

MARTXOAK 8

2022

BIDASOA.HITZA.EUS
OARSOALDEA.HITZA.EUS

• OARSO BIDASOKO •

HITZA

Besteen menpe ez bizitzeko

Emakumeen gain jendarte heteropatriarkalak ezarri dituen zereginen artean zaintzarena dago. Ia eksklusiboki haiena da besteak zaintzearen ardura, maiz, emakumeek beraiek haien izatea albo batera uzten dutelarik. Egoera hori irauli nahi dute, feminismotik borrokatuz.



Martxoak 5: *Luze edo Motz*, 19.00, Gezala.

Martxoak 6: Lilatonera herriko neskak animatzera.

Martxoak 8: Arratsaldean, plazan edo Saldisen, txapa eta zapien banaketa *Vinu, Cantares y Amor* kantaren Anariren bertsio librean, Ilargi Arrizabalaga musikariarekin eta ondoren Errenteriako mobilizaziora.

Martxoak 15: *Cholitas* dokumentala, 19.00, Gezala.

Martxoak 14-20: Gaxuxako kideen eskulanean erakusketa, kultura aretoa.

Antolatzaileak: Udaletako Kultura, Kirola eta Berdintasun sailak, Lezoko Emakume taldea, Gaxuxa elkarteak, Kuadrillategi, Zinema Txikia, Herri Eskola, Pasaia-Lezo Lizeoa, Lezo Institutua, Osasun Zentroa eta Haur Txokoa



Esku bat gainean

Eskuak ezinbestekoak dira eguneroko bizitzarako, bizitzeko. Espresiorako baliabide ere badira, hitz egin gabe, hitz egiteko. Norberak nahi duena egiteko erabiltzen dira, baita besteengan eragiteko ere, beste horrek hala nahi badu. Eskuak, maiz, laguntzarekin lotzen dira, elkar eraginarekin, indarrak batzearekin, bultzada ematearekin. Hain justu ere termino horien kontrako ekintzetara ere bidera daiteke eskuen funtzioa. Emakumeen eskuak, maizegi, besteei begira izaten dira; beste pertsonak ukitzen dituzte zaintzeko, laguntzeko, artatzeko, maitasuna leun-leun adierazteko, inor ere bakarrik ez sentitzeko.

Baina emakumeen esku horiek maizegi besteei begira ari dira, ia-ia ahaztu arte norberarentzat lanabes izan behar dutela, euren bizitza eraikitzeko, duin hazteko, nahi denaren alde edo kontra borroka egiteko, desioa adierazteko, maitatzeko. Ahalduntzeko. Zaintzaren eremua emakumeena da gehienbat, gizarte eredu batek hala behartuta; emakumeen eskuak beste pertsona batzuei laguntzen ari dira zartzatzen, askotan norberarentzat zer eta nola eraiki behar den ahaztu arte. Nork zaintzen ditu emakume zaintzaileak?

Esku artean duzuna HITZA-ren Martxoaren 8ko gehigarria da. Zaintzaz eta beste alor askotaz hitz egin dugu. Errealitate asko jaso ditugu, argazki orokor bat baino, irudi txiki asko izan ditzazuen, eskuak adina. ✕



Enara Iruretagoiena Dominguez eta Ione Fernandez Zabaleta dira Ara! Gorputzeko kideak. Imanol Saiz

“Zaintza, bizitza mantentzeko lan guztiak izango lirateke”

IONE FERNANDEZ ZABALETA ARA! GORPUTZ ELKARTEKO KIDEA

Ekonomia Feministako Eskola berriro egingo dute Ara! Gorputzeko kideen bultzadaz Astigarragan. Irailaren 16an da aurkezpena, eta izen emateak ‘info@aragorputz.eus’-ra idatzita egin daitezke.

ALAINE ARANBURU ETXEGOIEN

IRUN

Ekonomia Feministako Eskolak Mundu Bat fundazioak 2014ean abian jarri zituen emakumeen topaguneak dira. Abya Yalako herrialdeetako emakumeek pedagogia feminista eta herrikoia erabiliz sistematizatu zituzten. Gurera egokitu dituzue. Zeintzuk dira egokitzapenak?

Aldaketa nagusia da daukagun mundu ikuskera, herri kolonizatzailearena. Kolonizatzaile Europako kide garen partez, eta Espainiako nahiz Frantziako estatuetako lurraldean bizi garen aldetik. Beste aldetik, Euskal Herrian egotearen beste berezitasun bat da herri kolonizatzaile baten barruan egonda, herri kolonizatu bat garela oraindik ere. Honek eztabaida sor dezake. Azkeneko Euskal Herriko Topaketa Feministetan egon zen gatazka horren gainean. Nik uste dut hortik badugula erronka oso polita, eta Eskola-

txoko prozesuetan irekitzen da horren gainean eztabaidatzeko parada. Lits asko dituen gaia da, eta beldurra ematen digu.

Kolonizatu eta kolonizatzaile izateak kontraesan asko dakartza. Armak Euskal Herrian sortzen dira, baina gero badakigu Euskal Herria izan dela esperimintazio polizialerako eremu bat. Hemen jasan dugun biolentzia bereizgarria da. Nik uste dut hori dela Eskolatxoan egokitzen penaren erronka nagusia. Eta horretan dihardugu. Ez du esan nahi bat-batean egi absoluturik ateratzen dugunik, prozesu bat da non sortzen dugun jakintza lokatzetik, oinarrietatik. Ez dugu pulpitu unibertsitario batetik hitz egiten, baizik eta gure bizipenetatik sortzen dugun jakintzatik. Prozesuaren erritmoa, daukagun ohitura produktibista kapitalistarentzako izan daiteke motela bezala irakurria, edo ziklikoa. Gai berberetara goaz askotan, eta buelta bakoitzean ikusten dugu ekarpenak egin daitezkeela.

Ekonomia feministaren helburuak, lan erreproduktiboa eta zaintzak aitortzea dira.

Zaintzarekin badugu erronka oso handi bat. Gai askorekin bezala. Adibidez: McDonalds orain beganoa da. Beste gauza batzuekin ere badaude apropiazio batzuk nahiko inportanteak, eta sinplifikazio batzuk nahiko izugarriak. Zaintzarekin horrelako zerbait gertatzen da. Propagandan erlazionatzen da zaintza umeen edo adinekoen zaintzarekin. Eta egia da garrantzitsua dela gaia, oso larria. Baina hor ere ari gara berriro oinarri bezala hartzen erreproduktio humanorako oinarri bat dela familia nuklearra. Joaten gara berriro rol batzuetara non emakumeok ditugun umeak, eta zaintzen ditugun gure gurasoak. Egitura bat dugu, eta horretara goaz. Izan liteke abiapuntu bat, baina horrekin dagoen arriskua da sinplifikatzea ertz batera, eta elikatzea oraindik gehiago eskulanaren erreproduktioa, forma normatiboa. Hitz egiten da asko zaintzaren beharraz, baina iruditzen zaigu ez dagoela aintzat hartuta gizartean oro har, ezta eremu eraldatzaileetan ere. Hitz egiten dugu



Jada izena emateko epea zabalik dago.

zaintzaz, baina ia-ia erabiltzen dugu feminismoarekin egin den bezala, partxe baten gisan. 'Nik badut zaintza saio bat', edo 'ni feminista naiz' esaten duenik bada; baina gero, zer eduki dauka horrek? Hutsune edo erronka bezala plante dezakegu. Hain zaila da... Izan ere zaintza lanak bizitza mantentzeko lan guztiak izango lirateke, eta bizitza ez bakarrik biziraute terminoetan, baizik eta sustatzekoan ere. Hor kokatzen gara.

Eta inoiz ez da planteatzen nork zaintzen duen zaintzen duena.

Zaharren eta umeen kontuarekin badaude urgenteak eta garrantzitsuak diren gauzak. Urgentzia da atzeritartasun legeak sortzen duen esklabotza situazioarekin bukatzea, familia nuklear horien gabeziak estaltzen dituen egoerarekin, alegia. Aldiz, garrantzitsua da pers-

«Ez dugu pulpitu unibertsitario batetik hitz egiten»

«Parametro batzuetan gure bizitzaren lehentasunak zeintzuk diren ikus dezakegu»

pektiba zabalago batetik ikustearena. Jendarte bezala, zer ari da gertatzen gure adinekoekin? Aurreko Eskolatxoan batek aipatzen zuen elkarrizketatu zuela adinekoak zaintzen zituene emakume arrazializatu bat, haren baldintzen gainean. Emakume horrek esaten zuen gauzetako bat zen guk, zuriok, ematen geniola pena, ari ginelako galtzen pila bat adineko. Gauza bat da esatea objektiboki esklabotza bat dela, eta gero beste aldeetik enplegurako bizi garelako har.

Aurtengo eskola orain Astigarragan egin behar zenuten, baina atzeratu egin da. Parte hartzearen konpromisoa oso garrantzitsua dela adierazi

duzue. Zertarako?

Konpromisoa, eta badago beste hitz bat agian badaukala horrekin harremana: diziplina. Kristoren beldurra diogu eta arbuia egiten dugu. Oso kuriosoa da, zeren konpromisoak eta diziplinak atzera botatzen gaitu erlazionatzen ditugulako eredu maskulinoarekin, edo baita ikuspegi militar batekin ere. Oso kuriosoa da nola praktikan daukagun konpromiso eta diziplina gure enpresarekin, adibidez. Normalean guk egiten dugun lanarengatik badago beste norbait edo enpresa bat, ez garelako gu eta gehienetan ez direnak konfiantzakoak, ateratzen dutela etekin bat gure lanetik, hau da, lapurtzen ari dira. Nahiko kuriosoa da zein konpromiso eta diziplina dugun gure buruarekiko. Zertarako ez daukagu denbora, eta zertarako bai? Zerekin ez dugu diziplinatuak izan nahi, eta zerekin bai? Parametro batzuetan ikus ditzakegu zeintzuk diren gure bizitzaren lehentasunak. Bizitzaren bidea norabide baterantz egin nahi baldin badugu, bizitzaren alde, horretan mantendu behar gara. Sakrifizio bat bezala da zure buruari esatea 'ni horretarako nago, bide horretan noa, zainduko naiz, eta nire ingurukoak ere zainduko ditut'. Bizitzaren sostengarritasunaren gaineko hausnarketa hortik egitea iruditzen zait interesgarria, ikusteko zertan inbertitu nahi dugun energia. Horretan mantentzeko behar dugu diziplina eta konpromisoa, guretzat eta taldearentzat. Niretzat hori litzateke sendatzeko bidearen euskarria. X

Zaintzeak tantaz tanta zulatzen ditu

Etzekoen zaintzaren hamar ordutik sei emakume batek egiten ditu, gehienetan doan. Ardura horrek «zure buruaz ahaztea» dakarrela salatu dute, eta adinarekin are aldapatsuago bilakatzen dela egoera.

