



BELDURRAK GUREKIN JAI!

ekin autodefentsa feministari!



1. GUTAKO BAKOITZA GAI DA, PATRIARKATUAREN MAKINERIARI AURRE EGIN!	5
1.1 ZERGATIK AUTODEFENTSA FEMINISTA?	6
1.2 INDARKERIA SEXISTAREN MAKINERIA ALDREBESA	9
1.2.1 Patriarkatuaren makineria	9
1.2.2 Zer dira botere-harremanak?	9
1.2.3 Indarkeria sexista	10
1.2.4 Maitasun erromantikoa	11
1.2.5 Zergatik gara heterosexualak?	12
2. GURE BIZITZEN JABE	15
2.1 AUTOESTIMAREN KALENTURAK	16
2.1.1 Aldapan gora eta behera!	17
2.1.2 Subjektu politikoak gara	18
2.1.3 Izan puta, izan aske!	18
2.1.4 Gure akats eta guzti gara ederrak!	19
2.1.5 Gure buruaren zaintza falta	19
2.1.6 Bakarrak gara, baina ez gaude bakarrik! Autonomiaz	21
2.2 ZAINDU ZAITEZ! ZAINDU GAITEZEN!	24
2.2.1 Gure gorputza gure bizileku. Galdetegia.	25
2.2.2 Arnastu bizitza! Erlaxatzen ikasi.	27
2.3 EMOZIOEN SALTSA	32
2.3.1 Eman bide zentzumenei!	33
2.3.2 Ez gara kikilduko! Onartuz landu, landuz gainditu!	33
2.3.3 Emakumeok ere haserretzen gara!	37
3. HAMAIKA ERASO, HAMABI ERANTZUN!	42
3.1 ERASOEI OFENTSIBA, EKIN AUTODEFENTSA FEMINISTARI!	43
3.1.1. Indarrarekin ezkutaketetan	43
3.1.2. Erantzun jarrera (ERREPASOA: ZU-RI ZUZENDU!)	44
3.1.3. Sentitzen duguna adieraztea ez da erasotzea!	45
3.1.4. Ez diogunean ezetz da!	46
3.1.5. Eman egurra!	46
3.2 ZER EGIN ERASO BATEN AURREAN? ARDURAZ JOKATU!	48
3.3. ELKARREKIN BORROKATUZ, GARAITU; elkartasuna gure indarra!	49
4. BIBLIOGRAFIA	50

ekin autodefentsa feministari!

GUTAKO BAKOITZA GAI DA,
PATRIARKATUAREN MAKINÉRIARI
NURRE EGIN!



autodefent



Lehenengo atal honetan zehazki bi ildo landuko ditugu. Batetik, indarkeria sexistari aurre egiteko feminismotik darabilgun Autodefentsa Feminista ezaugarritzea. Eta bestetik, patriarkatuaren makineria aldrebesaren funtzionamendua zehaztea: botere harremanak, indarkeria sexista, heteroarraua, maitasun erromantikoa, etiketak eta rolak...

1.1 ZERGATIK AUTODEFENTSA FEMINISTA?

➔ **Zergatik AUTO? Ez dugulako sasi-salbatzailerik behar, gu geu gai garelako!**

Instituzio zein komunikabideetan emakumeak subjektu pasibogisa aurkezten zaizkigu, beti, salbatzailearen, printze urdinaren zain dauden emakumeen modura. Gutxitan ikusi, ikasi eta gogoratzen ditugu euren burua defendatzen duten emakumeen erreferentziak, izenak, hitzak eta irudiak. Txikitatik, ipuinen, marrazki bizidunen, eskolako liburuen, iragarkien, zein bideo-jokoen bidez, bestelako erreferentziak barneratu izan ditugu, zeinetan, indartsuak, ausartak eta beren buruen jabeak beti besteak izan diren. Baina, errealitatea, ordea, guztiz bestelakoa da. Norbera gai da; gutako bakoitza gai da! Indartsuak izan nahi badugu, bagara. Ausartak izan nahi badugu, bagara. Erantzun nahi badugu, erantzun dezagun!

Gutako bakoitza berezia da, bakarra eta garrantzitsua. Funtsezkoa da norbere burua ezagutzea: mugak non eta zergatik jartzen ditugun jakitea, zer dugun gustuko eta zer ez, noraino iritsi nahi dugun. Gure gorputza ezagutu behar dugu, hanketako behatzetatik kopeteraino, zein baliabide ditugun, zein tresna etab. **Nor garen eta zer nahi dugun, geurea da aukera!** Era berean, guztiok ditugu elementu komunak; izan ere, emakume guztiok modu bereizi batean heziak eta zapalduak izan gara, eta bertatik sortzen dugu gure identitate politikoa, nahiz eta honen garapena aldakorra den pertsona bakoitzaren baitan, faktoreak faktore.

Hortaz, auto horrek, norbanakoari ez ezik, emakume guztiok osatzen dugun kolektiboari ere egiten dio erreferentzia, geuri! Emaku-

1.

**gutako bakoitza gai da,
patriarkatuaren
makineriari aurre egin!**

me bat gutxiesten, iraintzen edota erasotzen dutenean, emakume guztion aurkako eraso delako! **Guztiok bat baikara, bakoitza guztiok garelako!**

Etengabe oztopatzen eta ukatzen zaigu jardun eta erabaki propioak hartzea, baina, gu ez gara, eta ez dugu beste pertsona baten ekin-tzen objektu izan nahi. Emakumeok subjektu politikoak gara, eta hala jardun nahi dugu: etxeko sukaldean, komunikabideetan, ka-lean, gaztetxean, bileretan...! Ez gara sexu objektu hutsak, guk ere (gure) sexualitateaz gozatu eta plazera sentitzen dugu. Zer uste dute ba!

Neska, jalgi hadi! Busti, eragin, ekin feminismoari!

➡ **Zergatik DEFENTSA? egunero jasaten ditugun eraso sexis-ten aurrean erantzun bat emateko!**

Gure eskubideak ez baditugu guk geuk defendatzen neskak, ez du beste inork egingo.

Horregatik, garrantzitsua da DEFENTSA hori ezaugarritzea. Hau ez da defentsa pertsonala. Autoestimaren lanketatik eta feminismitik abiatzen den jarduna da Autodefentsa Feminista. Hori da gure de-fentsaren motorra. Ez da teknika fisikoen lanketa hutsa. Izan ere, zertarako balio dizu teknika fisiko bat jakiteak eraso sexista bat identifikatzeko gai ez bazara? Zertarako zure buruari merezi duen garrantziarik aitortzen ez badiozu, eta eraso baten aurrean defendat-zeko eskubiderik ez duzula sentitzen baduzu? Publizitate sexistak hedatzen duen indarkeria sinbolikoaren aurrean, zein teknika fisiko aukeratuko zenuke?

Beraz, defentsa honek elkartasuna, konplizitatea eta segurtasuna barnebiltzen ditu. Zapalkuntza eta diskriminazioa jasaten dugu-nok gure artean josten dugun sare pertsonal eta politikoa da gure defentsarako berme nagusia. Indarkeria egiturazkoa den bezala, emakume baten kontrako erasoek ere sare honetan baitute eragi-na. Gainera, garrantzitsua da elkar zaindu, ezagutu eta entzuteko



tarteak hartzea. Topaleku izango den espazioa goxatzea, eroso sentitzea, erritmo ezberdinak errespetatzea. Norberak izandako bizipenak konpartitzeak pertsonalki garatzera eta elkarren artean ikasi eta errespetatzera garamatza.

➔ **Zergatik FEMINISTA? Balio justuagoetan oinarritutako harremanak lantzen dituelako!**

Feminista, bai! Emakumeok bizi ditugun zapalkuntzetatik abiatzen da erantzuna, eta autogestioaren bitartez, emakumeon defentsarako, gure buruak hobeto ezagutu eta indartzeko tresna bilakatzen da. Emakumeok sortua emakumeontzat!

Pertsonal-politiko dikotomia gainditzen du! Feminismoak urteak daramatza "pertsonala politikoa" dela aldarrikatuz. Zehazki, orain dela ia 50 urte, orduko feministek aldarrikatu zuten moduan, eremu pertsonalak, barnekoak, emozionalak, jendarteak emakumeoi atxiki izan direnak, dimentsio politikoa du! Eta alderantziz ere bai, eremu politikoak, jendartearen egituraketak eta erabakien kudeaketak, alderdi pertsonala bere baitan darama, ezinbestean. Beraz, bi eremuak, politikoa nahiz pertsonala, bi dimentsioak, barnekoa eta kolektiboa, biak dira beharrezkoak, osagarriak eta funtsezkoak, bat bestea modu zuzenean baldintzatzen baitu.

Kontzientziak astindu, landu eta hausnartu dezagun elkarrekin! Autodefentsa feministaren bidez, teoria feministen eta patriarkatuaren analisia egiteko aukera izaten dugu. Eta hemendik abiatuta artikulatu nahi dugu gure erantzuna, guretzako osasuntsuagoak eta bidezkoagoak

diren ereduetatik eta ereduatarantz. Eta honegatik, feminista, bai!

