No modifiqué aquel poema porque a mí me funcionaba. Este poema se leyó desde el balcón del ayuntamiento de Bilbao el 8 de marzo de 2019 delante de miles de personas.

Tu criterio va a ser finalmente el más importante, aunque sea difícil explicar exactamente porqué.

A esto lo llamo intuición.

En nuestra cultura patriarcal se considera algo no racional y por tanto menos valioso en tanto tiene que ver más con lo emocional, con las tripas, con lo aprendido fuera de los cauces normativos.

Esta especie de voz interna puede costar mucho ponerla en valor y darle un sitio.

Durante años, para mí, era más importante lo que dijeran los demás y escuchaba poco esta cosa discreta pero presente que había dentro de mí. Esto he ido afinándolo y cada vez más trato de observar cómo yo me siento con cada pieza. Con el tiempo, he ido aprendiendo a saber cuándo una letra está terminada y cuando puede aún ser mejorada.

Esta intuición, o voz interior, es válida. Dale valor y aprende a escucharla lo antes posible

**LOS TEXTOS ESTÁN VIVOS, PASAN POR MOMENTOS DIFERENTES
IRÁS APRENDIENDO A RECONOCER CUANDO UN TEXTO FUNCIONA.**

(NO) CONTAR Y/O CANTAR LAS LETRILLAS

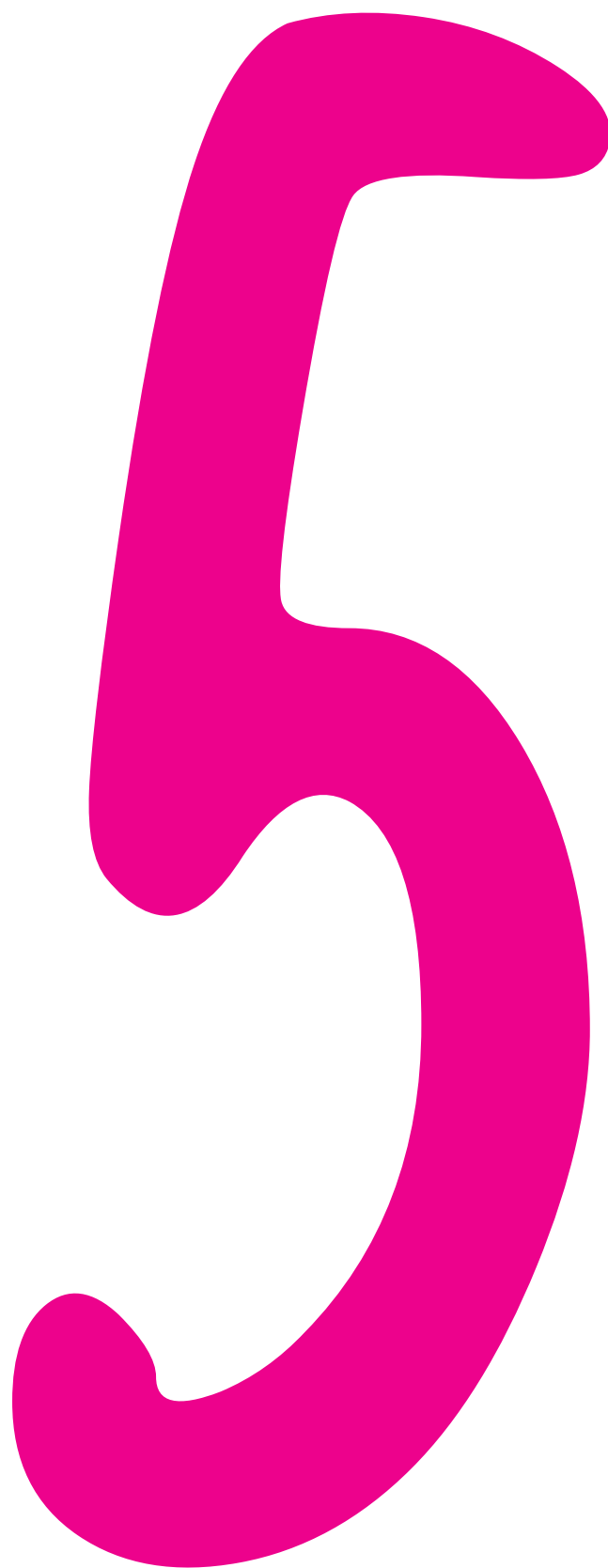
Este paso es opcional.

