

La noche del 10 de mayo Mar Contreras, de 20 años, moría a causa de un disparo de escopeta en la sien en una de las galerías de tiro al plato del campo de Las Gabias (Granada). Su novio, que estaba con ella, se suicidó poco después con el mismo arma.

Aunque en un principio no se sabía si se trataba de un caso de violencia de género o de un accidente fortuito, tras las investigaciones se confirmó que su novio José Miguel quien la había matado de forma intencionada.

Hoy nuestro minuto de silencio de las víctimas correspondientes a este mes irá dirigido al recuerdo de Mar.

Una leve esperanza por el descenso habido en los asesinatos durante este mes nos hace pensar que quizá la cordura empieza a hacerse más presente en el ámbito de las relaciones de pareja. Ojalá no se quede en una mera ilusión sino que sea el inicio de una realidad.

Y ahora guardemos ese minuto de silencio por Mar Contreras.

SI ERES UNA MUJER FUERTE (Gioconda Belli)

Si eres una mujer fuerte
protégete de las alimañas que querrán almorzar tu corazón.
Ellas usan todos los disfraces de los carnavales de la tierra:
se visten como culpas, como oportunidades,
como precios que hay que pagar.
Te hurgan el alma; meten el barreno de sus miradas o sus llantos
hasta lo más profundo del magma de tu esencia
no para alumbrarse con tu fuego
sino para apagar la pasión, la erudición de tus fantasías.

Si eres una mujer fuerte
tienes que saber que el aire que te nutre
acarrea también parásitos, moscardones,
menudos insectos que buscarán alojarse en tu sangre
y nutrirse de cuanto es sólido y grande en ti.
No pierdas la compasión, pero témele a cuanto conduzca
a negarte la palabra, a esconder quién eres,
lo que te obligue a ablandarte
y te prometa un reino terrestre a cambio
de la sonrisa complaciente.

Si eres una mujer fuerte
prepárate para la batalla:
aprende a estar sola
a dormir en la más absoluta oscuridad sin miedo
a que nadie te tire sogas cuando ruja la tormenta
a nadar contra corriente.

Entrénate en los oficios de la reflexión y el intelecto
Lee, hazte el amor a ti misma, construye tu castillo
rodéalo de pozos profundos
pero hazle anchas puertas y ventanas.
Es menester que cultives enormes amistades

que quienes te rodean y quieran sepan lo que eres
que te hagas un círculo de hogueras
y enciendas en el centro de tu habitación
una estufa siempre ardiente
donde se mantenga el hervor de tus sueños.
Si eres una mujer fuerte
protégete con palabras y árboles
e invoca la memoria de mujeres antiguas.
Haz de saber que eres un campo magnético
hacia el que viajarán aullando los clavos herrumbrados
y el óxido mortal de todos los naufragios.
Ampara, pero ampárate primero
Guarda las distancias
Constrúyete. Cuídate
Atesora tu poder
Defiéndelo
Hazlo por ti
Te lo pido en nombre de todas nosotras.

Leído por Alicia Varón, presidenta de Abesti Lagunak.

Karrantza, 28 de mayo de 2018