Baina, feminismoak dakarren eraldaketaren bidean, ez da aski jendarte eredu aldatzeko lan-keta indibidualki egitea. Hau nahitaezkoa den arren, ingurunea aldatzeko bultzada kolektiboa behar da; norbaitek bere bizi baldintzak hobetzea lortzeak ez du prekarietatearekin amaituko. Garrantzitsua da prozesu pertsonalarekin batera lan politikoa eta kolektiboa egitea. Denok egiten dugu egunerokotasunean politika, maila ezberdinetan bada ere. Honegatik, Autodefentsa feministan, norberak, taldeak eta kolektibotasunak garrantzia berezia dute; indarkeria sexistaren aurrean eman beharreko erantzunek kolektiboak izan behar dutelako. Eta kolektiboak eskutik dakar aliantza. Gure bizitzako esparru guztietan islatzen den indarkeriari aurre egiteko, ezinbestekoa baita feministon eta emakumeon arteko aliantzak eraikitzea. Gure arteko harremanak sendotzea, ezkutuko egoera prekarioak azalerratezea, indarkeria egoerak ikusarazi eta salatzea, eta norabide berean hainbat lekutatik erantzutea ahalbidetuko duten sareak egin eta elkarrekin antolatzea da gure

Honegatik guztiagatik, erantzuna FEMINISTA izango da!



1.2 INDARKERIA SEXISTAREN MAKINERIA ALDREBESA

➔ 1.2.1 Patriarkatuaren makineria

Zaila da patriarkatua zer den zehazki definitzea. Patriarkatua emakumeak menperatzeko sistema da, antolakuntza eta mekanismo ugariz hornitua (ekonomiko, politiko eta ideologikoak). Mekanismo hauek sozialki ezarriak dira, sexualitatearen produktuez, sexualitateaz, gorputz sexuatuaz eta euren aktibitate guztiez jabetzeko inposatuak. Ildo horretan eta helburu horretarako, *emakume* eta *gizon* genero identitateak *eraiki* eta instituzionalizatu dira, botere terminoetan.

Makineria honen piezak bizitzako arlo guztietan atzeman ditzakegu; sexuaren arabera lan banaketa arlo ekonomikoan, boterea eskuratzeko ezintasuna politikoan, emakume eredu hertsia arlo kulturean, familia eredu nuklearra jendarte antolaketan, genero rolen arabera heziketa hezkuntza sisteman... Guztiak emakumeak menperatzeko helburuarekin, guztiak indarkeriaz baliatuz.

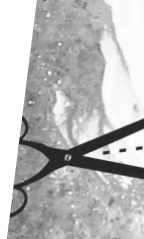
➔ 1.2.2 Zer dira botere-harremanak?

Pertsona bakoitzak ezaugarri asko ditu, eta horiei esker definitzen gara. Jendarte edota kultura bakoitzean, ezaugarri horietako bakoitzari esanahi edo konnotazio positiboak edo negatiboak ematen zaizkio, modu hierarkiko batean ordenatu daitezkeelarik ezaugarriok. Ez da berdina ikusten eta baloratzen emakume lesbiana etxeko-langile atzerritar bat edo gay exekutibo bat, edo mendebaldeko emakume enpresari bat. Kokapen sozial horren arabera, pribilegio batzuk izango ditugu, edota desabantaila nabariak bizi. Ondorioz, bi pertsonen arteko harremanean ere, bakoitzaren ezaugarrien eta horien esanahi edo balorazioaren arabera boterea islatu egingo da. Harreman horiei **botere-harremanak** deituko diegu, jendartean zapaltzaile eta zapalduak izango diren pertsonak sortuz.

Euskal feminismotik, egungo sistema kapitalistan botere-harremanak, klase, genero eta nazio-kultura terminotan ezartzen direla ulertzen dugu. Patriarkatua, sexuen arteko botere harreman sozialen sistema gisa ulertuta, ezin da aztertu gainerako botere harremanetatik bereizita. Gainera, onartu behar dugu patriarkatua esplotazio ekonomiko, zapalkuntza politiko eta menperatze ideologikoa eragiteko modu bat dela.

Beraz, emakumeen eta gizonen identitatea, identitate-gurutzaketaren ondorioa da; klase, genero eta nazio-kultura identitateen artikulazioa. Ez da hiruen batuketa hutsa, hiruen elkarlotura edo artikulazioa baizik. Identitateari hiru aurpegi dituen prisma berrak begiratuz gero (edo bata bestearen gainean dauden hiru lente) euren artean dagoen lotura ulertuko dugu.

MAI
MA



DA
KINÉRI



Esaterako, Europar Batasuneko gizon, zuri, dirudunak, Euskal Herrira diru beharrez etorritako emakume beltz batek baino pribilegio gehiago dauzka. Baina era berean, emakumeon artean ere bereizkeria egoerak sortzen dira, ez baita berdina Euskal Herriko emakume zuri eta dirudun baten edo euskal emakume etxeko-langile baten egoera.

Botere harremanen **helburua**, pertsonen eta kolektiboen arteko **desberdintasunetan oinarrituta hierarkiak sortzea eta mantentzea** da. Pribilegiatuak egon ahal izateko, diskriminatuak egon behar dira; batzuk goian egoteko, beste batzuk behean egon behar dute. Egun, ez dira pertsona denen eskubideak neurri berean bermatzen, eta berdintasun-instituzional faltsuaren nahiz ustezko eskubide berdintasunaren atzean, bereizkeriek bizirik diraute.

➔ 1.2.3 Indarkeria sexista

Makineria bere horretan mantentzeko lanean, hainbat tresnek hartzen dute parte, baina **tresna nagusia indarkeriaren erabilpena da**. Indarkeria, bestea edo bestearen borondatea menperatzeko erabiltzen den indar edo energia da. Zentzu horretan, indarkeria adierazpen mota ezberdinak bereiz ditzakegu, hala nola; fisikoa, psikologikoa, afektiboa, ekonomikoa, soziala, sinbolikoa, etab.

Emakumeok indarkeriaren jo puntu nagusia gara, eta emakumeon erailketak nahiz bortxaketak jendartean hedaturik daudela esan dezakegu. Hala ere, adibide hauek izebergaren punta besterik ez dira, alegia, ikusgarrienak diren, eta indarkeria sexista bezala onartzen diren eraso motak. Indarkeria fisikoa eman dadin, ezinbestekoak dira aurretik eta estrukturalki ematen diren beste izaera eta maila bateko erasoak. Erasook oso sotilak izan arren, gure osotasunaren aurka doaz, eta horregatik, eguneroko eraso hauei erreparatzea da gure buruak errespetatuak izateko lehengo pausoa. Jarrera bat, begirada bat, edota isilune bat eraso sexista izan daitezke. Adibidez, talde batean emakume batek ideia bat adieraztea eta besteek entzungor egitea eta antzeko ideia bat gizonezko batek azaltzerakoan, balioetsia izatea.

Agerian geratzen da berriz ere, genero sistema ez dela soilik kaltegarria bi sexu eta genero eredu hertsu proposatzen dituelako, bi aldaera horien artean **hierarkia** dagoelako baizik. Gizona emakumeari gailentzen zaio, eta genero maskulinoa, femeninoa baino gehiago baloratzen da. Karrera profesionala edukitzea, independentea eta kompetentea izatea, esparru publikoetan aritzea, etab. egungo jendartean baloratzen diren elementuak dira. Aldiz, zaintza-lanak, etxeko beharrak, edota emozioekin erlazionatutako ezaugarriak, besteak beste, ez dira kontuan hartzen.

➔ 1.2.4 Maitasun erromantikoa

Emakume izateko heziketa prozesuan, zer nolako presentzia eta garrantzia du maitasunak? Eta nolakoa izaten da maitasun eredu hau? Ba al da errepikatzen den eredurik elkar maitatzeko moduan?

Egungo jendartean maitasuna ulertzeko eta harreman sexu-afektiboak eraikitzeko eredu bakarra saldu digute txikitatik: ipuinen, filmen, telesailen zein abestien bitartez. Eredu hegemoniko hau heterosexuala da, bikoteko pertsona bakoitzak bere rola (femeninoa edo maskulinoa) betetzen duelarik. Oso tipikoa da, mutilak neska erreskatatzea telesailetan, edo bikotearekin egon ezean aserik sentitzen ez den *Disney*-ko pertsonaia. Baita pertsona bakar eta berezi hori (bat eta bakarra balego bezala) ezagutu eta maitemintzean amaiera zorionsua duen filma ere (laranja erdiaren teoria). Ondorioz, asko kostatzen zaigu beste elementu batzuetan oinarritutako erreferente berriak eraikitzea.

Egun, mendebaldeko jendartean, maitasuna modu estereotipatuan ulertu eta bizi dugu, gainbaloratua dago, eta, ondorioz, harremanak askotan ez dira osasuntsuak izaten. Dependentsian eta posesioan oinarritzen dira, eta, ondorioz, indarkeria baliatzen duten harremanak sortzen dira, besteak beste. Mehatxuak, xantaiak, kontrola, mespretxuak edota eraso psikologikoak sotilak izan daitezke, baina, kolpeek bezainbesteko indarra izan dezaketenak pertsona deuseztatzeko eta suntsitzeko orduan.