Escribir *letrillas*, como proceso interno, ya tiene un valor grande. Ya puede haberte ayudado a desahogarte a entender algo o lo que sea que sientas tú cuando escribes. Eso ya es mucho, es valioso y es suficiente.

A mi me ha generado mucha presión pensar en que iba a leer en público algo íntimo que me daba vergüenza o miedo.

Escucharte y sentirte libre con lo que puedas o quieras cada vez, es para mí, la clave de este paso.

Así pues...



¿ES OBLIGATORIO CANTAR O CONTAR LAS LETRILLAS QUE ESCRIBO?

Como he comentado antes, no.

Hay muchos textos que he escrito y que me han servido en ese momento. Como desahogo, para ordenar ideas, para aprender...

Hay poemas que antes recitaba y que ahora no, porque no me apetece, ya no me representa lo que escribí en el pasado o porque ya no me gustan. Hay poemas que antes me interesaban y que ahora no he seleccionado para publicar porque la que soy ahora es otra.

No escribo pensando en que eso lo voy a leer en público para otras personas, lo escribo porque lo necesito y me apetece.

Tengo poemas que no puedo leer en voz alta y que solo están para ser leídos en la intimidad. Hay otros poemas que cambian mucho si yo los leo o si lo lee la persona en su casa. A mi me resulta

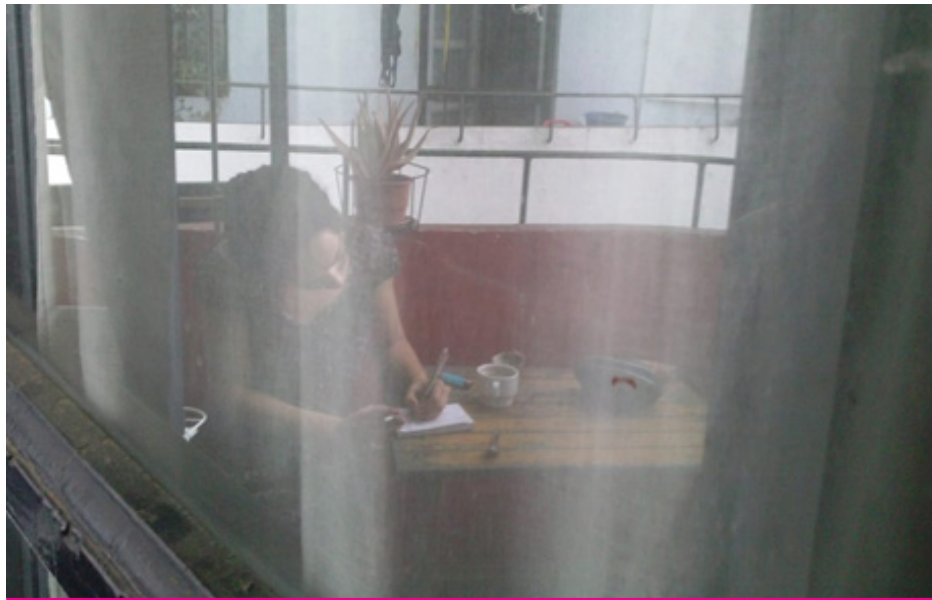
muy difícil y paralizante pensar en todas esas dimensiones al mismo tiempo.

Hay poemas que me suenan bien en un recital en un contexto y otros que no. Unos que quieren ser leídos más rápidos y otros más lentos.

De nuevo no hay una fórmula, lo que si tengo claro es que es mejor no leer en voz alta algo que por lo que sea no te apetezca. Yo tengo poemas que por la temática que tratan me pueden dejar triste después de compartirlos, hay otros que sé van a generar mucho debate y no tengo ganas de explicar según qué cosas.

Cuando vayas experimentando en tus lecturas, si es que decides compartir tus letrillas, irás escuchando a tu cuerpo y tus sensaciones e irás teniendo más datos para ir conociéndote y decidiendo lo que te sienta mejor.

ESCRIBIR ES UN FIN EN SI MISMO. COMPARTE LO QUIERAS.



Escribiendo con un café en un patio antes de ir a trabajar.