ALAINE ARANBURU - OLAIA GERENDIAIN

Zaintza eta emakume terminoek lotura hertsia dute; badirudi jaiotzez esleitzen zaiela besteren zaintzaile izateko kargua, eta patu gordin hori da datuek islatzen dutena: Eustaten iazko ikerketa baten arabera, emakumeek zaintzen eta etzeko lanen %67,2a betetzen dute Araba, Bizkai eta Gipuzkoan. Funtzio askotan sailkatu dute azterlan hori, eta umeen, adinekoen eta gaixoen zaintza eginkizunetan, batez beste, arduraren %65a emakumeena da.

Are gardenago mintzo da ikerlan hura: «Emakume okupatuek gizon okupatuek baino denbora gehiago ematen dute adinekoen eta mendeko pertsonen zaintzetan». Datuak egunerokora ekarrita, emakume okupatuek haien kargura dau den mendekoak zaintzen gizonen baino ia ordubete gehiago ematen dute egunean. Ordaindu gabeko etzeko lan horrek Barne Produktu Gordinaren (BPG) %18,6 suposatuko luke aitortua baltz, –gizonena %9,1ekoa da, hau da, emakumeenarekin alderatuz, pisu ekonomikoaren erdia–.

Kasik ezkutuko lana da, gainera, etxe barruko, izan ere, ez baitago jasota zen-

«Beti bezala, sistema gizartearen eskaerak baino motelago doa»

Bebi Fernandez

Ama zaintzen dabilen emakumea

«Familiak tira egiteko derrigortasunean gaituzte. Uste dut kontrol handia dagoela, baina informazio gutxi»

Pilar Isasti

Ama zaintzen dabilen emakumea

«Adineko emakumez ez du inork hitz egiten, ikusezinak gara, ez dugulako salatzen»

Lurdes Rodrighez Landa

IPES Elkarteko kidea

bat emakume dabilen egunero senitar-tekoren bat zaintzen. Bebi Fernandez hendaiarra da haietako bat; 60 urte ditu, eta 96 urteko bere amarekin bizi da. Argi esan du zaintzaren ardura osoa ez litzatekeela seme-alaben gain geratu behar, nahiz eta berak «maitasun osoz» egiten duen, amak bera hala zaindu zuelako. Egunero erizain bat joaten da etxera, baina ez dela nahikoa salatu du: «Beti bezala, sistema gizartearen eskaerak baino motelago doa». Denbora guztian egoten da adi amari, eta horregatik, zaintzeak «zure buruaz ahaztea» dakarrela adierazi du Fernandezek. Bada, sistema kapitalista, matxista eta patriarkalak eragiten dituen albo kalteez ari da.

Emakume gehienak ezkontzen direnean edota ama izaten direnean, adibidez, derrigorrez zaintzen hasten direla azaldu du, eta orain, bere amaren zaintzan diharduela ikusita, ez luke nahi bere seme-alabek rol hori derrigorrez hartu behar izatea. Horretarako, uste du politikariek baliabideak jarri beharko litzuketela, bizitza hobe baten bidean; duinago baten bidean.

Pilar Isasti antxotarra da, 63 urte ditu, eta Ibizan (Balearrak, Herrialde Katalanak) urte luzez bizi ostean, 90 urteko bere amaren etxera itzuli da bizitzera; ordutik, hura zaintzen egoten da egunero. Fernandezekin bat egiten du bizitza pertsonalik ez duela onartzean: «Bere egoeraren menpe nago. Ezin duzu bakkarririk utzi, gerta daitekeenagatik». Zein laguntza dau den ez dakiela onartu du, baina ziur dago ez direla nahikoak egoera arintzeko. Oro har, informazio falta dagoela uste du, eta gizarte laguntzaileengana jotzerakoan, pilota elkarki botatzen diotela salatu du: «Familiak tira egiteko derrigortasunean gaituzte. Uste dut kontrol handia dagoela, baina informazio gutxi».

ZAHARTZEN ARI DIRA

Iaz 2.193.199 lagun bizi ziren Araba, Bizkai eta Gipuzkoan, eta horien laurden batek 65 urte baino gehiago ditu. Gainera, 50 eta 60 urte artean dituzten 377.807 pertsona daude. Horrek esan nahi du bost edo hamar urteren buruan, gizartearen erdiak 60 urte baino gehiago



Bi emakume Irungo Larreaundi auzoan. Ezkerreko emakumea, eskuinekoa laguntzen ari da. **Alaine Aranburu**

izango dituela. Gizartea zahartzen ari da, eta harekin, etxekoak zaintzen dituztenak ere.

Paradigma horrek adineko emakumeen aurkako ezkutuko indarkeria sistematizatzen du. Hala baietsi zuen IPES Elkarteko kide Lurdes Rodriguez Landa sopolarrak, otsailean Pasai Donibanen eskaintako hitzaldian. «Ardura banaketa hau ez da naturala. Gu ez gara honetarako jaio, hau sozialki sortu da». Eraiki den bezala deseraiki beharko litzatekeela sinetsita dago; zaintza sistema publiko berriak funtsezkotzat jo ditu.

Gizarte mailako arduraren jarri du fokua hizlariak, familia eredu orokortua baitago, eta harekin, etxeko emakumeen, okupatu edo ez, esplotazioa. «Ez da arazo isolatua, ez dira lau zoro edo lau mozkor»; emakumeak dira, emakume jaiotze hutsagatik, biziarteko motxila hori bizkarrean daramatenak.

Adinean gora egin ahala, gainera, emendatu egiten da bizkar-zorro horren pisua, eta ahuldu, aldi berean, emaku-

meen sorbaldak: «Emakumeen kontrako biolentzia orokorra da, baina adineko emakumeek ez du inork hitz egiten, eta ikusezinak gara, ez dugulako salatzen. Adin batetik aurrera ez duzu irtenbide edo konponbide errealik ikusten».

DOAKO LANGILEEN KONDNA

«Adineko andreak doako langileak dira», esan du ahoan bilorik gabe; eta horrek dakartzan zuzeneko albo-kalteak hartu ditu ahotan, besteak beste, erretirorik eza eta, horrekin, pobrezia kondena. Baliabide ekonomiko ezak dakarren mendekotasunak, zenbaitetan, hil artean erasotzailearenean biziraun beharra dakar. «Nola eta nora alde egingo dut?».

Azpikotasuna errotik abolitu behar dela uste du sopolarrak, haurtzarotik, ez baita antzinako kontua, gaur egun ere existitzen da, itzaletan. Alta, etxe barrukoak eragin zuzena du kanpokoan ere, gizartean, politikan, zahartzaroko barkardadean... «Gure adinekoek bizitza osoa eman dute lanean eskubiderik ga-

beko enplegetan». Gaur egun itxuraldatu besterik ez da egin errealitate hori, emakumeek, okupatu izan edo ez, zainzaile izaten jarraitzen dutela argi frogatzen baitute datuek, «ez da adinekoen arazoa, adinak areagotu egiten du», beste zenbait pisu gehitzen baitzaizkio, ezinbestean, nahitaezko motxilari.

Eustaten ikerketako emakume horien %18k adierazi zuen ez daudela «batere pozik» haien bikotekidearen lankidetzarekin. Eta ez dira isilik geldituko. Martxoaren 8 honetan ere kaleak hartuko dituzte indarkeriari hortzak erakusteko; indarkeriari baino, indarkeriei: «Orotarikoak dira», azaldu du IPESeko kideak, «batzuk dira *egiten* dizkigutena, baina beste batzuk existitzen dira *kasurik egiten ez* digutelako». Sistemaren biolentziari erantzun sistematikoa eman behar zaio, eta halako munta duten arazoei *mikro* aurrizkia ezartzeari utzi: «*Mikro* hori bizitza osoan, esparru guztietan existitzen baita, eta ur tantak arroka zulatzen du azkenean». ✕

OLAIA GERENDIAIN

Maddi Gutierrez Marrodan (Donostia, 1994) psikologo eta sexologoa, eta Leire Murgialdai (Bilbo, 1995) psikologoa Espazio Lunarra proiektuko kide dira. *Lodifobia gorpuztua* izeneko ikastaroa ematen ari dira apirilera arte Pasaian.

Konfinamendu garaian munduratu zuten gunea, «guk faltan botatzen genuen begirada batetik espazio berezi bat sortzeko ahaleginetik», azaldu du Gutierrezek, «eta beste modu bateko praktikak eraikitzeko, autozaintzarako, gelditzeko, nor bere burua onartzeko, saretzeko...», osatu du Murgialdaik.

Pertsona lodiek (normak ezarritakoaren gaindiko pisua izan, edo ez) pairatzen duten egiturazko indarkeriari aurre egiteko lodi-aktibismoa nola *gorpuztu* ikasi nahi duenak, aukera du oraindik ere tailerrean izena emateko. Baina, besterik ezean, hona hemen aurrerakin bat.

Zer da lodifobia?

LEIRE MURGIALDAI: Estetika eredu batekin lotzen den zapalkuntza orokor bat da, baina guretzat harago doa: ez da soilik lodiak zeharkatzen dituen zerbaitekin, baizik eta gorpuztu idealaren opresioaren baitan dauden askotariko zapalkuntzak.