Hona hemen maitasun erromantikoaren eredua ulertzeko gako batzuk:

- ➔ Bikotea gure bizitzako oinarritzko elementu gisa aurkezten zaigu, adin batetik aurrera bikotea lortzeko eta familia bat osatzeko presio soziala nabaria da. Laranja erdien batuketa/bilaketa, *zu gabe ez naiz ezer*, edo beste pertsona baten beharra izatea norberaren bizi proiektua konpartitzeko. Zergatik pertsona bakarra? Pertsona baten baitan al dago gure bizia? Eta bikoterik ez badugu, bakarrik gaude?
- ➔ Normalean bikote idealizatuarekin amesten dugu eta idealizazio horretan jarritako itxarobideak irrealak dira; zure parte dela sentitzea, pentsatzen duzuna asmatu behar duenaren ideia, zure nahi eta behar guztiak aseko dituenarena, etab. Baina tamalez, edo zorionez, ez dago printze urdinik eta guztia ez da arrosa kolorekoa. Gizakiok konplexuak gara eta elkarbizitzarako komunikazio egokia ezinbestekoa da, telepatia dominatu artean behintzat!
- ➔ Eredu idealizatu horretan, baldintzarik gabeko maitasuna balore positibo bezala agertzen zaigu; *zuzatik guztia egin edo utziko nuke*. Modu honetan, bakoitzaren proiektu eta nahiak alboratzen dira askotan bestearen bizimodura etengabe eta erabat moldatuz, norbere bidea alboratuz edota nor zaren ere ia ahaztuz.

Lehen esan bezala, joko honek jabetzan eta dependentzian oinarritutako harremanak sortzen ditu, norberaren zorientasuna bestearen eskuetan utziz. Menekoari bizitzaren sostengu bilakatzen zaio beste pertsona, bere izatea bera ere bestearen baitan jarriz. Era berean, menperatzaileak menekoa urrundu daitekeen kezkarekin kinkan jartzen du bere izatea, eta kontrolerako mekanismoak jartzen ditu martxan, xantaia emozionala esaterako.

Zentzu honetan, jeloskortasuna ez da asko maitatzearen seinale, pertsona bat beste batena dela uste eta sentitzearen seinale baizik. Maite dugun horren bizitzaren gainean agindu eta erabakitzeo dugun zilegitasun faltsuaren seinale, hain zuzen. Egunean hamaika dei jasotzea ez da pertsona bat besteagatik kezkatzearen isla, pertsona horren bizitza kontrolatzeko daukan beharraren adierazle baizik.

➔ 1.2.5 Zergatik gara heterosexualak?

Maitasuna ulertzeko modua ere baldintzatua dago, hasieran aipatutako makineriak logika heterosexual baten baitan funtzionatzen baitu. Heterosexualitatea da araua eta eredia, denok heterosexual izatera bideratuta gaude. Gainera, hezkuntza ofizialetik eta politika publikoetatik behin eta berriro esaten digute harreman sexu-afektiboak izateko, eta familia bat osatzeko eredu bakarria dagoela, eta hau beharrezkoa dela.

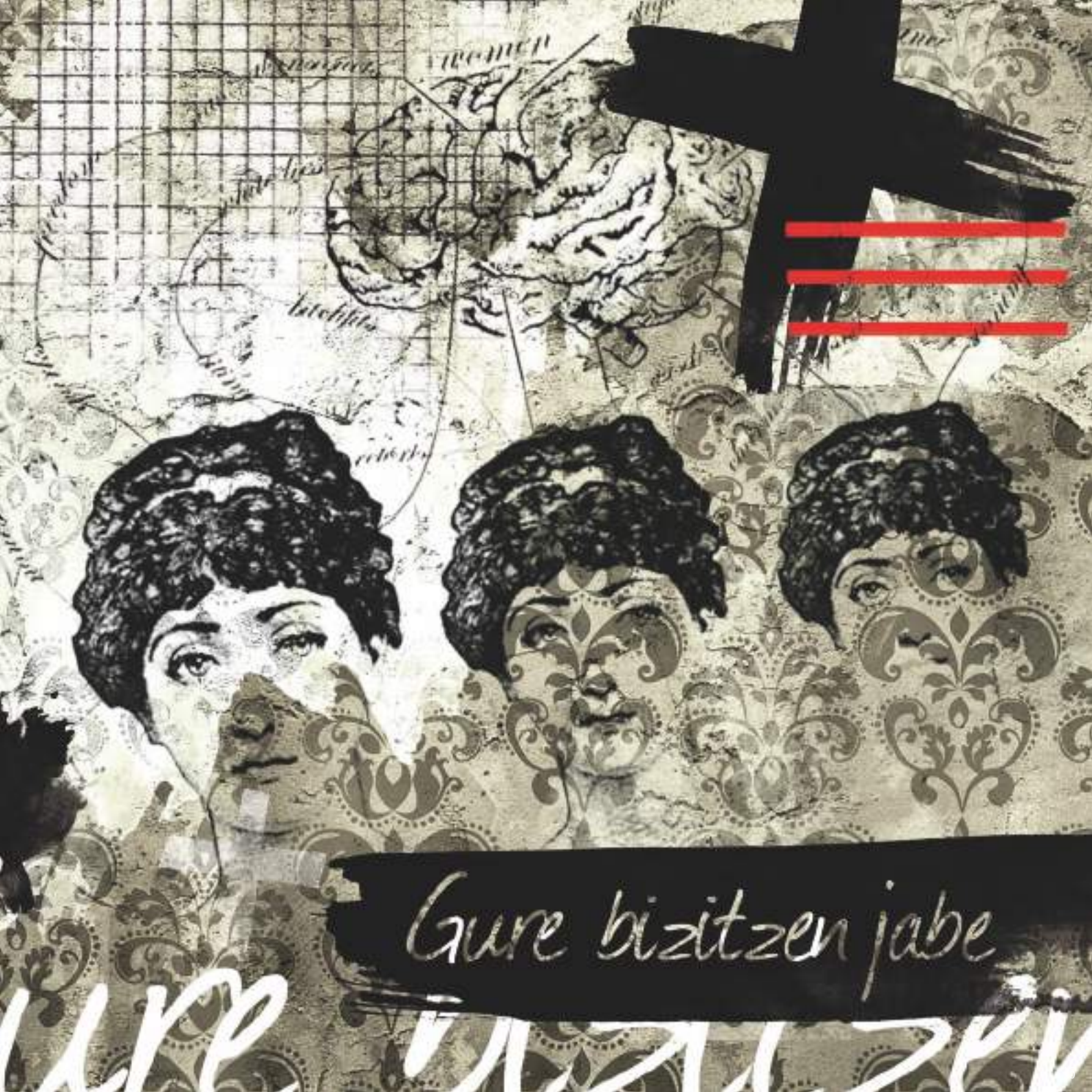
Zergatik gara guztiok heterosexualak kontrakoa demostratzen ez den arte? Bizitzako esparru guztietan sexualitatea eta afektua bizitzeko, eta harremanak izateko eredu bakarria gailentzen da, familia heterosexuala osatzea helburu duena. Homosexualitatea edo lesbianismoa aukera bada, noiz aukeratzen da heterosexuala izatea?

Patriarkatuaren makineriak bi kategoria ezberdin, osagarri, baina aldi berean hierarkizatu, behar ditu sistema osoa (ekonomikoa, politikoa eta ideologikoa) bere horretan mantentzeko. Honela, batzuk rol femeninoak bete beharko dituzte eta besteek rol maskulinoak (generoa). Banaketa hori egiteko, sexu organoak erabiliko ditu (sexua) eta honek jaiotzetik baldintzatuko du gure sozializazio prozesua; heziketa, izaera, autoestima, ibilbide profesionala, janzkera edota ibilera. Bi aukera hertsiki hauek osagarriak dira, batak bestearen beharra baitu familian, ekonomian, finean, bizitzan aurrera egiteko (genero identitatea).



Beraz, heterosexualitateak, espero den aukera sexual zuzena den heinean, gairontzeko aukerak ikusezin bilakatu, kriminalizatu eta zapaltzen ditu, bide egokitik ateratako aukerak baztertuz. Modu honetan, piramidearen goialdean bikote heterosexual ezkonduak egongo dira, eta heterosexual monogamoak eta gainontzeko heterosexualak hauengandik hurbil. Jarraian, bikote egonkorra osatzen duten homosexualak egongo dira, eta hauen azpitik, bikoterik gabeko lesbiana eta gay promiskuoak. Piramidearen azpialdean, aukera sexual baztertu eta zigortuenak aurkituko ditugu, besteak beste; transexualak, trabestiak, fetitxistak, sadomasokistak, putak...





Gure bizitzen jabe

GURE

maitatu
itu zaindu
entzun sentitu
aindu gozatu

ISBN 978-80-87049-09-9



Autoestimaren kalenturak



Bigarren atal hau, batik bat autoestimari eta emozioen kudeaketari eskainiko diogu. Txikitatik gauza asko sentitu, bizi eta ikasi izan ditugu sakonean aztertzeko aukerarik gabe, ezta? Bada, atal hau, hori guztia aztertu eta horren jabe egiteko gonbita da! Autodefentsa Feministan, autoestimaren zein emozioen lanketa gako garrantzitsuak dira. Hainbat ariketa eta baliabide eskaintzen dizkizugu azalpenen ostean, norbanakoan eta konfiantzazko taldean landu ditzazun.

2.1 AUTOESTIMAREN KALENTURAK

➔ 2.1.1 Aldapan gora eta behera!