COMPARTIR: LA ESCUCHA DE OTRAS PERSONAS.

Hay muchas maneras de compartir una letrilla.

A mi, por ejemplo, me costó años llegar a publicar un libro y reconozco que no es el formato exactamente en el que me siento más cómoda pues los cantos quedan en una dimensión donde pierden su potencial.

Hay personas que comparten sus letrillas directamente por internet en forma de texto y otras que se graban en vídeo recitando y lo suben en sus redes sociales. Hay otras que hasta que no han publicado no comparten ni leen en público ningún poema. Hay gente que edita fanzines que se publicitan por redes sociales y otras que editan su libro en editoriales prestigiosas de poesía.

Quizá donde tú vives haya lugares donde se haga micro abierto o donde puedas proponer e impulsar espacios donde hacer recitales colectivos en directo.

En mi experiencia esto es algo muy particular que debes decidir confiando en tu criterio y consultando a personas que puedan aconsejarte. Puedes ir probando, hoy decidir una cosa y mañana otra y eso estará bien.



EL CONTACTO CON LAS PERSONAS QUE TE ESCUCHAN: HISTORIAS DE LAS DEMÁS

Añado este apartado porque es un aspecto en el que he tenido que pensar muchas veces y quizá me habría ayudado tener alguna aproximación o haber escuchado la experiencia de otra persona al respecto.

Está muy relacionado con la temática que trates en tus letrillas y es posible que por ello no te pase.

En mi caso algunos de los temas que trato son duros, de recitar y de escuchar.

Me ha pasado alguna vez que después de leer sobre ciertos temas (especialmente sobre la violencia sexual que en esta cultura patriarcal sufren niñas y mujeres y que en general está silenciada) algunas personas han venido después a hablar conmigo.

Esto tiene un doble sentido y me parece importante señalarlo.

Por un lado, es estupendo que se haya generado un ambiente de confianza y que las letrillas hayan emocionado a las personas que escuchan, pero también es doloroso el choque con la realidad tangible que habita en los cuerpos de las personas. La intimidad que puede generarse después de una escucha activa puede dar lugar a confianzas y conversaciones que contienen realidades muy duras que no siempre es fácil sostener, escuchar o acompañar.

No tengo una respuesta para este fenómeno ni unas instrucciones fijas. Lo que yo hago es tratar de escuchar y cuidar a la persona sin olvidarme de hacer lo posible por cuidarme también a mí.

Lo mejor será siempre que se pueda, que las historias personales y opiniones que surjan espontáneamente tras un recital se abran al debate y al cuidado de todas las personas presentes y se trate en colectivo. Sostener entre más personas es mejor si el ambiente lo propicia.



Imágenes de los talleres que acompañé de “Asamblea poética voces del Polígono Sur”

donde diez mujeres conversamos y contamos nuestras historias a finales de 2020 en Factoría Cultural (Sevilla). Parte del proyecto Luciérnagas impulsado por Javiera de la Fuente e Isaías Griñolo y financiado por el ICAS.

PONER EL CUERPO

Hay poemas que pueden generar un estado físico-emocional duro de sostener. Esto no es malo, el texto te puede estar haciendo conectar con las emociones asociadas a esas palabras, pero si hay que tener cuidado. Yo a veces me he sentido mal varios días después de recitar porque no estaba fuerte para hablar de según qué experiencias o

qué temas. No va solo el texto en un recital, va todo el cuerpo.

Esto también es algo que se va aprendiendo y no siempre es igual de intenso, pero si se va mejorando el autocuidado y la escucha a lo que una necesita cada vez.

Hay que cuidarse y escucharse en lo posible. Pero también, si eliges un tema comprometido, va a lle-

var de la mano este tener que sostener. A mi me ayuda mucho mi red de gente querida.

VULNERABILIDAD

Recitar delante de personas textos íntimos no es fácil, pero si es algo que se entrena.

Al principio puede dar mucho *zusto*. A mi a veces me tiembla la voz y las manos, pero no lo escondo. Me parece potente por lo que supone como gesto político en una cultura que impone, valora en positivo y premia “parecer fuerte”. La vulnerabilidad es normal, sana y no me parece que haya que sentir vergüenza de tenerla ni esconderla.