MADDI GUTIERREZ MARRODAN: *Lodi* hitza ez dugu bakarrik lotzen gehiegizko pisuarekin. Lodia sistemak deritzo itsusiari, normatik kanpo dagoenari; disidentzia horretan sartzen denaren izatea eta gorpuzkera dira, eta horiei eragiten die, zuzenean, zapalkuntza bihurtuta.

Zein ondorio ditu gizartean lodi izateak?

M.G.M.: Lodi izateak, berez, bat ere ez [barrez]. Gizarteak ezartzen duenari dagokionez, esparru guztietan dago: lanpostutik harremanetara.

L.M.: Etengabeko gorpuztu bizipen zigor bat da, autoestimura zuzenean doana. Zigorra etengabekoa da, ohetik altxatzen zaren unetik, jaten duzun zabor horrek guztiak zuk zure kontra egitera eramaten zaituelako askotan.

Osasuna aitzakiazat hartuta egin izan da hori askotan.

M.G.M.: Bai, zientziaren izenean argudiorik gabe uzten gaituzte, eta ulertu behar da zientzia ere, azken batean, kultura baten barruan dagoela, eta jakin

Osasun mentalaren gain jartzen da argaltasuna

MADDI GUTIERREZ ETA LEIRE MURGIALDAI ESPAZIO LUNARRA

Zaintza eta ahalduntzea «indibidualetik kolektibora» bihurtzen dihardute bi psikologoek. Pertsona lodien aurkako egiturazko indarkeria lantzen ari dira ‘Lodifobia gorpuztua’ ikastaroarekin.

zientzialari horiek zein begiradetatik egiten dituzten ikerketa horiek.

L.M.: Askok nahasten eta zapaltzen da osasunaren izenean, eta txikitatik, gainera: indizeak ezarrita daude, eta puntu.

Nola areagotzen du emakume izateak egiturazko indarkeria hori?

L.M.: Zapalkuntza anizkoitzen barruan, emakume izatea bera da lehen zapalkuntza. Emakume bollera izateak hori areagotzen du; transa bazara, gehiago; lodia bazara, gehiago; lodia bazara baina oso lodia gainera, gehiago; itsusia bazara, gehiago; iletsua bazara, gehiago; pobrea bazara, gehiago. Hainbat eta hainbat kontu daude hor.

M.G.M.: Lodia izateak pertsona ez-kontsumigarri bihurtzen zaitu, eta Leirek ongi aipatu duen bezala, geroz eta horietako elementu gehiagok zeharkatu zure burua, orduan eta lodiagoa zara sistema horretan.

L.M.: Patriarkatu arrazista, kolonialista, kapitalista, kapazitista... horren guztia- ren barruan hierarkiak sortzen dira; eredu horretatik geroz eta gehiago urrundu, orduan eta zapalduagoa izango zara. Per-

tsona lodi batek asko hitz egiten badu, izaera oso serioa badu, ideiak oso argi baldin baditu, askoz ere zigortuagoa izango da. Azkenean, emakume izateko eredu bat ere badago, eta eredu horren kontra egiten duena zigortua da.

Nola probestu du sistema kapitalistak, kontsumismoari lotuta, adibidez, lodi-aktibismoaren indartzea?

M.G.M.: *Curvy* taldean sartu zaigunok, alegia, ‘nahiz eta lodia zaren, oraindik ere kontsumigarria zara’, badirudi sistemari zer edo zer zor diogula: jo, eskerrik asko talde horretan sartzen uzteagatik!

Hor ezartzen den zapalkuntza bikoitza da, izan ere, emakume *curvy* bat desiragarri edo kontsumigarri izateko askoz makillatuago, zainduago eta ajustatuago joan beharko baitu, seguru aski, pertsona argal batek baino, desiragarri azaltzeko telebistan.

Horrek ‘lodi onak’ eta ‘lodi txarrak’ sortzen al ditu?

M.G.M.: Bai, kontsumigarriak eta ez-kontsumigarriak. Kontsumigarri dira araua estuen erreproduzitzen dutenak; hau da, emakume baldin badira, izan be-



Ezkerretik eskuinera, Leire Murgialdai eta Maddi Gutierrez Marrodan. Imanol Saiz

harko dute isilak, ez asko okupatu, otz-
nak izan, konplazienteagoak...

Zertan datza lodi-aktibismoak?

L.M.: Disidentzia politikoa egitean.

M.G.M.: Loditasuna erresistentzia gisa hartzean; loditasuna, betiere, ulertuta, arautik kanpo dagoen oro, eta ez bakarrik gehiegizko pisua. Pertsona argal bat ere lodi-aktibista izan daiteke. Izan ere, tailerretan gorpuzkera oso-oso ezberdinak ikusten ditugu, zorionez.

L.M.: Argala ere, tira, niri kostatzen egiten zait esatea, argaltasun hori ere zigortu egiten baita askotan; beste mota bateko zapalkuntza dago. Errazegi hitz egiten dugu pertsona argal bati buruz, eta ez dakigu jende askok ere sufritzen duela bere gorpuzka handitzen saiatzeko.

Nondik hasi behar da?

M.G.M.: Indibidualetik kolektibora, gero berriro bueltatzeko indibidualera. Argi utzi behar da bizitza osoan egin behar ditugun mugimenduak izango direla, ez dela bat-batean pilula batekin dena konponduko, baizik eta espazioak sortu behar direla honetaz hitz egiteko, saretzeko, eraldatzeko.

«Lodia izateak pertsona ez-kontsumigarri bihurtzen zaitu»

Maddi Gutierrez Marrodan

Psikologo eta sexologoa

«Gorpuzka idealaren opresioaren barruan dauden zapalkuntza anitzak lodifobia dira»

Leire Murgialdai

Psikologoa

L.M.: Bi helburu nagusi ditugu: parte hartzaileei begira saretze eta ahalduntze hori; baina, baita ere, gaiak hitz egiteko espazioak sortu kanpora begira. Sareetan gai honi egurra ematen gabiltza, el-karrizketen bidez ere arazoa plazaratzen, hau da, hitz egiten. Indarkeria hau existitzen da, ez da asko hitz egiten, eta

ezinbestekoa da, asko sufritzen delako. **Zuzeneko lotura dauka sufrimendu horrek gaitz fisiko nahiz mentalekin.**

M.G.M.: Erabat. Tailerretan askok esan digute, eta guk geuk ere gure pertsona bizi izan dugu, nola antsietate edo depresio baten ondoren argaldu izanak errefortzu positibo bat suposatzen duen kanpoko jendearen partetik: 'zein eder zauden; jo, inoiz baino hobeto gelditzen zaizu arropa hori...'. Osasun mentalaren gain jartzen da argaltasuna askotan, eta hori oso bortitza da bizi duenarentzat.

Hankamotz dago oraindik feminismoa lodifobiaren esparruan?

L.M.: Zorionez, gero eta gehiago hitz egiten da, baina lan handia dago egiteko, batez ere eremu disidenteenetan. Adibidez, inoiz ez dut ikusi udal baten kanpaina bat loditasunari buruz feminismoaren izenean, baina tira, egia da eremu disidente askotan bai ari dela aspalditik mugitzen gorpuzka ez-normatiboari buruzko diskurtsoa.

Pasaiako Udaleko Jabekuntza Eskolaren barruan Lodifobia gorpuztua ikastarora ematen ari zarete.

M.G.M.: Espazio Lunarretik ahalegintzen gara zaintza indibidualetik kolektibora pasatzen, sinetsita gaudelako sareak babes hori ematen digula. Tailerretan denbora guztian jolasten dugu horrekin: lanketa pertsonala egin lodifobiaren inguruan, gero hori nola kolektibizatu eta gorpuzkera eraman ikusteko.

L.M.: Tituluko *gorpuztua* hitza hortik dator, gorpuzkera jaisteko saiakera egiten dugulako, eta ez bakarrik hitz egiten, teorizaziotik, lodifobiaz.

Hurrengo saioetarako asmoa da gure bizitzetan lodifobiak zapaltzen gaituen eremu konkretuetan sakontzea. Geroago landuko dugu emozionalki nola eragiten digun zapalkuntza horrek, eta bukaerako saioak osatzera begira doaz, ahaldundu eta indarra hartzera.

M.G.M.: Gaur arte bi saio eman ditugu, baina oraindik izena eman daiteke. Hurrengo hilaren 14ean egingo dugu, 18:00etatik 20:00etara, Trintxerpeko alkateordetzan. ✕

Informazio gehiago eta kontakua:
www.espaziolunarra.com



Hamabi emakumeko taldea osatu dute Hondarrribian, astelehen eta asteazkenero biltzen dira. **Imanol Saiz**

IMANOL SAIZ GOMEZ DE SEGURA

Astero, korrika egiteko zapatilak jantzi eta Pasaiaiko zein Hondarrribiko bidegorriak tipi-tapa zeharkatzen hasi dira bi emakume talde. Bi udalerrietan emakume korrikalari talde bana sortu berri dituzte, marka eta denboretatik harago, izerdia bota eta aldi berean ahalduntzen jarraitzeko elkarguneak sortzen ari dira. Azken urteetan kaleekin eta plazekin bezalaxe, bidegorriak ere eurenak egin nahi dituzte. Bide horretan daude, gero eta neska gazte eta heldu gehiago baitira animatzen direnak, bakarka ala taldean. Lezon ere sortua dute emakume korrikalarien taldea.