Barruko indarra! Badakizu zer den? Zoritxarrez, sistema honetan norberak bere barnean duen indarra ateratzeko ez dugu aukera handirik izaten. Egungo sozializazio ereduak pertsona bezala dugun sortzeko gaitasuna mugatzen du, eta gure gaitasunak galtzera garamatza. Berez izango ginatekeen hori erreprimitu egiten dugu, ezkutuan gordetzen dugu, altxor preziatua bailitzan eta gero, bere falta sumatzen dugunean ez dugu gogoan non gorde genuen.

Bakoitzak behar luke bere bizitzaren jabe. Erraz esaten da, eta gainera, sinplea eta logikoa dirudi, ezta? Praktikan ordea, zailtasun eta trabez beteriko zeregina bihurtzen da. Bizitzari aurre egiteko dugun barne indarra, autoestima, askotan ez da norberarenganako errespetu eta onarpenean oinarritzen, eta gure arteko norgehiagoka eta boterekeriaren arabera ikasten dugu indartsu nahiz ahul sentitzen.

Autoestima, zure buruaz egiten duzun balorazioa da, eta bi-zi-esperientzien gainean eraikitzen da. Bizitza, biziz eraikiko duzu, beraz, autoestiman zein ezagutza lan horretan eragina izango du zein klasetakoa zaren, zein ingurunetan bizi zaren, zein erreferente kultural dituzun, nolako hezkuntza izan duzun...



2.1.

autoestimaren kalenturak

Autoestima estuki lotuta badago esperientziekin, tes-tinguruak ere, ezinbestean izango du eragina zure buruaz egiten dituzun balorazio, juizio edota dituzun desio eta motibazioetan. Zentzu horretan, gainontzeko arlo guztietan bezala, autoestimari ere bereizketa sexualak zeresana izango du, mutil edota nesken artean izaera ezberdina hartzen duelarik. Inguruko faktoreek eragin zuzena dute zure autoestimaren eraikuntzan eta ez da borondatearen araberako kontu bat, nahiz eta ikuspegi neoliberal eta indibidualistatik kontrakoa esaten den.

➔ 2.1.2 Subjektu politikoak gara

Begira neska, hemen argi dagoena da, gu geu izan behar garela geure bizitzaren protagonista. Zein beste-
la? Ez du balio printzesa izateak, zuk hori izan nahi ez baduzu. Ez du balio medikua, etxekoandrea edota astronauta izateak, zuk hala erabaki ez baduzu. Ez du balio zure ordean inork esatea zer egin behar duzun. **Balio duena da, behar duzuna, gustoko duzuna eta nahi duzuna erabaki eta egitea.**

Feminismotik aldarrikatzen dugun moduan, lehentasuna da emakume bakoitzaren garapen pertsonala, eskubideen aitortza eta jabetzea. Guzti horri jabetze-prozesua deitzen diogu. Askeagoak, ziurragoak eta buruaskiak izateko prozesua da, jendartearen dauden botere-harremanak eraldatzeko gaitasun gehiagorekin, eta eskubideen jabe garen subjektu gisa ikusiz gure burua.

Txanponak bi alde dituen moduan, jabetzak ere bi aurpegi dituela esan genezake, batak bestea gabe

zentzurik izango ez luketen bi aurpegi. Alde batetik, **beharrezkoa da zuk zuzenaren konfiantza eta gaitasun pertsonalak garatzea.** Izan ere, zapalkuntza jendartetik badator ere, maila pertsonalean eragiten du zuzen-zuzenean, zuzen forma bat hartuz eta beste batengan beste bat. Horregatik, lanketa pertsonala beharrezkoa izango da. Baina, maila pertsonalean emandako aldaketa hori hankamotz geratuko da jendartera heltzen ez bada. **Geure buruak eraldatzeaz gain, menpeko harremanik gabeko jendarte eredu lortzeko, beharrezkoa izango da sistemaren egiturak aldatu, eta sakoneko aldaketa ematea maila kolektiboan.** Bakoitzaren lanketa pertsonala eta proiektu politiko feministaren elkarlanaz gauzatuko da eraldaketa. Jabetzaren horretan pisu handia hartuko du ezagutzak, norbere- ezagutzak eta elkar- ezagutzak. Lozorroan dauden gure gaitasunak aktibatzea, gure buruarekin jarduteko moduei erreparatzea, besteekin ditugun harremanen kontziente egitea eta gure sormena desblokeatu eta martxan jartzea ahalbidetuko digu ezagutzak.

➔ 2.1.3 Izan putu, izan aske!

Zer da zuzenaren emakume izatea? Ziur behin baino gehiagotan egin diozula galdera hori zure buruari. Eta, aurkitu duzu asebetetzen zaituen erantzunik?

Emakume izatea ez da alua izatea, ezaugarri biologikoek ez dute emakume izatea definitzen. **Irakaspena da emakume egiten gaituena.** Nola jokatu, jantzi eta orraztu behar dugun ikasten dugu, baita gure artean nola harremandu ere, eta zer esanik ez, desioen inguruan. Epairik eta zigorrik ez jasotzeko, gure sexualita-



tea nola, noiz eta norekin adierazi behar dugun irakasten zaigu. Gainera, emakumeon harreman sexualek zilegiak izateko gizonezkoekin behar dute izan eta jakina, horiek ere parametro eta irizpide batzuen arabera eman behar dira.

Epaiaren jendartea da gurea, epai sozialen preso gaudede, esango dutenaren menpe bizi gara. Ez da erraza epaien zurrunbilo horretan argi mantentzea gainera: gehiegi ligatzen baduzu puta baitzara eta kontrako kasuan monja edo neska-zaharra. Generoaren arabera ezarritako parametro hori errespetatzen ez duena zigortua izango da modu batean ala bestean: sozialki, medikoki, psikiatrikoki, juridikoki... Horrela, ikasbide horiek modu zuzenean eragiten digute gure ezagutzan, identitatean eta autoestiman.

Epai eta zigorra ordea, ez datoz beti kanpotik. Askotan, epai hauek kanpotik baino gure barnetik jasotzen ditugu, gu geu bihurtzen gara gure buruaren etsai eta erasotzaile. Gertatu zaizu zure burua zaintzeko hautua egin eta barruko ahotsak esatea: *Ez nuke deskantsatu behar denbora galtzen ari naiz eta gauza mordoa dut egiteko, Ez dut hau egiteko balio..., Ez dut uste azterketa gaindituko dudanik, Nik baino askoz hobeto egingo du beste edonork...* Saiatu ahots horiei dutena baino garrantzia gutxiago ematen, txikitatik jaso eta barnerratu ditugun mezuak besterik ez baitira gehienetan. Gure ziurtasun faltaren eta beldurren ahotsak dira askotan, patriarkatuak hain beharrezko dituen emakume ahul eta beldurtiak izateko ozen mintzo direnak.

➔ 2.1.4 Gure akats eta guzti gara ederrak!

Aiii edertasuna! Zenbat buruhauste ematen dizkigun edertasunak, eta zeinen ederrak garen! Ez galdu denborarik kanon baten arabera zure gorputza zizelka-

tzen, eskultura bat bailitzan. Zure burua apaintzea, zaintzea eta eder mantentzea, plazera emateko aukera bat gehiago da baina ez betebeharra, ezta sufrimendua ere. Irudi konkretu bat izateko zure buruari eskaera handiak egitea ez da sana, are gutxiago **edertasuna norberaren begietan dagoenean.**

Edertasunetik harago, autoexijentzia zentzu guztietan neurtu beharra dago, zure mugak ezagutu eta errespetatzea eguneroko ariketa da, bizi osoan luzatuko dena. Ikasketa prozesua denez, gaizki egiteko aukera ere eman behar diozu zure buruari, inor ez baita perfektua, eskerrak! Esaterako, jeloskor sentitzen bazara, eta hori ez badator bat zure pentsaera eta nahiekin, zaintza-ariketa izan daiteke jeloskor zaudela onartzea.


* Ez ahaztu:

- ➔ Zure burua eta gorputza zaintzeko eskubidea duzu!
- ➔ Zure burua babesteko eskubidea duzu!
- ➔ Zure beharrak zeintzuk diren esateko eskubidea duzu!
- ➔ Akatsak egiteko eta erratzeko eskubidea duzu!
- ➔ Sentitzen duzuna esateko eskubidea duzu!

➔ 2.1.5 Gure buruaren zaintza falta

Behin eta berriro errepikatu dugun moduan, indarkeria egoerei aurre egiten ikasteko Autodefentsa Feminista duzu tresna.

Ez da hain sinplea ordea, Autodefentsa Feminista hitzaren atzean, zerbait mamitsua ezkututzen baita, eta oso zaila gertatzen baitzaigu indarkeria sexista, edota gure buruaren kontrako bereizkeriak eta erasoak identifikatzea.



Zure buruaren gaineko zaintza falta esaterako, hori, indarkeria egoera bat gehiago da. Paradoxikoa dirudi, ezta? Bizitza osoa zaintza lana emakumeon gain geratzen dela salatuz, eta gero, gure buruekin jokatzeko dugu axolagabeen. Gure premia, desio eta nahiak bazterrean uzten ditugu beste beharrak lehenesten ditugulako. Direla seme-alabena, bikotearena, familiarena, lana edota aktibistak garenako elkartearena. Baina konturatu behar dugu gure buruen zaintza, autonomiaren oinarritzko printzipioa dela, eta autoestimaren oinarri garrantzitsua.