Yo tengo un truco al principio del recital, si estoy nerviosa lo digo en voz alta, “estoy nerviosa” y eso me da tranquilidad porque lo que me genera tensión es el trabajo de ocultar que me siento nerviosa. Suelo tardar, aun hoy, dos o tres poemas en sentirme relajada del todo.

ENCONTRAR LA VOZ Y EL MODO EN QUE TE SIENTES BIEN

Esto es algo que también se va construyendo.

A mi me han ayudado consejos como: “Isabel, lee despacio”. Cuando estoy nerviosa y además la voz interna de la que hablé en los miedos me está diciendo “seguro que lo que vas a decir no le interesa a nadie... seguro que piensan que eres una idiota...” tiendo a leer muy rápido para acabar pronto e irme del escenario. Así que pongo toda la consciencia que soy capaz y trato de leer más lento.

A veces me da mucho miedo mostrarme al resto de personas, parece timidez, pero es miedo a la voz propia, autocensura aprendida, falta de referentes que ocupen el espacio público...Esto me sigue pasando a pesar de que me encanta recitar. También

uso el humor para relajar el ambiente y relajarme a mi. Si el público se ríe me es todo más fácil.

Cada vez estoy más cómoda recitando, pero aún me cuesta levantar la mirada y uso el libro o el micro como elemento que me protege. Me relaja también cambiar de postura, leer cosas sentada y otras de pie.

Al principio movía mucho las manos al recitar, pero he ido aprendiendo a usar solo la voz para transmitir las cosas.

Esto es un camino propio que se va descubriendo conforme lo vas transitando y cada cual se siente a gusto de su manera.

RECONOCIMIENTO

Este punto lo he dejado para el final porque es complejo e importante.

Todas las personas queremos que los demás reconozcan y valoren nuestro trabajo. En un proceso artístico además donde te muestras íntimamente o compartes tus pensamientos y opiniones creo que esto se multiplica. Para mi ha sido importante ponerle consciencia y tiene mucha relación con los miedos, la socialización y el ego.

Además, el reconocimiento que se considera valioso, es una cuestión vinculada a la cultura. Lo

que la sociedad considera reconocible pueden ser cosas que no estén alineadas con tus valores o incluso que no te interesen.

Hay que poner consciencia en observar desde qué lugar de ti está saliendo la necesidad de reconocimiento. Hay una parte sana, natural y maravillosa, pero hay otra que no. Animo a hacer *autocrítica amorosa*, como dice Coral Herrera, y buscar un equilibrio para la frustración y la dependencia y no caer en buscarlo como una necesidad fundamental de tu valor propio. Puede ser una búsqueda infinita condenada a nunca ser suficiente.

CUANDO RECITAS PUEDEN PASAR MUCHAS COSAS, ALGUNAS DENTRO DE TI Y OTRAS CON LAS PERSONAS QUE ESCUCHAN. ENCONTRARÁS, CON LA EXPERIENCIA, TU MANERA DE COLOCARTE.

3 EL ZUSTO:
LOS MIEDOS

2 MIS/TUS
LENGUAJES

1 LAS OBSESIONES,
LO QUE TE PRE-OCUPA:
SOBRE QUÉ ESCRIBIR

0 TENER REFERENCIAS.
IMAGINAR
QUE PUEDO

4 RE-VISAR,
CO-RREGIR,
RE-ESCRIBIR.

5 (NO) CONTAR
Y/O CANTAR
LAS LETRILLAS

6

COMPARTIR:
LA ESCUCHA DE
OTRAS PERSONAS.



RESUMEN

CONSEJOS

Algunos trucos que me han servido

+CÓMO DETECTAR LAS "COSAS OCULTAS" DE TU COTIDIANIDAD.

Para indagar en lo que te interesa pregúntate qué te preocupa, interpela o te gusta. Habla sobre ello con las personas de tu alrededor: tu núcleo familiar, tu abuela, tus amistades... También puedes buscar personas referentes e indagar sobre sus experiencias. Muchas de las cosas que en la intimidad nos gustan o preocupan también son importantes para otras personas. Es posible que preguntando a tu familia además entiendas más y descubras cosas que no sabías.

+ CÓMO RECITAR UN TEXTO.