Antxoko taldeko kide Ane Zubizarretak argi du, hark nahiago du taldean korrika egin, «aberasgarriagoa» baita: «Beste gauza bat da. Asko ibili naiz bakarrik, baina dibertigarriagoa da taldean egitea. Indarra ematen dizute lagunek». Urte mordoia korrika ibilitakoa da antxotarra, baina taldean dagoenetik (urri inguruan sortu zuten taldea) «gauza berriak» ikasten ari dela aitortu du, entrenatzailearen lana funtsezkoa baita haren ustez. «Sararekin [Dorronsoro] asko ari gara ikasten, polita da zure gorputza

Tipi-tapa, bidegorriak ere moretu arte

Korrika egiteko talde bana sortu dituzte Pasaiaiko eta Hondarrribiko emakumeek. Osasuntsua den jarduera bat egiteko biltzen hasi dira, «ez irudi bat lortzeko, ezta markarik ere».

ezagutzea». Gorputza ezagutu bai, baina taldekoek argi dute ez dutela fisiko jakin bat lortzeko baliatzen kirol jarduera. «Osasuntsua den jarduera bat egiten dugu, gure osasuna zaintzen dugu, baina fisikoa kontuan hartu gabe», azaldu du taldeko kide Garbiñe Altxuk. Aspaldi zintzilikatu zituen hark korrika egiteko zapatilak, baina taldeari esker berriz ere animatu da lasterka aritzera: «Bakarrik

korrika egiteak nagikeria eragiten zidan, baina taldeak berriro ohitura bilakatzen lagundu dit».

Antxoko korrikalari taldeaz gain, San Pedron eta Donibanen ere talde bana osatu dituzte. Entrenatzailea oso pozik dago egitasmoak jasotako erantzunarekin. «Badirudi korrikaren munduan bakarrik oso ona izan zaitezkeela, eta alde batera geratzen dira lehiarik nahi ez du-



Urri inguruan hasi ziren entrenatzen antxotarrak, Sara Dorronsororen gidaritzapean. **I. S.**



Hastapeneko talde bat ere osatu dute hondarribiarrek, «denek txoko bat izan dezaten». **I. S.**

tenak. Denetik egon behar da, bakoitzaren behar eta egoeraren arabera entrenamenduak egiten ditugu. Zure burua gainditzea bada nahikoa erronka, autoestimua pixka bat lortzeko balio du ere bai», azaldu du. Zentzu horretan Altxuk aitortu du gai izan dela «uste ez zuen hori egiteko» taldean hasi zenetik. «Erronkak jartzea ez da txarra, betiere gozamenaren bilatzen baduzu, lehiarik gabe», erantsi du.

BIGARREN KUADRILLA

Hondarribiko taldea urte hasieran jarri zen martxan, Ane Bayo arraunlari ohiak bultzatu eta gidatuta. Gasteizen probatutako esperientzia bat eskualdera ekartzea bururatu zitzaioela kontatu du, «oso eroso» sentitu baitzen hango taldeko neska eta emakumeekin. Egun, hamabi emakumerekin entrenatzen du irundarrek, eta suma dakioke asko betetzen duen proiektua dela. «Astelehen eta asteazkenak [orduan entrenatzen dute] oso bereziak dira. Oso pozik nago taldearekin, ikaragarriak dira denak. Kuadrillatxo bat osatu dugu, oso azkar pasatzen zaizkigu entrenamenduak, primeran gaude», azaldu du, harro.

Pasaiakoen antzera, Hondarribian ere ez dute lehiara bideratutako saiorik egiten, hasieratik argi izan dute hori. «Ez dugu sekula markarik bilatzen entrenamenduetan, ez gara lasterketetara joateko prestatzen. Arraunean, adibidez errendimendu bat bilatzen genuen, eta sakrifizio handia da azkenean. Baina hemen gozatzen dugu, ez gara martiriza-

tzen. Osasuntsua delako egin behar da kirola, ez irudi bat lortzeko».

Kaleetan bezala, bidegorri eta korrika egiteko bide nahiz eremuetan ahalduntzeko beharraz aritu dira bi taldeetako kideak, behin baino gehiagotan errepikatutako gaia izan da. «Niri, adibidez,

«Ez dugu sekula markarik bilatzen. Osasuntsua delako egiten dugu, ez irudi bat lortzeko»

Ane Bayo

Hondarribiko taldeko entrenatzailea

«Zure burua gainditzea bada nahikoa erronka, autoestimua pixka bat lortzeko balio du»

Sara Dorronsoro

Antxoko taldeko entrenatzailea

«Erronkak jartzea ez da txarra, betiere gozamenaren bilatzen baduzu, lehiarik gabe»

Garbiñe Altxu

Antxoko taldeko kidea

askotan pasatu zait beldurratik guez korrika egitera ez ateratzea. Eta orain taldean lasai zoaz, hori saihesten da. Baina helburua bada emakumeok lasai korrika egin ahal izatea, edonon eta edonoz, eta horretarako espazio horiek gureak ere egin behar ditugu», erantsi du Zubizarretak.

Ohitura osasuntsu bat hartzeaz gainera, sozializatzeko erreminta garrantzitsua dela nabarmendu nahi izan du Bayok. «Emakumeak elkar ezagutzen ari gara, bestelako esparruetan topatuko ez dituzunak, eta ederra da hori. Zenbait ostiral eta igandetan korrika egitea ez diren beste planak ere egin ditugu».

Bi udalerrietako eta inguruko emakume oro gonbidatu dituzte bi taldeetan parte hartzera. Izan ere, adin tarte zabalekoak dira biak, 20tik 60 urte ingurura arteko emakumeak baitaude. «Jende askok hitz egin dit esanez, bere amari apurua ematen diola taldean parte hartzeak. Horregatik hastapeneko taldetxo bat osatu dugu, denak eroso senti daitezen. Batzuetan emakumeok ez dizkiogu eskaintzen gure buruari jarduera egiteko unetxoak, eta taldeak aukera hori ematen du, denek baitute txoko bat hemen», erantsi du Bayok.

Pasaiakoek ere, lotsak alde batera utzi eta taldean parte hartzera gonbidatu dituzte herriko emakumeak: «Azkena iritsi arren, berdin gozatzeko aukera dago, noski baietz. Ongi pasatzera doazen asko daude, denetik behar da, eta denak ongi etorriak izango dira. Ez dugu inor atzean utziko». ✕



Txaro Martinez Merik bere esperientzia pertsonala partekatuko du. Imanol Saiz

Ahalduntze indibiduala, kolektiboari azaleratuz

Ahalduntze indibiduala gauzatu bidean, ahalduntze kolektiboaren babesa zein beharrezkoa den azaleratzera etorriko dira gaur Neus Albertos Meri eta Txaro Martinez Laskurain.

ALAINE ARANBURU ETXEGOIEN

Ahalduntzeko mila modu topa daitezke. Espazio eta momentu ezberdinetan sendotu daiteke emakumea. Mezu motz eta luzeek, uste gabekoek edo aurretik ongi

barneratutakoek, eragina izan dezakete buruan txinparta pizterako garaian. Alegia, betaurreko moreak jartzerako momentuan. Gainera, ez da kasualitatea behin feminismoak begiratzeko antiojo horiek janzterakoan ez direla kentzen, eta horren atzean ezinbestekoa da jasa-

ten den biolentzia matxista partekatzea, baita deserakitzen ari den hori elkarbatzen joatea ere.

Praktika hori era formalean edo informalean egin daiteke, hau da, egunero lagunei eta familiari konta dakieke hori, edo akaso beste espazio baten beharra izan daiteke. Bigarren kasu horretarako ahalduntze espazioak eskaintzen ditu Neus Albertos Merik, emakumeen taldeak dinamizatzen aditua hura; ondorioz, Euskal Herriko emakume talde asko ahaldundutakoa da.

Gaur Hondarrribian izango da *Emakumeen arteko elkarrizketak* saioa eskaintzen, Emeki Elkartek gonbidatuta, 19:00etatik aurrera Kultur Etxean. Hizketaldi gisakoa izango da. Tailer edo ikastaro bat izan zitekeen, baina hizketaldi bat da. Albertosez gain, Txaro Martinez Laskurain izango da bertan: aspaldi Albertosen hizketaldi baten entzule izan zen, eta hartatik bere ahal-

Gure gazteak berdintasunean hezten

OLHUI | IMFPB

Pasaia
Oinarrizko Lanbide Heziketako
Udal Institutua

INFORMAZIOA

Bidasoa kalea, 1-3, Trintxerpe. Pasaia.
T. 943 404894
www.fpb-olh.pasaia.org
E-mail: cip@pasaia.net

Sukaldaritza eta
Jatetxe-arloa

Etxebizitzen
Mantentze-Lanak
(Iturgintza - Beroa)

ERREKUPERTATZE ZENTROA

PASAIKO UDALA

Pacheco Izeta

Loredenda

www.pachecoizeta.com
943 49 18 68
MAMUT
merkatalgunea
Oiarzun

duntze espazioa irekitzen ari da. Bilkuraren xedea, baina, ez da dinamizatzailerik bakarrik hitz egitea, norbere jakintza eta bizitakoa elkarbanatzea baizik. «Elkarrizketan beti daude ekarpenak egin ditzaketen zatiak, ez dago planteamendu bakar bat, egi bakar bat, errealitate bakar bat; esperientziak elkarren artean aurkitzen dira eta elkarrekin ikasten dute», azaldu du Albertosek.

Gainera, emakume guztiek gauza bera bizi dutela pentsatu ohi dutela azaleratu du Albertosek, eta haren hitzetan, biolentzia berbera jasan dezakete bi emakumek, baina ez dute berdin sentitzen. Horren aurrean, ideiak elkarbanatzea ezinbestekotzat du.

AHALDUNTZE ESPERIENTZIA

Martinez lehen aldiz Albertosek dinamizatutako jardunaldi batzuetara joan zenean, matxismoa zer zela bazekiela aitortu du, bizi zuelako, baina ez zion izenik jartzen. «Nire garaiko emakume askori gertatu zaie hori».

Orain, ahalduntze esperientzia horren dinamizatzaileria da, eta bere burua feministatzat aldarrikatu arteko esperientzia partekatzen saiatuko da. Prozesu hori ez duela bakarrik egin esan du, bere etxean bi semerekin eta senarrarekin bizi dela, eta haiek ere aldaketarako jarrera erakutsi behar izan dutela nabarmendu du. Ez dela babes kontua, benetako jarrera aldatze kontua dela uste du. Horretarako metodo baten berri eman du: pelikula bat ikustean, matxista edo sexista den hura aipatzen joatea etxekoen aurrean. «Ez zen izan nik bakarrik ikastea. Nik bi seme ditut eta senarra, eta haiek nirekin ikasten joan behar izan zuten, bidea egiten, eta hori oso garrantzitsua dela uste dut. Garrantzitsua da haiek ere aldaketan sartzea, hori da benetako eraldaketa».