Badirudi ongizatea termino mediku-zientifikoetan baino ezin dela ulertu, baina gure buruaren zaintzaz ari garenean, ez gara mintzo organismoaren funtzionamendu egoki batez bakarrik. Gure gorputz eta izate osoa hartzen dugu kontutan; zer bizipen ditugun, zure gorputzari entzuten jakitea... **Nor garen, zer dugun gustuko, edota zerk mintzen gaituen ezagutzea ezinbesteko urratsak dira autoestima garatzeko.**

Gure buruaren zaintza ez da nahikoa izango gure utopia lortzeko, baina utopia eta borrokaren bidean ezinbestekoa izango da hortik abiatzea, gatazka pertsonalak identifikatu eta aurre hartu ahal izateko. Zentzu horretan, gure gorputzei eskaintzen diegun denbora eskasaz jabetzea, elikadurari, aisiari, plazer uneei edota gure osasunari arreta jartzea, eta zaintzea, utopiara heldu bitartean eman beharreko urratsak izango dira. **Eraldaketa estrukturalaren baitan, zeregin politiko bat gehiago da gure buruaren gaineko ardura;** modu horretan indartuko ditugu gure gaitasunak eta bihurtuko gara gure bizitzaren filmeko protagonista.

Premisa horrek egungo militantzia-ereduari ere astindu galanta emango dio. Bizitza jasangarriaren aldeko aldarriak ezinbestekoa baitu borroka-eredu jasangarri eta osasuntsu bat izatea atzetik. Eta honekin ez dugu esan nahi bileretan guztiok fruta jaten hasi behar dugunik. Bizitza duinaz mintzo gara. Nolako den bizitza duin hori oraindik ez dakigu, guztion artean erabaki beharko dugu.

Beraz, lan mardula dugu aurretik, laguna. Aldaketa gure buruetatik hasi, borrokatzen dugun esparrutik pasa eta jendartera iritsi behar delako. Animo, ez etsi! Merezi du!

➔ 2.1.6 Bakarrak gara, baina ez gaude bakarrik! Autonomiaz

Denetariko pertsonak gaude munduan, baina inor ez da zu bezalakoa. Hala, gutako bakoitza pertsona ezberdina izanik, egingo dugun ekarpena ere ezberdina izango da. Bakoitzak bere berezitasunak izan arren, eskubideen aitortzari dagokionez denok gara berdinak.

Bakarrak gara, baina ez gaude bakarrik, pertsonok ez baikara izaki isolatuak eta inguruaren beharra baitugu bizitzan, inguruko pertsonena eta lurraldearena.

Bakarrik egotea ez da positiboki baloratzen gure jendartean, gainera emakumeak bakarrik ikustea uneoro epai sozialez beteriko esperientzia bihurtzen da. Imajinatu zu eta zure beste lagun bat, biak neskak, taberna batean zaudetela pote bat hartzen eta norbait hurbiltzen zaizuela galdezka: *“Ze, bakarrik?” “Ez, nire lagunarekin”*. Une horretan taberna barrura begiratuko bazenu, ziur bakarrik dauden gizon mordoxkarekin egingo zenukeela topo. Beste adibide bat da neska batek bikoterik ez badu adin tarte batetik aurrera, *“Ba... ondo dabil baina bakarrik dago, neskazarra da!”* Zenbat aldiz esango ote zizuten bakarrik ez ibiltzeko kalean...

Hain txarra al da bakardadea benetan? Ez. Bakardadeari eman zaion zentzu ilun horrek ere badu bere azalpena. Kontua da bakardadea positiboki bizitzea ukatzen zaigula oso gaztetatik, gure autonomia eta jabetza oztopatzeke. Aipatu berri dugu autonomia eskuratzea ezinbestekoa zaigula jendartearen eta eraldaketa pertsonalaren baitan baina hau ezinezkoa da autosufizientziarik ez badugu. Historikoki emakumeoi erabakitzeke eskubidea ukatu izan zaigu, gure gorputzaren gainean, politikan, ekonomian..., askotan erabakiak hartzeko ezgaiak kontsideratu izan gaituzte arrazoi nahikorik ez bagenu bezala. Baina borrokaren bitartez emakumeok erabakitzeke eskubidea geureganatu dugu, eta esparru guztietara zabaldu behar dugu autonomia hori.

➔ ZURE BURUAREKIN EGOTEAREN BIZIPEN GOXOA

Marcela Lagarde-ren arabera, **bakardadea** geurekiko bitartekari gisa jokatzeko duen inorekin ez gauden denbora, egoera eta espazioa da; inork modu zuzenean parte hartu gabe bizitzen duzun espazio eta denbora pribilegiatua, alegia.

Autonomiaren ezinbesteko osagaietako bat da bakarrik bizitzen ikastea. Bakarrik egotearen beldurrari aurre egiten ikasi behar dugu, desolazio sentimendua landuz eta geure erdigunean kokatuz, eta gutxika bakardadea pertsonon ongizate bezala ikusiz. Zenbat eta autonomoago izan, bakardade momentuak orduan eta gehiago erabiliko ditugu gozamenarako, sormenerako, pentsatzeko, zalantzetarako, mediatzio edota hausnarketarako. **Gure bakardadea gure nia ezagutzeko laborategi izatea lortu behar dugu.**

→ AUTONOMIA AFEKTIBOA

Autonomia eskuratzean ahalik eta kontrako gutxien izateko, oso garrantzitsua izango da inguratzen zaituzten harremanetan ere menpekotasunak gainditzea. Gaur egungo harreman askok menpeko jarrerak hartzera garamatzate, batez ere familia, bikote, nahiz lagun artean ditugun hartu-emanek. Eta autonomia afektiboaz ari garenean, norberak bere nahiak eta desioak ezagutzeaz, eta hauek lortzeko iniziatiba izateaz ari gara. Zure lorpenak, pozak, porrotak eta frustrazioak bakarrik disfrutatzen eta esperimendatzen ikasi behar duzu, inork baino lehen zuk sentitzen dituzulako. Honek ez du esan nahi zure poza gainontzekoekin elkarbanatu ezin duzunik, baizik eta, emozio biziak edo esperientzia gozagarriak sentitzeko gaitasuna landu behar duzula, horiek zilegi egiten dituzten pertsonen menpe egon gabe.

→ ZURE TXOKOA ZURE DENBORA

Zuk baduzu zurea den txokorik? Edota baduzu denbora tarterik zurea dena, zuretzako bakarrik dena?

Orokorrean, emakumeok espazio propio bat izateko zailtasun askorekin egiten dugu topo, nahiz eta autonomia eraikitzeko funtsezkoa dugun hau. Espazio propio bat izatearekin ez dugu esan nahi zurea den metro karratu bat izan behar duzunik (gainera gaur egun lurra daukan prezioarekin pribilegiatu, batzuk baino ezin dute gozatu horretaz!). Zurea izango den espazio hori beste pertsona batzuekin partekatzen duzuna izan daiteke, baina kasu horietan garrantzitsua izango da espazio komun horretan mugak jartzea (beti ere errespetuz jokatzuz) eta modu batean edo bestean zure egitea denona den eremua.

Hausnartu:

- Zure inguruko zer gauzek eragiten dizute positiboki, zer gauzek negatiboki?
- Exploratu, zein litzatekeen zure ingurune ideala zure bizitzan.
- Zein dira hori lortzeko urratsak?
- Denboraren zein kudeaketa egiten duzu?
- Zure lehentasunak aintzat hartzen dituzu denboraren antolaketan?
- Eguneroko agendan kontutan hartzen duzu zure buruari eskaini beharreko tartea?

→ ZURE LORPEN ETA GAITASUNAK BALORATU

Ohituta gaude gaizki egindakoetatik ikasten, baina ez hainbeste ongi egindakoei erreparatzen, eta lehenengo bezain garrantzitsua da bigarren hau ere. Garrantzitsua izango da zure bizitzan zehar izandako ikaskuntza prozesuak eta jakintza baloratzea, baita zure lorpen eta garaipenak ezagutzea ere, zure buruarekiko errespetuz jokatzeko eta besteen lorpenak onartzen lagunduko dizulako.

Zure burua baloratzerakoan garrantzitsua izango da:

- Zure gaitasun eta lorpenak zuregandik baloratzea, ez besteekiko konparazioan.
- Zure gaitasun eta lorpenak zure balorazio propioetik egitea, ez besteek egiten dituzten balorazioetatik abiatuta.
- Zure lorpenak kasualitateaz ez direla gertatzen ikustea. Ez direla lorpen isolatuak, baizik eta aurrez hartutako erabaki eta jarrerari esker prozesuan zehar jasotzen dituzun bizipenak dira. Aurrez egindako lana, jarritako motibazio eta indarra baloratu.
- Eman zure buruari gaitasun eta ahalmen berriak lantzeko aukera. Askotan emakume izateagatik, edo adinagatik, edo gure buruari ukatu izanagatik ez gara hazten, guk geuk mugatzen diogulako geure buruari ikasten jarraitzea. Saia zaitez, muga eta aurreikuspen horien aurka gaitasun berrietan trebatzen eta pertsona gisa hazten.