Esto es muy particular y depende de la personalidad. Yo por ejemplo tengo miedo a mostrarme, pero me gusta recitar. Uso el libro o el micrófono para sentirme más segura. He aprendido también que siempre es mejor leer más lento, aunque a mí me cuesta. Si vas muy rápido puede no escucharse bien o no entenderse. En mi caso como utilizo palabras que son solo de mi tierra natal, cuando leo en territorios que tienen otras hablas u otros acentos, me esfuerzo en no acelerarme. Nunca cambio mi acento o "traduzco" las palabras.

+ EL ESPACIO.

Si tienes la posibilidad asegúrate de que el espacio en el que vas a leer te es lo más cómodo posible. A mí me gusta leer algunas cosas sentadas, otras cosas de pie y tener una mano libre. Para esto necesito dos micrófonos, una silla, una mesita baja con agua y un atril. No es algo que se pueda conseguir siempre, pero si es posible es genial. Hay poetas que recitan sus textos de memoria y utilizan un micro de mano. Tú irás viendo qué te es más adecuado.

+ EL AMBIENTE.

A mí me molesta mucho y me desconcentra si hay ruidos mientras recito. Yo paro totalmente si por ejemplo suena un teléfono y retomo el poema desde el principio. A veces toca leer en sitios donde no todo el mundo escucha con atención. Es decisión tuya qué hacer, si seguir adelante y concentrarte en las personas que escuchan o parar y no continuar. Yo nunca he parado un recital por el ruido ambiente, pero es cierto que influye mucho en cómo yo disfruto. Facilita disminuir en lo posible los parámetros que tú puedes controlar y que se siguen describiendo en esta lista como el repertorio, los tiempos, reconocer como estás, tener tus poemas a mano...

+ ADAPTAR (O NO) EL REPERTORIO AL LUGAR.

Esto es muy importante. Cuando vayas escribiendo tus *letrillas* es posible que trates distintos temas. Hay lugares, momentos y personas donde ciertos temas son más o menos cómodos de leer. Esto es algo que se aprende y se decide cada vez.

Puedes elegir exponerte más o menos y puede ser variable.

Si va a escucharte gente querida por ejemplo te va a ser más sencillo tratar temas *sensibles* que si no.

+ ESCUCHA CÓMO ESTÁS DENTRO.

No te fuerces a leer algo que no sientas o no te apetezca. A mi se me ve cuando estoy incómoda, y aunque no me importa que los demás lo noten, si me importa el hecho de no estar disfrutando yo. Me he obligado a veces a leer textos sobre violencia sexual porque políticamente me parecía necesario, pero me he quedado echa polvo después. Tras varios recitales comprendí que era excesivo y dejé de hacerlo. Eso no significa que esa *letrilla* no sea importante para mi o que no lo lea a veces, pero siempre me escucho antes y según cómo me sienta lo leo o no.

+ NO EXCEDERTE, CUIDAR LOS TIEMPOS.

Es mejor hacer intervenciones cortitas que largas. A veces escuchar poesía o *letrillas* se hace en formatos donde hay más personas que también intervienen.

Si tienes por ejemplo seis poemas seleccionados que piensas leer y ves sobre la marcha que va a ser demasiado largo no dudes en quedarte con cuatro.

Es mejor tener la atención de las personas que te escuchan un ratito que perderla porque el repertorio es excesivamente largo.

+ ESCUCHAR A LOS DEMÁS E INTEGRAR.

En recitales colectivos escuchar a las otras personas es fundamental, su tono, lo que dicen, cómo lo dicen...Yo intento adaptarme al menos a la persona que ha leído antes, en la temática si se coincide integrar algo suyo o incorporarlo, en el tiempo de estar en el escenario de no pasarme del asignado...



Ejemplo de recital colectivo. Festival de Voces del Extremo, Moguer.

+ PÓNTELO LO MÁS FÁCIL POSIBLE.

Para mí es muy difícil leer del teléfono o de otros dispositivos, prefiero llevar las cosas en papel. Si son poemas no publicados solo los imprimo una vez y a doble cara para cuidar el planeta. Si los poemas que voy a leer están en un libro me señalo las páginas con posits donde pongo un número con el orden en que serán recitados. A veces solo los señalo con un trozo de papel que voy quitando cuando lo he leído.

+ LISTA DE LO QUE LEERÉ.