Gaurko saiora bertaratzea asmo dutenei, adinari ez erreparatzeko eskatu die Albertosek. «Adinarekin eta interesekin zerikusia duen iritzi eta estereotipo asko dago. Esate baterako, adinekoen kasuan kezkatuta gaude *hiri altzari* bihurtzen ari garela ematen duelako, baina asmoa da interpelatuta sentitzea, ezagutu nahi izatea». ✕

HILAK 4

Hitzaldia

19:00. Neus Albertosen eta Txaro Martinezen eskutik *Emakumeak elkar-hizketan (bideak partekatze eta gartzeko eremuak)* saioa egingo dute Kultur Etxean.

HILAK 5

Kirola

10:00. Bixi-Bixi emakume pala txapelketa Soroeta pilotalekuan.

Bazkaria

14:00. *Emakumeak gure burua omentzen* bazkaria egingo dute Klink elkarrean. Sarrera 15 eurokoa da, alde zurretik kontu korronte batean ordainduz lortu behar da.

Musika

19:00. Afrika Bibangek kontzertua eskainiko du Itsas Etxean. Gonbidapenak ohiko bideetan eskura daitezke.

HILAK 6

Antzerkia

19:00. Semea joan eta kuraia duen ama baten historia igoko dute Itsas Etxeko oholtzara *Madre coraje* antzezlanean. Sarrerak 5 euro balio du eta betiko bideetan lor daitezke.

HILAK 7

Kirola

18:00. Xake txapelketa antolatu du Xake Emakume Taldeak. Jostaldi pilotalekuan egingo da.

HILAK 8

Tailerra

11:00. Arratsaldean egingo den eskualdeko manifestaziorako kartelak prestatuko dituzte. Bi ordu iraungo du tailerrak, eta Martxoak 8 plazan izango da.

Manifestazioa

17:00. M8 Asanblada Feministak deituta, eskualdeko manifestazioa hasiko da Martxoak 8 plazan. Bertatik Irun alderantz joango dira, eta Hendaian bukatuko dute.

ERAKUSKETA

Hilaren 13ra arte. Martxoaren 8aren harira antolatutako egitasmoen berri emateko egin zen kartel lehiaketara aurkeztu ziren kartelak egongo dira ikusgai Arma Plazan. Aurten, Alejandra Espinosa Ribera hondarribiarrarenak irabazi du.

Astelehenetik larunbatera, 10:00etatik 18:00etara eta igandetan 10:00etatik 14:00etara irekiko dute.



Palmera Monteron egiten dituzte saioak astean behin goizez edo arratsaldez. Imanol Saiz

Emakume irundarrak saretu eta integratzeko elkargunea

Gure Artean programak emakume etorkinen eta bertakoen elkartasun sare bat osatzea du xede, euren artean intereseko gaien inguruan hitz egin eta etorri berri direnak Irungo gizartean integratzeko.

AIZPEA AMAS AGIRRE

Irudikatu honako egoera: emakume etorkin bat, familiarekin, Irunera etorri berria. Agian, ez du senide edo lagunik bertan izango; agian ez du hizkuntza ere menderatuko. Errolda dela, Lanbide, osasun arreta, eskolako matrikulazioa edo dena delako kudeaketak egiteko zailtasunak izango ditu. Egoera horiek irribidea emateko Gure Artean progra-

ma martxan jarria du Irungo Udalak 2018tik. Denbora horretan guztian partaideen egoerara egokitzen joan da Gizarte Ongizate Saila. Itziar Elizondo teknikariaren esanetan, emakumeengana zuzendutako programa sortzeko erabakia hartu zuten, horiek «atzean» gertatzen zirela, eta «bultzada» eman behar zitzaizela irizita. Aurtengo berritasuna da bertako emakumeengana ere zabaldu dutela programa. «Helburua da bertariek [emakume migranteek] hiria eza-

gutu eta Irunen nola bizi den jakitea, partaideen artean sareak sortuz. Hori lortzeko betidanik Irunen bizi izan diren emakumeek parte hartzea garrantzitsua da», adierazi du Irun Hernandez Gizarte Ongizate Saileko teknikariak.

Askotariko gaiak lantzen dituzte, interes edo taldearen behararen arabera: lana non bilatu, sortzen zaizkien arazoei zein irtenbide eman... Era berean, esperientziak partekatu eta hizkuntza (gaztelania) praktikatzeko aukera daukate saioetan. Talde txikitik ere banatzen direnez, «konfiantza giroa» sortzen dela nabarmendu dute teknikariek. Aretoak ere proiektore bat du, eta filmak eta horrelakoak ere ikusten dituzte.

ELKARGUNEA, PALMERA MONTERO

Astean behin daukate hitzordua Palmera Monteron, eta bi txanda eskaintzen dituzte: ostegunetan 16:00etatik 17:30era eta ostiraletan 10:00etatik 11:30era. Goizeko txandak izaten du arrakasta gehien, umeak eskolan direla aprobetxatuz. Hogei laguneko taldeak osatzen dituzte, eta koordinatzaile baten laguntzaz mahai baten bueltan ibiltzen dira hitz egiteko. Udan, gainera, txangoak egiten dituzte, haurrekin.

Iaz, 32 lagun pasatu ziren programatik, gehienak 36-60 urte artekoak (19) eta jatorriz Marokokoak (11). Gainontzekoak Errumania (5), Kolonia (3), Brasil (2) eta Mexikokoak (2) izan ziren, besteak beste. Emakume horiek oso ondo baloratu zuten programa, eta beste bati gomendatuko zietela ere adierazi zuten.

Aurtengo ikasturtea otsailaren 17an hasi zuten, eta abendura arte luzatuko da. Norbaitek izena eman nahiko balu oraindik aukera dago irun.org/ultimos-diaspara-n edo 943 50 51 52 telefono zenbakian. Izen ematea doan da. ✕

ies

pio

baroja

bhi

IES PIO BAROJA BHI

BATXILERGO ESKAINTZA ZABALA
EGUNEKO ZEIN GAUEKO IKASKETAK
D, B eta A EREDUAK

secretos
del agua

Tintxosta

Manuel Lekuona
Hiribidea, 8.
20180 OIARTZUN.
Tel.: 943 26 05 13

@tintxosta_oartzun

ileapaindegia

@tintxosta_oartzun

HILAK 4

Bakarrizketa

19:00. *Oiassoko emakumeak* bakarrizketa saioa, Oiasso museoan.

HILAK 8

Ekitaldia

11:00. *Zatoz eta utzi zure mezua*. M8 Asanbladaren eskutik, Zabaltza plazan.

Mobilizazioak

12:00. *Egunero izan beharko luke M8*, San Juan plazan.

17:00. Hondarribiko M8 plazatik abiatuko da. Santiago zubian elkartuko dira Hendiako zutabearekin (18:30-19:00).

18:00. Bidasoko Itaiak deitutako mobilizazioa, *Emakume langileok askatzeko sozialismoa eraiki* lelopean.

Antzerkia

19:00. *Sex o no sex*. Oihulari Klowneko Virginia Imazekin, CBA liburutegian.

Asun Casasola Ipuin Lehiaketa

19:00. Oiasso Museoan, Parean elkarrekin antolatutako Asun Casasola Ipuin Lehiaketaren sari emate ekitaldia.

HILAK 10

Hitzaldia-tailerra

18:00. *Autozainketa eta ahalduak* arreta osoaren teknikaren bidez Flor Savantiren eskutik, Palmera Monteron. Antolatzailea: Bidasoaldeko Elkarte Feminista.

HILAK 11

Ate irekiak

10:00-20:00. Bidasoako Elkarte Feministaren 8. urteurrena.

Bisita gidatua

17:00. *Emakumeen ahizpatasun bidaia*, Maria Jose Noainekin, Gordailuan, eta 18:30ean, hitzaldia. Izen ematea: 665 73 53 33. Antolatzailea: Gaurko Andreak.

HILAK 12

Hitzaldia

17:30. *Pornografiaren kontsumoak sortzen dituen harreman matxistak* hitzaldia, Helena Gilen eskutik, Martindozena Gaztelekuan.

HILAK 19

Antzerkia

19:00. *Man up*, Amaia KZn. Sarrerak: 10-15 euro.

HILAK 23

Mahai-ingurua

19:00. *Lisiperen inguruan*, CBAn, Yurre Ugarte, Oihana Etxebarrieta, Leire Ibarguren, Iratxe Retolaza eta Danele Sarriugarterekin.

HILAK 25

Hitzaldia

19:00. *Yo vieja*, Ana Freixasen eskutik, Oiasso museoan.



V. Berdintasun Plana egiten hasiko dira

Irungo Udala V. Berdintasun Plana (2022-26) garatzen hasiko da. Egungo errealitatera egokituko da plan berria, eta horretarako, egungo egoerari buruz hausnartuko dute alor horretako beharrik, arazoak, aukerak eta erronkak identifikatuz. Planak «aukera berdintasuna, askatasunak eta eskubideak» bermatu behar dituela azaldu du Miren Etxebeste Berdintasun zinegotziak. Hori aurrera eramateko hausnarketa prozesu bat martxan jarriko dute. 10 hilabete iraungo ditu, eta bertan ordezkatuta egongo dira eragile sozialak, udal teknikariak eta politikariak. Bost guntan egingo dute hausnarketa: udal teknikariak; Irungo emakumeak, emakumeen elkarrekin eta elkarrekin feministak; indarkeria sexista; diskriminazio anizkoitzak; eta beste erakunde eta jarduerak batzuetan lan egiten duten eragile feministak. Maiatza edo ekaina aldera jarriko dira martxan, eta Elhuyarreko teknikarien laguntzarekin garatuko dute. 18.148,79 euroko aurrekontua izango du.