→ GUK ERABAKI, GUK GOZATU!

Emakumeok eskubidea dugu gure sexualitatea gure nahi eta beharren arabera eraikitzeko. Autonomia sexuala izateak, norbera subjektu aktibo izatea eskatzen du. Sexualitatearen adierazpenak anitzak dira eta zure eskubidea da guzti horiek arakatu, probatu eta sorrarazten dizkizuten emozio, desio nahiz fantasiak aitortzea. Zergatik isildu hainbeste gustatu zaizun fereka hori? Edota hainbesteko plazera eman dizun miatzkada, txortaldi ala pentsamendu hura?

Gure sexualitatean kultura heterosexitak eragin zuzena du eta honen gaineko hausnarketa funtsezkoa da desioz betetako gorputzez osoki gozatzeko. Hausnarketaz gain, erotismoaz zabal hitz egin beharra dago; gizarteak ezarritako kategoria erotikoen gainetik beste mila adierazpen erotiko baitaude. Zu gai zara plazera bizi eta gustuko duzuna eta ez duzuna bereizteko. Bada, gustuko duzun hori gehiago eskatu eta eskainiko bazenu, ziurrenik zure egunerokoa askoz jostagarriagoa izango litzake.

Zoriturrez ez gara horretarako entrenatuak izan, gizonezkoen desira betetzen eta gurea alde batera uzten ikasi baitugu. Askotan besteei plazera eragitearekin nahikoa delakoan gaude, baina, gure nahi eta desioak atzean utzita, plazer handia ukatzen ari gara geure buruari. Aukera hortxe duzu, ez du balio gero damutzeak!

Emakumeoi historikoki ama izateko beharra esleitu zaigu sozialki eta gure borondatearen gainetik kokatu dira horretara behartzen gaituzten lege edota rolak. Sexualitate eredu tradizionala eta amatasun behartua emakumeon zapalkuntza mantentzeko ardatz garrantzitsuak dira. Horregatik, mugimendu feministak urte luzetan gorputzaren aldarrikapenean eta erabakitzeko eskubidean oinarritu du bere borroka. Borroka horren baitan amatasun eredu zalantzan jarriz eta metodo antikonzeptiboen alde edota abortoarene despenalizazioaren aldeko aldarri eta praktikak nagusituz.

Ugalketarako autonomia aldarrikatzeak, sexualitatea ugalketatik bereizten lagundu digu eta erreproduzioaren funtzioa bigarren mailara pasatu da, gozatzearena gailendu den heinean. Honela, gure identitatea eraikitzean, amatasunaren elementua emakumeon bizitzaren erdigunetik kentzen dihardugu. Finean, amatasunak erabaki eta aukera bat izan behar duelako eta ez agindu bat. Horrez gain, amatasuna eta ugalketa ere bereizten ditugu egun, erditzea ez baita ama edo aita izateko modu bakarra!



ZAINDU ZAITEZ!
ZAINDU GAITEZEN!



ZAINDU ZAITEZ!
ZAINDU GAITEZEN!

2.2.1 Gure gorputza gure bizileku. Galdetegia

Hona hemen gure buruen zaintzan kontutan hartu beharreko zenbait elementu. Galdegin zure buruari hauen inguruan. Helburua ez da egiten ez duzun horrengatik gaizki sentitzea, alderantziz, norabide horretan zein helburu eta zeregin jarri nahi dizkiozun zure buruari jakitea baizik. Askotan egiten eta gertatzen denaren kontzientzia hartzea nahikoa da. Jabetzeak berak, aldaketara baikaramatza.

Jarraian zure gorputzaren gaineko galdetegi bat duzu, arloz arlo bizi osasuntsurako bidean lagungarri izango zaizuna:

➔ Gorputzari eta ezaugarri fisikoei arreta jarri

Etzan toki eroso batean eta tenperatura goxo batekin. Itxi begiak eta hartu arnasa sakon. Kontzentratu zure arnasketaren soinuan. Pentsatu zure gorputzean nola airea sartu eta atera egiten den, zure muskuluetan barrena, zabaldu eta uzurtzen diren muskuluak. Orain buruz behatu zure muskuluei, saiatu tentsioan zeintzuk dauden nabaritzen. Saia zaitez hauek erlaxatzen arnasketaren erritmo lasaia jarraituz. Behatu berriz ere zure gorputzari eta zein barne organo dauden tentsioan sentitu, lasaitu itzazu. Orain egin ibilbide bat buruz zure gorputzean barrena, burutik oinetaraino.

- ➔ Zerbaitek mintzen zaitu?
- ➔ Noiztik duzu bertan min?
- ➔ Zer itxura du? Zer kolorekoa da?
- ➔ Zein soinu jarriko zenioke min edo ondoez horri?
- ➔ Jarri soinuren bat... Saiatu sentitzen duzun hori adierazten, ahots batekin, mugimenduren batekin, hitzen batekin...
- ➔ Min honek zure egoera emozionalari, elikadurari, zure exigentzi mailei buruz informaziorik ematen dizu?
- ➔ Min hau besterik gabe, zure egoera emozionalen baten gainean arreta jartzeko aukera bat baino ez da. Gorputza arreta eskatzen ari zaizu. Utziozu tarte bat adieraz dadin.

Gorde esperientzia hau eta ariketan zehar bizitako sententzioak; zure egunerokoan idatz dezakezu laburpen moduko bat. Saiatu egunerokoan bizipen hauetatik zerbait jasotzen. Zer esan dizu zure gorputzak? Zer eskatzen dizu? Hemendik aurrera zure buruarekin negoziatu zure gorputzari noiz eta nola emango diozu arreta tarte hori atentzio esker datorrenean.

Mugitu zure gorputza egunean bost minutuz bada ere. Dantzatu, korrika egin, jolastu... Une honetan dituzun ardurak nahikoa dira. Ez egin ardura bat gehiago suposatuko dizun modu batean, egin modu errazean. Musika jarri eta etxean dantzatu, etxean luzaketa batzuk egin... Zure buruari eskaintzen diozun denborak eragin positiboa izango du zuegan.

➔ Elikadura

Zein harreman duzu zure elikadurarekin? Zure nutrizioak zure buruaren zaintza ala zaintza falta irudikatzen du? Zergatik? Zer aldatuko zenuke, aldatzekotan, zure elikaduran? Laguntzarik behar duzu elikadura egoki bat mantendu ahal izateko? Zeintzuk dira zailtasunak?

➔ Pisua eta gorputz-irudia

Askotan gure gorputz irudia herstura iturri bihurtzen da, prototipo estetikoekin bat ez dato- rrelako. Nola sentitzen zara zure gorputzarekin? Nola sentitzen zara zure gorputza mugitzen duzunean, ariketa egiten duzunean? Zein ariketak egiten dizu on, eta ongi pasatzen duzu aldi berean?

➔ Plazera

Gure buruen logikaren arabera, sarritan lehenengo betebeharrak diren gauzak egiten ditugu eta ondoren *plazererako* direna gauzak. Askotan hainbeste betebehar izaten ditugu, inoiz ez dugula plazererako denborarik hartzen. Saiatu gozamina ematen dizuten ekintzak izendatzen, zure lanarekin edo aktibismoarekin loturarik ez dutenak. Gogoratu noiz egin zenuen plazera ematen dizun ekintzaren bat, zein maiztasunekin egiten duzu? **Ekintza horiek aurrera eramatea zailtzen dizuten oztopoak identifikatzen saiatu eta egin plazereranzko errebolta!**

➔ Deskantsurako eta aisialdirako denbora

Zer moduz egiten duzu lo? Zure gorputzak eta buruak behar duten energia guztia errekupe- ratzen al duzu? Nekatuta eta gaixo sentitzen zarenean deskantsatzen al duzu? *Deskantsatzeko* denbora horretan, lanean egin ezin dituzun gauzak egiteko aprobetxatzen al duzu? Nolakoak dira zure oporraldiak? Inoiz hartu duzu benetako oporrik?

Garrantzitsua da egunerokotasunean guretzako beta hartzea, gure gozamenerako, geu prota- gonia izanik zigortzen gaituen inongo errudun sentimendurik gabe.

➔ Alderdi emozionala

Zer moduz sentitzen zara egunerokoan? Zein emozio nagusitzen dira zuegan? Zeintzuk dira egunerokoan aztoratzen zaituzten kezkek? Izendatu eta konpartitu itzazu. Emakumeok kezka antzekoak ditugula ohartuko zara. Askatu itotzen zaituen hori.



2.2.2 Arnastu bizona! Erlaxatzen ikasi

Estresak harturik bizi gara. Bizi baldintza prekarioak, lan baldintza kaxkarrak nahiz bizi-kalitate eskasa nonahi ditugu. Bereizkeria eta boterean oinarritzen diren harremanak ditugu. Estimulu biziak inguratzen gaituzte: hirietako zaratak, argiztapenak, industriguneetako kutsadura edo ta garraibideek sorturiko presak eta haserreak. Zoramenaren erdian bizi garen sentsaziorik ez al duzu? Erritmo eta sekuentzia azkarretan bizi gara eta hauek herostura eta urduritasuna sentitzera garamatzate. Kaos honen erdian gure burua eta gorputza erlaxatzen ikastea beharrezkoa bihurtu zaigu.