Además de llevar los poemas en papel y preparados me hago una lista con el orden que quiero seguir y la tengo delante por si alguna hoja se cae o se extravía no quedarme en blanco. Esto lo hago porque me da tranquilidad y me permite estar más concentrada en disfrutar de la lectura y no estar preocupada.

+ RITMO Y EMOCIÓN DEL RECITAL COMPLETO.

Cuando me preparo un recital cuido el orden de las piezas y estoy atenta a las emociones que puedo generar. Tengo *letrillas* que dejan el cuerpo triste y otras más alegre. Busco un ritmo que no haga monótona la escucha ni la lectura. Cuando leo varios poemas tristes y la emoción está muy contenida incluyo poemas que bajen la intensidad y relajen el ambiente. Esto es algo que se aprende y no hay una fórmula que funcione siempre. A veces en función de la respuesta de las personas en directo, elimino o incluyo *letrillas*.

+RELACIÓN CON EL CUERPO.

Recitar en público implica que además de que hay personas que están escuchando un texto tuyo, también están mirando tu cuerpo. Ser vista, ponerse en un escenario y permitirse ocuparlo puede no ser sencillo. Mi recomendación sobre esto es que hagas todo lo posible por sentirte a gusto. Cuida lo que consideres y esté en tu mano para sentirte bien: tu ropa, tu manera de sentarte o ponerte de pie, tener cerca tu gente querida o lo que te funcione a ti.

Yo creía que mi cuerpo debía "ser perfecto" a nivel normativo para subirme a un escenario. Es lo que en esta cultura había aprendido e interiorizado. No es fácil salir de la autoodio (automisoginia) pero las niñas del futuro deben ver a mujeres diversas subidas a los escenarios. Cuido esto lo que puedo y a pesar de los complejos, sigo recitando.

RECURSOS Y PORQUÉ

• LIBROS

Chimamanda Gnozi. *El peligro de la historia única.* Sobre porqué es importante desde dónde se escribe.

Andrea Abreu. *Panza de burro.* Cotidianidad, periferia y escritura poniendo mucho valor en lo oral. Ternura y violencia, crudeza y esperanza.

Lucía Berlín. *Manual para mujeres de la limpieza.* Cotidianidad, mirada de lo pequeño, ternura e inteligencia desde la crudeza.

Gianni Rodari. *Gramática de la fantasía.* Introducción al arte de contar historias. Inspiración, metodologías y mucha ternura.

Duncan Macmillan. *Las cosas extraordinarias.* Proceso de supervivencia, violencia, esperanza y crudeza. Mucha inteligencia y mucha ternura.

Marcela Lagarde. *Para mis socias de la vida.* Entender la socialización patriarcal de las mujeres. Esperanza, ternura, desmontar la misoginia, comprensión de una y de las otras.

Adelaxd. *Si te pierdes mira dentro.* Sobre los miedos, convivir con ellos y hacer, y seguir y por qué no, sacar un libro.

• COMPARTIR

Ajo micropoesía, *sesión con Judit Farrés.* En un solo espectáculo reírte, conmoverte, reflexionar. Inspiración en el modo de ocupar el espacio de señoras sobre un escenario.

Victoria Santa Cruz, *"Me llamaron negra".* Dignidad, fuerza en el poner el cuerpo, transmitir la violencia que ha recibido, muy político, nombrar lo invisible, sus ritmos...

Rafeef Ziadah, *"We teach life, sir".* Aunque no sea mi idioma y no entienda las palabras exactamente puedo sentir su enfado, su rabia, su dignidad...El poder de la voz y el cuerpo.

Isabel Martín, *varios vídeos.* Esta soy yo. Cuando recito mi cuerpo pasa por miedo, timidez, vergüenza, rabia, dignidad, fuerza, inseguridad, vulnerabilidad... y con todo...sigo.