EGUZKITZA HLHI
PROIEKTUETAN OINARRITUTAKO HEZKUNTZA ESKAINTZA BERRITZATZAILEA ETA INTEGRATZAILEA

Berdintasunean hezten

Victoriano Juaristi, 1 IRUN 20304 Tel.: 943 50 59 10
E-posta:013372aa@hezkuntza.net www.eguzkitza.hezkuntza.net

Logos: baikara, KALITATEA HEZKUNTZAN, EGI MENA AMETS, MARTXOAK 8



Erreneriako Batukada Feminista osatzen duten emakumeak. Imanol Saiz

Batukada Feminista, emakumeen ahalduntzerako

Hainbat urte daramatza Erreneria-Oreretako Batukada Feministak lanean. Musika egiteko aitzakiarekin, emakumeen jabe-kuntza prozesuan eragin nahi dutela azaldu du Ainara Sarasketa irakasleak.

MIKEL DEL VAL

Batukada Feminista Erreneria-Oreretako 26 emakumek osatutako taldea da. Hamabostean behin elkartzen dira Emakumeen Etxean entseatzeko, ondoren

ikasitakoaren bidez kaleak hartu eta ikusgarritasuna emateko.

Ainara Sarasketa da batukadako irakasleetako bat, eta argi azaldu du zertan datzan batukada feminista bat: «batukada feminista bat da perkusioa erabiltzea emakumeen jabe-kuntzarako. Batukada

tresna bezala darabilgu taldean jabe-kuntza prozesu bat hasteko. Jendea guregana musika ikastera dator, baina baita ere ahalduntze prozesua garatzera, hori da nahi duguna».

Sarasketak argi utzi du batukadan hasteko ez dela beharrezkoa musika jakitea. «Guk beste helburu batzuk ere baditugu. Guregana datorren jende asko aitzakia modukoekin dator, esanez ez direla gai izango instrumentua jotzeko musikaririk ez dakitelako. Baina gure proiektuaren oinarria da musika erabiliz jendea erakartzea, bakoitzak bere lan-keta pertsonal zein taldekoa egiteko», eutsi du. Hori dela eta, musika jotzeaz gain, autoestimua lanketa, talde kohesioa, elkar zaintzea edota feminismoa ardatz duen eztabaiden ginean hausnartzen dute.

Batukadan hasteko baldintza bakarrak «zure burua ez epaitzea, aske eta lasai sentitzea eta disfrutatzea etortzera» direla esan du Sarasketak: «Bertarutzen diren emakumeek ikusiko dute nola denen artean abestiak aurrera ateratzeko gai izango diren».

Batukadako irakasleak ahalduntze prozesuaz gain, ikastaroetan sortzen diren harremani balioa eman die: «Hona datozen emakumeek ikusten dute espazio seguru eta aske bat dela. Ohikoa da jendeak bere emozioak edo arazoak azaleratzea, eta horrek harremanetan konexioa egiten du. Nik ikusi dut nola jendeak elkar lagundu dion ondokoari, eta taldearen indarrak nola lagundu zaion beharra zuenari».

Hori dela eta, askok diote batukada



www.koldomitxelenaikastetxea.com

**KOLDO
MITXELENA**
Herri Ikastetxea

Goiz txokoa: 07:30-09:00
Jangela - Garraioa

Fernandez de Landa z/g.
Erreneria-Orereta.
Tel.: 943 89 91 87
012905aa@hezkuntza.net

klaseak *batuterapia* moduko bat direla, bi ordutan dena ahazten laguntzen dizuna. Gemma Mariezkurrena batukada klaseetan harentzat tartea hartzen duela, besteekin elkarlanean. «Oso ondo eta aske sentitzen zara bertan. Horrez gain, kontaktuak egiten dituzu beste zenbait emakumerekin eta gauzak egiten dituzu elkarrekin».

Atzetik dagoen gutzia azalduta, kaleak hartzeko unea da, gizarteari Batukada Feminista presente eta indarrez dagoela erakusteko. «Guretzako garrantzitsua da ikusgarritasuna ematea eta kaleak hartzea. Jendaurrean talde baten babesaz azaltzea ahalduntze prozesu bat eta aldarrikapen bat da, jendeak ikus dezan kalea ere gurea dela eta erdian egon nahi dugula. Gainera, gutxika espazioak hartzen goaz», baietsi du irakasleak.

BATUKADAK SARETUZ

Batukaden proiektua 2012an abiatu zutela adierazi du Sarasketak. Momentu honetan hamaika talderekin daude lanean, eta urteen poderioz, herri askotan izan dira. «Gure proiektua hasieratik ikusi genuen saretu behar zela. Gaur egun sare bezala funtzionatzen dugu, eta irteerak sare bezala antolatzen ditugu. Denen artean sortzen den konexio eta indarra ikaragarria da».

Urtero topaketak egiten dituzte. «Sare osoa elkartzeko modu bat dira topaketak. Formazioa jasotzen dugu ikastaroen bidez. Saretzen eta talde izaera eraikitzen laguntzen dute», zehaztu du Batukada Feministako irakasleak. ✕

HILAK 4

Ekitaldia

19:00. Emakumeen Etxetik, banderaren igoera.

HILAK 8

Manifestazioa

19:00. Herriko Plazatik abiatuta, Martxoaren 8ko manifestazioa.

HILAK 10

Hitzaldia

18:00. Emakumeen Etxean: *Zergatik irakurri emakume idazleak?*

HILAK 12

Mariasun Landa Sariak

12:00. Emakumeen Etxean banatuko dituzte XII. Mariasun Landa Sariak.

Bertsolaritza

18:00. Niessenen, *Tabuen kutxatik oholtzara* bertso musikatu saioa.

HILAK 13

Antzerkia

19:00. Niessenen, *360 gramos* antzezlan. 8 euro.

HILAK 19

Musika

20:00. Lekuonan, rap gaua La Furia eta Elvirusekin. 8 euro.

HILAK 26

Ikastaroa

09:30ean eta 15:30ean. Emakumeen Etxean, autodefentsa feminista Maïtena Monroyrekin.

HILAK 30

Hitzaldia

17:00. Emakumeen Etxean, *Nik ere baditut ikasketak, nola homologatu ditzaket?*

IKUS-ENTZUNEZKOAK

Hilaren 15ean. 19:00etan, Niessenen, *En realidad nunca estuviste aquí* filma.

Hilaren 22an. 19:00etan, Niessenen, *Zola* film luzea.

Hilaren 23an. 18:00etan, Niessenen, *Entre nosotras* lana.

Hilaren 30ean. 18:00etan, Niessenen, *La ciudad de las mujeres* lanarekin zine-foruma.

ERAKUSKETAK

Hilaren 5etik 13ra. Herriko denden erakusleihoetan, emakumeek egindako kakorraz lanak.

Hilaren 5etik apirilaren 30era arte. Jantziaren Zentroan, *Inudeak* izeneko erakusketa. Bisita gidatuak egingo dituzte hilaren 8an (18:00etan euskaraz, 18:30ean gaztelaniaz) eta 12an (20:00etan euskaraz eta 18:00etan gaztelaniaz). Erreserba egiteko deitu 943 49 45 21era.



**orereta
ikastola**
AURRERA!

**EZBERDINAK IZANIK,
PAREKIDE BIZI**

Martxoak 8: Emakumeen Nazioarteko Eguna



www.oreretaikastola.eus

Emakumeen saretzean ezinbesteko eragilea, Gaxuxa

Eskulanak eta bestelako jarduerak egiteko duten lokalaz gaindi, Lezora zabalik den emakume taldea da Gaxuxa. Aisia eskaintzatik harago, emakumeen begietatik herria egiten ari dira.

URKO ETXEBESTE PETRIRENA

Etxean lan egiten zuten emakumeak etxetik ateratzeko sortu zuten Gaxuxa Emakume Taldea. Estatutuen arabera, 2000. urtean hasi ziren. Baina aurretik ere lanean dabiltzala adierazi dute Koro Alegria, Lurdes Isasa eta Miren Ormazabal taldekideek. Haiekin izan da HITZA. «Harremanak sendotzeko eta elkar eza-gutzeko gunea da Gaxuxa. Sortu zenetik oso ondo funtzionatu du». Hipolito Gezala kalean dute egoitza, han egiten dituzte eskulan tailerrak urte osoan zehar. Baina Lezora zabalik bizi den egitasmoa da.

Hasieran, haurren eskola ordutegiak kontuan hartuz batez ere lantzen zituzten ikastaroak. Baina urteek aurrera egin ahala, ordutegi hori zabaldu dute, eta horrek eragin du askotariko emakumeek bat egitea haiekin: orotara, 120tik gora emakumek parte hartzen dute era batera edo bestera Gaxuxaren egitasmoan. Izan ere, etxean lanean zebiltzanak bai, baina kanpo ere lan egiten zutenak ere erakarri nahi zituzten, eta horregatik zabaldu zu-

ten eskaintza. Ez bakarrik eskulan taile-rrena, baizik eta bestelakoena ere. «Hasiera batean eskulanak eta laboreak lantzen genituen. Aukera asko zabaldu da: soinketa, yoga, pilates, garuna lantzeko eskolak, ahalduntzerako ikastaroak, hitzaldiak, irteerak, kultur emanaldiak... Denbora pasa lanak egitetik, emakumeen zaintzarako eta ahalduntzerako egitasmoa bilakatu da. Prozesu horretan saiatzen ari gara jendea mugiarazten. Baina kosta egiten da», adierazi dute.