Badira erlaxarazten gaituzten lorpenak: meneko egoera batetik ateratzea lortzen dugunean, baztertuak sentitu garen egoeraren bati aurre egiten diogunean, EZETZ esaten ikasten dugunean eta biktima roletik ateratzen garenean. Egoera hauetan guztietan, zapalkuntza eta estresa gainetik kendu eta erlaxatzea lortzen dugu.

Erlaxazioa, bistaratzea, eta zentratzen ikastea teknika aberasgarriak dira egunerokoan erabili ahal izateko. Erlaxazioak bi zeregin barnebiltzen ditu: batetik, norbere emozioak eta bizipenak ezagutzea; bestetik, norbere atsedenekua izatea. Bakoitzak bere barnean atsedentxokoa sortzea ariketa interesgarria da. Bertan lasai eta aske sentituko zara, eta zure zentzumenek inongo filtrorik gabe jardungo dute. Espazio honetan, etxean sentituko zara, zurean goxo eta eroso. Jarraian txoko hau eraikitzen lagunduko dizuten ariketak dituzu.

➔ Erlaxazio ariketak

➔ A. Erlaxazio azkarra eta zuzena.

Har itzazu minutu batzuk zuretzat. Inork molestatuko ez zaituen gunea aukeratu eta jarri eroso, eserita ala etzanda, nahiago duzun moduan. Itxi begiak eta irudika ezazu zuretzat ideala den eszenatoki bat, non arrisku eta mehatxu guztietatik salbu sentitzen zaren, inguratzen zaituena-ekin patxadan eta eroso sentitzen zaren. Baliteke naturako toki erreal bat irudikatzea edo zeuk sorturikoa. Nahi baduzu zuk zeuk asma ezazu: askatu zure fantasia eta nahi duzuna irudikatu. Hodei gainean hegan egin dezakezu, txori baten gainean... Behin tokia aukeratu eta aurkitu duzunean, saia zaitetz detailaz detaila ikuskatzen. Behatu koloreei, soinuei, gauzen testurari, tenperaturari... Jarraitu horrela segundo batzuetan zehar. Agian minutu batzuk beharko dituzu, hartu zure denbora. Mantendu zure babes eta atsedentxokoa behar eta nahi duzun beste. Zure eguneroko bizitzan oso estresatua sentitzen zarenean, *atsedentxokoa* esan eta zentratu aukeratutako toki eder horretan.

Saia zaitez zure arnasketaren soinuan zentratzen. Egoera ezberdinetan erlaxatu edo zentratu nahi baduzu, egin salto zure arnasketara eta horixe jarri arreta. Begiak itxi eta entzun ezazu zure arnasketaren soinua. Ez kontrolatu, melodia bat izango bailitzan jarraitu ezazu, besterik gabe; zure existentzia propioaren melodia da, bizitzaren musika. Behin eta berriz praktikatu ostean, edozein egoeretan zaudela, zure gorputzera eta arnasketara egin salto eta bertan aurkitu dezakezu zure bizitzaren melodia.

→ B. *Erlaxazio sakona*

Erlaxazio ariketa hau ordu-erdian egitekoa da gutxi gorabehera. Ondorengo testua grabatu dezakezu eta erlaxazio sakona egin nahi duzun bakoitzean erabili. Garrantzitsua da erlaxazioa egiterakoan hotzik ez pasatzea eta inork ez oztopatzea. Gune lasai eta eroso batean etzanda egin daiteke. Begiak itxi eta salto egin zure *babes-gunera*.

Jarraian, zure gorputzeko errepassoa egin ezazu eta senti itzazu tentsioan, minduak edota sentsazioirik gabe dituzun gorputzeko atalak. Har ezazu kontzientzia atal bakoitzaz. Besterik gabe, utz ezazu zure gorputza erlaxatzen. Sentitu gorputzaren pisua. Luma bat zarela eta airean hegan egin dezakezula irudika ezazu, zuk nahi duzun tokira, pisurik gabe. Zure *babes-gunera* joan zaitezke. Gune horretan etzaten zarela irudikatu eta zure arnasketaren bidez iristen zaizun energia jaso ezazu.

Arnas hartzen duzun bakoitzeko, oxigenoa zure gorputzera nola iristen den irudika ezazu, hautsi itzazu gorputzean sortzen diren tentsioak. Tentsio hauek partikula, ari edota pilota gisa irudika ditzaitezke, zuk nahi bezala. Arnasa botatzean, hauek kanporatzeko aprobetxatu, libera zaitez!

Hartu arnasa sakon eta arnasketak zure oinak energiaz nola betetzen dituen irudikatu. Bertako tentsioak hautsi eta arnasa botatzearekin batera kanpora itzazu; zure oinak guztiz erlaxatuak geratuko dira.

Hartu arnasa sakon eta zure orkatila eta zango-sagarrera oxigenoa nola bidaltzen duzun irudikatu. Arnasa botatzearekin batera, tentsio guztiak aska itzazu; belaunetara arteko zangoak erlaxaturik geratuko dira.

Hartu arnasa sakon eta eraman ezazu oxigenoa zure belaun eta izterretara. Arnasa botatzearekin batera tentsioak aska itzazu eta zango guztiak erlaxaturik geratuko dira.

Orain ipurmasailetara pasako gara. Hartu arnasa sakon eta bertan dauden tentsioak nola hausten diren ikusi; arnasa botatzeaz batera erlaxatu egingo zaizkizu.

Hartu arnasa sakon eta aire garbiz bete zure sabela, baita zure barne-organoak ere: giltzurrunak, gibela, genitalak, gernu puxika, bihotza... Bete itzazu oxigenoz eta energiaz; hautsi tentsioak eta kanpora itzazu arnasaz batera... Zure barneko organo guztiak erlaxaturik egongo dira.

Jar ezazu zure arreta bizkar eta bizkarrezurrean. Hartu arnasa sakon eta bete itzazu zure bizkarraldea, bizkarrezurra, zure arnasketaren muskuluak eta arnasa botatzearekin batera tentsio guztiak hautsi.

Orain jarri arreta toraxean. Hartu arnasa sakon eta eraman oxigenoa bertan dauden organo guztietara: bihotza, biririkak... Bete oxigeno sendatzailez eta hautsi tentsioak arnasa botatzearekin batera, kanpora itzazu.

Hartu arnasa sakon eta bete oxigenoz sorbaldak eta lepoa. Jarraitu ezazu dinamika berarekin, ahalik eta gorputz guztia erabat erlaxaturik izan arte:

eskuak, besoak, lepoa, aurpegiko muskulu guztiak... Utz ezazu masailezurra eta ahoa eror daitezten.

Burua eta garunean zentratu. Zure burua erlaxaturik dago; pentsamendu negatiboetatik libre. Orain, zure gorputzaren errepassoa egin ezazu behetik gora, oinetatik hasi eta bururaino. Sentitu ea tentsiorik geratu zaizun. Horrela bada, atal horretan beste behin egin ariketa. Tentsio gehiagorik sentitzen ez duzunean, har ezazu arnasa sakon gorputz osoa oxigenoz betez, irudika ezazu organotik organora oxigenoa nola mugitu eta gorputz osoa nola zeharkatzen duen. Aire botatzearekin batera, zure gorputza osotasunean, erlaxaturik eta bakan sentituko da.

Bidaia ezazu zure *babes-gunerantz*. Izan daiteke hondartza huts bat, mendia... Ezer gertatuko ez zaizula dakizun gune bat. Adib. Zure oinetan hondarraren aletxoak senti ditzakezu, zure behatzen barrena nola irristatzen diren; zure azalean, eguzkiaren bero goxoa. Zure ezkerrean zuhaitzak eta loreak daude. Urrunago, mendi berde borobilak. Parean, itsasertza duzu eta itsasoa lasai ageri da, bare. Olatuak itsasertzean nola hausten diren entzun dezakezu. Zeru eta itsasoaren urdinak leunki besarkatzen dira, urdin berriak margotuz. Itsasoaren dantza etengabeak soinu erlaxagarriak oparitzen dizkigu, sendo, fresko, zaindari zure aurrean. Bitartean, haizeak goxo laztantzen zaitu, maitekiro.

Egon bertan une batez (2 minutuko pausa)

Nahi duzunean, prest zaudenean, zure errealitate bueltatu. Amaitu aurretik, eman eskerrak zure gorputzari eman dizun lasaitasunagatik eta egunerokoan zuregatik egiten duen guztiagatik. Zoriondu zure burua tarte goxo hau eskaintzeagatik eta osasuntsu egoteko ahalegina egiteagatik. Irudika-

tu zure burua, indartsu, osoa eta energiaren betea. Prest zaudenean, ireki begiak eta zure errealitate-ira itzuli. Ariketan zehar edo ondoren negar egiteko gogoia izanez gero, ez eutsi eta lasai egin, gure eskubidea da eta tentsioak askatzeko bide aproposa.