• VOCES EN FORMATOS "EXPANDIDOS"

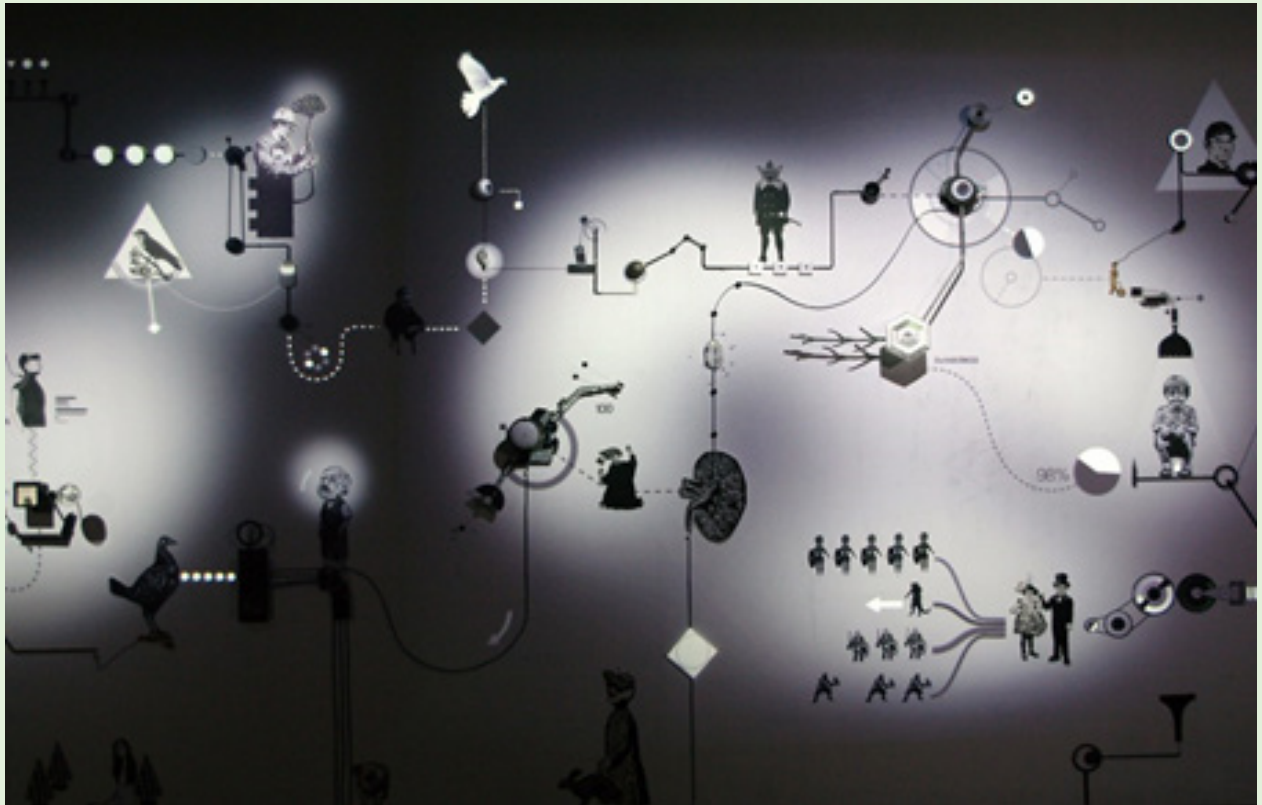
Rozzio, *remezcla audiovisual poema "las socias" de Isabel Martín*. Multiplica las emociones que pretende transmitir el poema, genera otros imaginarios y expande el mensaje.

María Cañas. *Puedes ver algo de su vídeo arte aquí*. Usa simbología y códigos de algunos imaginarios del sur performándolos con mucha ironía y sentido crítico.

Silvia Pérez Cruz y Nathalie Labiano. *Ne me quitte pas*, La fuerza que añade a la voz la interpretación de la bailarina solo con sus manos.

Rocío Molina. *www.rociomolina.net*. Bailaora que explora formatos con el cuerpo que me parece no tienen miedo de estar o no estar encasillados en una etiqueta.

Alondra de la Parra. *Alondra de la Parra & La orquesta de París, Danzón nº2* En un espacio que "debe ser" serio, solemne y normalmente ocupado por hombres como es la dirección de una orquesta, ella, además, de incorporar un repertorio con mucha música tradicional y popular, mientras dirige sonríe, baila, disfruta y expresa con todo el cuerpo rompiendo la línea tradicional.



Ejemplo de formatos expandidos más allá de las letrillas. En esta imagen "poesía visual", espacio narrativo a partir de grabado y elementos digitales.

Fragmento de *Mécaniques discursives*, colaboración entre Fred Penelle y Yannick Jacquet.

Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Las cuido con todo

mi cariño

Respetadlas por favor



**la aventura
de aprender**