Lezon eragile da Gaxuxa. Ez dute ulertzen bere jarduna euren lokaleko lau hormetara mugatua, nahiz eta herrian erreferente izan gune hori. Horregatik antolatzen dituzte herrira zabalik diren ekitaldiak, Lezoko hainbat gunetan gainera. Taldekideek adierazi dute, ordea, herrian eragite hori ez dela mugatzen bakarrik ekitaldi antolatueta. Emakumeen arteko saretze lana gauzatzen ari dira, batez ere kaleko esparruak irabaziz eta beharbada etxean edo bestelako esparruetan adieraziko ez lituzketen sentsazioak eta esperientziak partekatuz: «Askotariko jendea elkartzen gara. Horrek erakartzen gaitu bereziki. Hemen



Gaxuxako hainbat kide, Hipolito Gezala kalean duten egoitzan. Imanol Saiz

egin ditugun harremanak, segur aski, ez genituzke beste esparruetan egingo. Harreman hori kalean ere mantentzen dugu. Herriarentzat ona den sarea da gurea».

GAZTEAK

Badute kezka bat Gaxuxan. Kosta egiten zaie gazteak erakartzea. Herrian bada uste bat adineko emakumeentzako bakarrik dela eragilea. Ez da horrela. Emakume orori zabalik dago. Izan daiteke egungo taldekideen artean asko adin batetik aurrerako emakumeak izatea. Bai-

PASAIA - LEZO
LIZEOA
GIZARTE PAREKIDEA
ERAIKITZEN, EGUNERO

MAR-
TXOAK 8

WWW.LIZEOA.EUS



na egiten duten oro, emakume sare osoari begirakoa da. «Gazteek batez ere ari-keta fisikoarekin harremana duten ikas-taroetan izena ematen dute. Besteetan ez asko. Izan daiteke baten batek esatea 'hau ez da nire etapa', agian. Sekulako lana egiten dugu hemen, garrantzitsua. Baina emakume bezala zerbait faltan dugula esango genuke».

Agian gazteekiko zubi gehiago eraiki behar litzukeela adierazi dute. Maiz eztabaidatu dute horretaz, eta ez dakite ziur nola eragin gazteengan. «Ez pentsa; gazteek ere, beste gazteak erakartzeko zailtasunak izaten dituzte. Zaila da konpromisoak hartzea. Hor uzten dugu go-goetarako gaia». ✕

HILAK 5

Jaialdia

18:00. Oarsoaldeko Itaiak antolatua, jaialdia Txerrimuñon. Hasteko, hipersexualizazioari buruzko proiektzioa eta eztabaida; 19:30ean, kontzertu akustikoa; 21:30ean, Alargun Beltzak taldearen emanaldia. Jatekoa eta edatekoa egongo dira.

.....

Bakarrizketa

19:00. Lezoko Emakume Taldearen eskutik, Mirari Martiarenaren eta Idoia Torregerairen *Luze edo motz* bakarrizketa Gezala Auditoriumean.

HILAK 8

Mobilizazioa

Arratsaldean. Errenteria-Oreretako mobilizazioari joan aurretik, plazan bilduko dira (eguraldi txarrarekin Saldisen), Ilargi Arrizabalagarekin Anariren *Vinu, Cantares y amor* abestuko dute, eta hainbat material banatuko dute.

HILAK 13

Antzerkia

20:00. Gezala Auditoriumean, Etxetxoren eskutik, *Luz quebrada* antzezlanaren Teatro Del Barrio konpainiarena.

HILAK 14-20

Erakusketa

Goizez eta arratsaldez. Kultura Aretoan, Gaxuxak ikasturtean zehar egin dituen lanen erakusketa.

HILAK 15

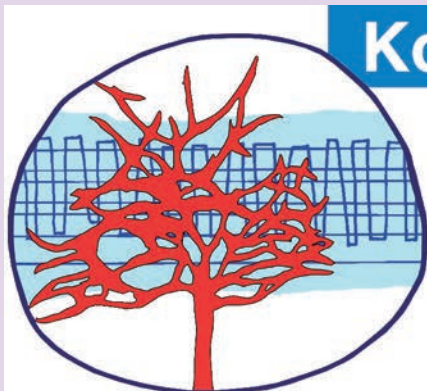
Ikus-entzunezkoa

19:00. Gezala Auditoriumean, Gaxuxaren eskutik, *Cholitas* dokumentalaren proiektzioa.

HILAK 19

Ikus-entzunezkoa

19:00. Gezala Auditoriumean, *Ama, nora goaz?* dokumentala Etxetxoren eskutik.



Koldo Mitxelena BHI - Errenteria

50 urte

ELUSKO JAURLARITZA  GOBIERNO VASCO

Galtzaraborda etorbidea, 43.
P.K.: 20100 - Errenteria.
Tel.: 943 89 95 00.

E-maila:
idazkaria@koldomitxelena.com

Web orria:
www.koldomitxelena.com

OIARTZUN

Killirikupe, bizitzarako tresnekin norberaren burua zaintzen

Astero elkartzen dira emakume taldeko kideak, gai bati buruz hitz egin eta esperientziak partekatzeko. Terapia saioa izan gabe, terapeutikoa dela ziurtatu dute, eta ahalduntzeko balio duela azaldu dute.

ERIK GARTZIA EGAÑA

Killirikupe emakumeen taldea orain dela 32 urte sortu zen. Hasieratik dabil bertan Maria Jesus Aranburu. «Ikusi nuen zerbait antolatuta zutela, eta joan nintzen. Zerbaiten falta sumatzen genuen, baina ez genekien zer zen. Hasieran ez ginen konturatzen zertan ari ginen. Dena zen haurrak, senarrak... ez genuen denborarik gure artean ere egoteko», esan du Aranburuk. Lourdes Isasa duela 12 urte hasi zen saioetara joaten, emakumeen autoestimuari buruzko hitzaldi baten amuari kosk eginda. «Hasieran zalantza asko nituen, baina



Zutik, ezkerretik eskuinera, Lete, Isasa eta Otaegi. Eserita, Aranburu eta Mujika. Erik Gartzia

gero *adikto* bihurtu nintzen. Argitu ditzkit gaizki sentiarazi didaten gauzak, baina konturatzen ez nintzenak, hain naturalizatua baitugu bizimodu klase hau». Mariaje Otaegi da kiderik berriena, eta azaldu du gai asko lantzen dituztela, baina oraindik gehiago lantzeko dituztela. «Urteetan ikasitakoa, berriro ikusi, aztertu, deskasi egin behar ditugu. Nik bi urte daramazkit bakarrik, baina ez bakarrik ostegunetako taldean. Ikasten dugu emakume taldean, gure arteko harrema-

netan-eta». Ildo horretan, Pepi Mujikak esan du «askoz gehiago» ikasten dutela taldekideen artean irakasleekin baino, «berdinen arteko hizkuntza» hitz egiten dutelako.

Arantza Lete *beteranoak* adierazi duenez, emakume guztiek dute ezaugarri komun bat: zerbait ez zituen asebetetzen, jaso zuten heziketaren ondorioz. Gaur egun gazteek «beste motxila bat» dutela uste du, heziketa ezberdinaren emaitza gisa. Hala ere, dena ez da aldatu, Leteren ustez. «Asko ikusten da maitasun erromantikoarena, adibidez».

ASKOTARIKO GAIAK

Killirikuperen saioetan hainbat gai lantzen dituzte, guztiak ikuspuntu feminista batekin: alardeak, feminizidioak, euskara eta emakumearen arteko lotura... Otaegik azaldu du: «Abiatzen gara testu batzuen irakurketatik. Etxean prestatzen ditugu, eta saioan horren inguruan aritzen gara, ideiak komentatuz eta gure artean eztabaidatuz». Letek, bere aldetik, argi utzi nahi izan du saioak ez direla terapia bat, nahiz eta efektu te-

MAITEXA
TABAKOAK



OPARIAK

Bizente Elizegi, 3 . Errenteria . 943 51 21 10

rapeutikoa izan dezaketen. «Saioetan landutakoak gure bizitzara moldatzen ditugu, komeni bazaizkigu. *Self service* bat bezala da. Dena hor jartzen duzu, eta bakoitzak komeni zaiona hartzen du, edo bertan uzten dugu. Ez digute errezerarik ematen, gure burua lantzen dugu».

Aranbururen arabera, gaiei heltzen diote foku informatiboa haien gainean jarri baino lehenago. Hala gertatu zen, adibidez, *bullying*-arekin edo Elizaren pederastia kasuekin. «Badirudi ematen

«Zerbaitek ez gintuen asebetetzen, landu ondoren askeago sentitu gara»

ditugun gaiak entzunak izan baino lehenago landu ditugula. Lehenago agian ikusi izan ditugu gertatu direla, baina orduan ez genekien haren izenik». Denek bat egiten dute esateko zein garrantzia duen gauzei izena jartzea.

Osteguneroko saioak gidatzen dituzten psikologoek egiten duten lana goraitatu dute. Izan ere, irakasteaz gain, filmak eta testuak interpretatzen lagundu dietela azaldu dute. «Gogoan dut nola esan ziguten 'liburu bat irakurtzen duzun momentuan, idazlea zu bihurtzen zara'. Bilobarekin elkartzan naiz, eta testu bera irakurtzen dugu. Kurioso da berak zer ikusten duen eta guk zer ikusi behar dugun. Bakoitzak berera ekartzen du», azaldu du Mujikak.

Irakurketa sakonagoak egiten laguntzen die saioetan jasotakoak. «Gizartea eratuta dagoen bezala, zailtasunak ditu-

gu horiek ikusteko. Pantaila bat jartzen digute aurrean, eta ez gara kontziente. Hori gertatzen da propagandarekin, adibidez; dena orkestratua dago. Errealitate hori mingarria da, ez zaie komeni gizarte negarti bat egitea, zorionsua baizik. Zoriontasun hori zertan oinarrituta dago? Hondarrezko baloi batean, hondarra joatean, akabo», esan du Letek.

Mujikak esan duenez, saioetan lortutako «bizitza kudeatzeko erremintei» esker, behintzat kontziente dira zoriontsu ez direnean: «Momentu gogorak bizi izan ditut, baina hankak lurrean, nire buruari esaten diot zergatik nagoen gaizki: honengatik eta hargatik. Gogorraga da gaizki sentitu eta ez jakitea zer gertatzen ari zaizun». Isasaren arabera, egia jakiteak «libreago» egin ditu: «Momentuan mingarria izan daiteke, baina gero aske sentitzen zara». Taldearekin bat egin zuenean emozionalki estuasun batean zegoela gogorarazi du Isasak, eta pixkanaka askatzen joan dela.

Hiru hamarkada baino gehiago pasatu diren arren, oraindik gai «interesgarriak» jorratzen dituztela nabarmendu dute. Sekretua azaldu du Mujikak: «Nola liteke emakume talde bat izatea ez garena inoiz haserretzen gure artean? Bakoitzak bere iritzia botatzen du, eta hemen gelditzen da. Etxera joan, eta zure kontuak dituzu, baina pasatzen dituzu bizpahiru egun taldekide batek esan zuenari bueltak ematen». Saioak ez ezik, txangoak eta bestelako jarduerak egiten dituzte. Oiartzungo emakumeak gonbidatu dituzte taldea ezagut dezaten: «El-tzea sutan jartzean probatzen da». ✕

HILAK 8

Mobilizazioa

18:00etan. Oiartzungo Feministen Asanbladak deituta, manifestazioa aterako da plazatik. Hainbat geldialdi egingo ditu, abiapuntura iris-teko.

Herriko mugimendu feministak jakinarazi duenez, aurten ez da greba edota geldialdirako deialdirik egon, eta egitaraua egun guztikoa izan beharrean, arratsaldera mugatuko da.

Mugatu hitza kaxotx artean idatzi behar da, mobilizazio indartsu bat antolatu dutelako. **Lehendabizi, manifestazioa egingo dute herritik zehar, plazan hasita, 18:00etan.** Hainbat geldialdi egingo dituzte: osasun etxean, Hipatiaren Lorategian, labaderonan, Madalensoro pilotalekuan eta bibliotekan. Hainbat emakumeri aitortza egiteko baliatuko dituzte geldialdi horiek, alor askotan bidea urratu dutenak edo urratzen ari direnak. Manifestazioa hasiko den toki berean bukatuko da — plazan —, eta han akelarrea egingo dutela jakinarazi dute. «Akelarrea beldurrak erre eta aliantzak sortzeko unea da», iragarri dute.

Bestalde, Heltaren erakusketa bisita daiteke liburutegian, eta hilaren 10ean eta 11n Zinegoakeko filmak emango dituzte udal-etxean, 19:00etan hasita.



Taxi Jaizkibel
Donibane. Antxo.
San Pedro. Trintxerpe
943.39.14.14



Oiartzo IKASTOLA
etorkizunerako bidelagun

MARTXOAK 8
Emakumeen
Nazioarteko eguna

**Ezberdinak
izanik,
parekide bizi**

IKASTOLA EREDUA
Ikastolen artean
Ikastola EREDUA

oiartzo@ikastola.eus
www.oiartzoikastola.eus



Otsailaren 21ean hamalau emakume elkartu ziren Pepa Bojok gidaturiko saioan. Eskuinekoa, hasierako «hautsa kentze» ariketako argazkia da. **Imanol Saiz**

OLAIA GERENDIAIN

Kanpotik zekartzaten kezka elkarri askatuz hasi zuten saioa. Norberaren zama elkarri astinduz. «Hautsa kenduz». Azken hori erabili zuen Pepa Bojo psikoterapeutak hamarkada inguru gidatzen daraman tailerretako bati hasiera emateko: «Zuen altuera beretsuko bikote bat hartu eta bata bestearen atzean jarriz kendu hautsa elkarri», burutik hasi eta oin puntetaraino. «Zuen buruarekin konektatu, zuen gorputzekin, eta askatu kanpoko».

Luze daramate astelehenetan, Trintxerpeko alkateordetzan 15:00etan egin ohi dituzten bilkuretan parte hartzen; batzuk 2008an hasi ziren, eta orduan ekin zioten egun hauskaitza den sarea, sororitatea, ehuntzeari. Apurtezinak dira, berebat, topaketa horietarako dituzten arauak: konfidentzialtasuna, segurtasuna, konfiantza, aliantza eta ahizpatasuna aipatu zituzten. Otsailaren 21eko saioan hamalau emakume elkartu ziren, pasaitarrak gehienak, baina azaldu zuten



Hamarkadatik gora elkar ahalduntzen

‘Sororitatea eta ahalduntzea’ taldea astelehenero elkartzen da, Pasaiaiko Jabekuntza Eskolaren baitan. Azken hamarkadan gidari izan duten Pepa Bojo psikoterapeutak «laster arte» esan du, eta eskertza hitzak besterik ez dituzte izan harentzat emakume pasaitarrek.

20tik gora ere izan ohi direla talde osoa, *anana* osoa elkartzen denean.

Sororitatea eta ahalduntzea: indarguneak eta aliantzak eraikitzen da Bojok, Pasaiaiko Udaleko Berdintasun Arloak sustaturiko Jabekuntza Eskolaren barruan antolaturiko topagunearen izena; ahalduntze kolektibo nahiz indibidualaz hausnartzeko baliatzen dute espazioa.

Otsaileko hartan, aurkezpena egin zuen psikoterapeutak ahizpatasunaren garrantziari erreferentzia eginez: «Emakumeen arteko harremanean inbidia eta norgehiagoka sustatu izan baitira historikoki», eta elkar lotzeko modu hori deseraikitzea da urte osoko taldearen xedea. Izan ere, «patriarkatuaren maniobra matxista» besterik ez baita, Bojoren ara-

bera, emakumeak jarritzeko inposaturiko saiakera hori.

Aretotik kanpoko etsaitasun hori gaintetik kentzeko elkarri «hautsa kendu» eta ahalduntzearen garrantziaz hausnartu zuten egunera arte, elkarrekin egindako bidez. Bidean erdietsiriko aurrerakuntzak ez ezik, atzean gelditu diren ahizpak ere izan zituzten gogoan, zenbait zendu baitira elkar saretzeari ekin ziotenetik.

AHALDUNTZEA

Norberarentzat ahalduntzea zer den galdetuta, Maria Eugenia Lasartek hartu zuen lehen hitza: «Segurtasuna, bestearekiko errespetua, ez zapaltzen uztea, oztopoei aurre egitea, ez epaitzea». Bego Rodriguezek aitortu zuen «beldurrik gabe bizitzea» ere badela, «zure bizitzaren nagusi bilakatzea». Gema Mosquerak emakume eta gizonen arteko berdintasuna ere hartu zuen ahotan, ahalduntzea «maila berdinean egotea» baita harentzat.

Ahaldunduz berriro jaio direla sentitzen dute askok; ezetz esaten eta ezetza onartzen ikasi dutela. «Bilobak zaintzeko eskatzen didatenean, adibidez, ikasi dut ni lehenesten, nire beharrak besteen aurrean jartzen, eta egun batean ezin badut, lasai asko esaten diot alabari», dio haietako batek.

Saretzea da gehien errepikatu dutena, adiskidetasuna. «Anana» izena jarri diote auren taldeari, gaztelarazko *Hacer piña* esamolde horretatik. «Bat gara», dio Rodriguezek, «eta elkarrekin, bakkarririk baino askoz indartsuago, gainera». Elkarri zenbat eman dioten aipatu du Mosquerak: «Elkarrekin hazi gara, asertibitatean, autoestimuan... Egoera eta arazo antzekoak elkarbanatuz osatu dugu *anana*, leialtasunetik».

PEPA BOJORI, LASTER ARTE

Elkar-indartze horretan bidelagun eta gidari izan dute Bojo, eta funtsezkotzat jo du Mosquerak haren eginkizuna: «Hura izan da ardatza; deskribaezina da zenbat eman digun». Feli Gereñok hitza



Pepa Bojo psikoterapeuta, asteleheneroko saio baten aurretik. Aurten etengo du Jabekuntza Eskolako jarduna. **I. Saiz**

«Elkarrekin hazi gara, asertibitatean, autoestimuan... Egoera eta arazo antzekoak elkarbanatuz osatu dugu 'anana'»

Gema Mosquera

«Miresten zaituztet; miresgarria da atzean duzuen bidea, bakoitzaren historia eta borroka pertsonala»

Pepa Bojo

hartu nahi izan du aitortzaren bide bereetik: «Pepak sorturiko espazioan jaso eta babestuta sentitu gara, indarra eman digu. Ni neu indartsu sentitu naiz eta ikasi dut zenbat eta zenbat emakume bizi diren nire barnean, hari esker: erizaina, irakaslea, aingerua, laguna...».

Behin-behinean behintzat, Jabekuntza Eskolaren barruko lana etengo du ikasturte honetatik aurrera psikoterapeutak. «Deskantsua behar dut birziklatzeko», aitortu du, «baina, aizue! Ez naiz desagertuko» [barrez erantzun die]. Taldearen garrantzia aintzatetsi eta gonbidapen irekia egin du edozein emakumek haiekin bat egin dezan: «Ahalduntzeko ez ezik, tratu txarretan oinarrituriko harremanen prebentziorako eta horietatik sendatzeko gunea ere bada hau».

Gutxienez urtebeteko atsedenaldia hartuko du, baina ez du *laster arte* esan nahi izan, eskertza hitzak eskaini dizkietenei erantzun gabe: «Miresten zaituztet; miresgarria da atzean duzuen bidea, bakoitzaren historia eta borroka pertsonala. Ez dakizue zenbat irakatsi didazuen». ✕

2022KO
KANPAINA

R.P.S. 9/1/20

Kontsultatu optikan kampainaren ezaugarriak.

Gozatu 2022az ondo ikusten eta eramán

2 BETAURREKO PROGRESIBO SOILIK, 129€

ESKAINZA BARRUAN

ukipen-lenteak doan hilabete baterako
+
premium azterketa bisuala, erretinografia barne
+
gogobetetze-bermea

DONOSTIA

Jose M^a Sert 4 - ANTIGUO • Tel.: 943 14 28 17

C/ Nueva 15 - GROS • Tel.: 943 32 66 49

ERRETERIA

Koldo Mitxelena 7 • Tel.: 943 51 78 11

www.multipopticas.com   

MULTIÓPTICAS
50 urte zuen ikusmena zaintzen