➔ **Gorputza gozamen iturri!**

Bizitza esperientzia berriz josita dago. Egunero ari gara esperimendatzen, bizitzen. Pertsona berri bat ezagutzen dugunean gure bizi ikuskera, pixkatxo bat bada ere, aldatu egiten da, baita gure buruaz dugun pertzepzioa ere. Auto-ezagutzaren esperientzia uneoro berritzen ari da, norberaren gaitasunak garatzen baikoaz, norberaren nahiak eta beharrak aldatuz. Aldaketa konstantea da bizitza. Bide horretan, garrantzitsua da, besteek zuegan sortu dituzten iritziez haratago, zu nor zaren aztertzea. Honela zueganako ezagutza sakonagoa eraikiko duzu eta horrek besteenganako menpekotasunetik ateratzen lagunduko dizu. Hona hemen hainbat ariketa:

➔ **Nire bizitza ibaian barrena**

Zure auto-ezagutza errazteko asmoz, zure bizitzaren errepassoa egiteko gonbidapena egiten dizugu. Horretarako zure esperientzia propioaren ibilbidea ibai baten bidez irudika ezazu. Egizu hegan eta aurkitu zure memorian istorio preziatuenak...

Arkatza eta papera hartu eta irudika ezazu erreka edo ibai baten ibilbidean zehar zure bizitza. Irudikatu zure bideak zeintzuk izan diren, zure bizitzako aldaketa uneak, non izan diren gorabeherak. Aldaketa hauetan zeresana izan zuten pertsonak ibai-darrak izan daitezke, behinola ibilbidea aldarazi eta ur berriak ekarri zizkizutenak. Pentsatu bidean izan dituzu oztopoetan, izan dituzun helburuetan

Zure bizitzaren inguruan

eta hauen metetan. Harri handiak, arroak, zuhaitz eroriak, zerk geldiarazi zuen zure errearen korronea, zerk mantsotu edo azkartu zituen gauzak.

Saia zaitetz zure ibaia nola eraldatu den identifikatzen. Baliteke ezarritako zenbait bide eduki izana, hauek eraldaketarik izan al dute? Zein norabidetan doa orain ibaia?

Jarrian behatu iezaiozu zure ibilbideaz egin duzu adierazpenari eta, nahi izanez gero, osa ezazu bizitako esperientzia, topaketa eta ezaugarri ezberdinekin. Har ezazu tartetxo bat zure bizitzaren ibilbidearen inguruan hausnartzeko.

➔ Hauxe naiz ni

Saia zaitetz taula honetan agertzen diren ezaugarriak betetzen eta hausnarketa egin ezazu behean datozen galderari jarraituz. Ariketa honen bidez zure gaitasunen kontzientzia-hartzea landu nahi da:

Zure hiru ezaugarri nagusiak	Zure hiru ezintasun nagusiak	Zure hiru gaitasun/ahalmen nagusiak	Zure hiru beldur nagusiak	Zure hiru desio nagusiak
1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Zergatik uste duzu hauek direla zure ezaugarri nagusiak?	Zergatik uste duzu ezintasunak direla?	Zergatik uste duzu direla hauek zure gaitasun nagusiak?	Zergatik uste duzu hauek direla zure hiru beldur nagusiak?	Zer ari zara egiten hauek lortzeko?
Zure inguruko zeinek uste du ezaugarri horiek dituzula?	Zure inguruko zeinek uste du baita ere hauek zure ezintasunak direla?	Zein gaitasun gehiago garatuko zenituzke?	Zein modutan mugatzen dute zure bizitza?	Zerk oztopatzen du hauek errealak izatea?
Zein ezaugarri gehiago erantsiko zenituzke, nahiz eta zure inguruan garrantzitsua den jendea ezaugarri horiekin bat ez etorri?	Zure bizitza eta garapena oztopatzen ote dituzte?	Zein dira oztopoak azkena aipatu dituzun gaitasunak garatzeko? Zer behar duzu hau lortzeko? Nork lagun zaitzake horretan?	Aurre egin ote diezu? Nola? Zer egin dezakezu aurre egiteko eta zer behar duzu?	Nork lagun zaitzake edo laguntzen ari zaizu desio hauek egi bihurtzeko?

Hausnarketarako: identifikatzen gareneko ezaugarri positibo eta negatiboek pistak ematen dizkigute gure auto-irudiaren inguruan. Ezaugarriok elementu erreal eta propioekin eraikiak daude batetik, eta hezi gaituzteneko moduak eraginda, bestetik.

Jaiotzetik izan dugun generoaren araberako hezkuntzak gure buruari buruz dugun hautematean eragin zuzena du; gure buruaren definizioan, besteen iritzia ematen diogun pisuan eta, ondorioz, gure ezagutza eta esperientzien balorazioan. Honek guztiak gure bizitzako erabakietan eragiten du, baita besteekin edo geure buruarekin erlazionatzeko dugun moduan ere.

➔ Nire gorputzaz gozaten

Giro eroso sor ezazu, lasai eta ongi sentiaraziko zaituzten baldintzak ahalbidetuz. Zure buruarekin intimitatean egoteko espazioa sortu ezazu. Zutik eta biluzik zaudela, jar zaitez ispilu baten aurrean, ahal izatera, gorputz osoa hartzen duena. Zure gorputzari burutik oinetaraino beha iezaiozu: zure gorputzeko atal bakoitzak nolako formak dituen, bere koskak, azaleko kolore-tonuak..., ezaugarri txikiak. Soilik behatu, ez iezaezu biderik eman epaiei. Isilarazi ezazu zure barruko epailea. Ispiluaren aurrean jartzen garen askotan, gustukoa ez duguna bakarrik begiratzen dugu. Zure buruari begirada maitekora eta onargarria egitera animatzen zaitugu. Saia zaitez zeure osotasunean nor zaren baloratzen. Orain saia zaitez zure gorputzean dituzun testura ezberdinak identifikatzen: latzagoa, suabeagoak, ileak daudeneko atalak, bustiagoak, lehorragoak, orbainak... Uki ezazu zure azala eta behatu zein temperatura hartzen dituen gorputzak.

- ➔ Zein aldaketa atzematen dituzu gorputzean ikusten duzunetik ukitzen duzunera?
- ➔ Gorputzeko zein atal ez zenituen inoiz ikusi, ukitu edo sentitu?
- ➔ Zure gorputzeko zein atal nahiago izaten duzu normalki begiratzea? Zergatik?

Gorputzarekiko lehen hurbilpen bat da orain artekoa. Pixkanaka, zuganako konfiantza gehiagorekin sentitzen zaren heinean, saia zaitez normalki begiratzen ez dituzun atalak mimoz begiratzen. Zure alua, esaterako; kanpoaldea, aho barrena, zure ilea...

Zure gorputza ukitzera eta begiratzera ausartu zaitez. Ezagutu beharreko lurraldea da zure gorputza. Ez dugu gorputzik, gorputza gara! Ikasi ezazu zurekin eta zutaz disfrutatzen, gustuko zer duzun deskubritzen. Hau guztia zure gorputzaren ezagutza prozesuaren parte eta zure ahalmenen identifikazioerako bidea da.



emozioen... saiatsa



➔ 2.3.1 Eman bide zentzumenei!

Sarri, gorputzek kontzienteki hautematen ez dutenaren aurrean erreakzionatzen dute. Zenbaitetan, baliteke mezuok onartu nahi ez izatea, desioak itxuraz *logikoak* diren beste arrazionalizazio batzuekin kontrajartzean, esaterako. Zuri ere gertatu al zaizu inoiz norbaitekin hitz egiten aritzea eta zerbaitek deseroso sentiaraztea? Bat batean joan nahiko bazenu bezala? Itxuraz ezer *txarrik* egin ez duen arren, susmoak, gorputzak, beste zerbaite eskatzea? Parrandan, kalean, lanean zein bizilagunarekin gerta dakizuke. Baina zure ezaguna dela, jatorra dela, edo joatea zerbaite itsusia delako argudio-mozorroekin gure benetako inpultsoa antzutzen dugu. Eta gure gorputza azkarra da, laguna. Entzun gaitezen, errespetatu gaitezen!

Lotsen eta apuruen gaintetik, zure ongizatea dago. Beraz, albora itzazu errua, gupida eta pena, paranoiko izatearen sententzia astindu eta fida zaitetz zure intuizioaz. Arrazoiak eta sententzien gatazkan gorputzak baitu ahotsa, entzun gaitezen!

* ERNE!

- ➔ Fida zaitetz zure irizpideekin.
- ➔ Zerbaiti itxura txarra hartzen badiozu, lotsa ematen badizu ere, entzun ezazu zure sententzia. Zuk zeuk edota beste pertsona batek lotsa uneak biziko badituzue ere, ez zelako aparteko ezer gertatzen, berdin du; zure segurtasunak merezi du!
- ➔ Onar ezazu zure intuizioa beti zurekin

dela, baita ukatzen duzunean ere. Ez badakizu zer egin egoera jakin baten aurrean, galde iezaiozu zeure buruari: *Zer egin nahi dut?* Elkarrizketa hau zure buruarekin larrialdi une batean zein egunerokotasunean izan dezakezu, baita erabaki bat hartzeko edota zalantzan zaudenean ere.

➔ Erabil itzazu ariketok biktimaren roletik ateratzeko. Zenbat eta gutxiago identifikatu biktimaren rolean, zenbat eta gehiago entzun zure emozioak, zure intuizioa gehiago erabiltzen ariko zara, zeure burua maitatzen. Ikasi *EZ!* eta *BAI!* esaten!

➔ 2.3.2 Ez gara kikilduko! Onartuz landu, landuz gaitetu!

Guztiok ezagutzen dugu beldurra, zuk ere sentitu duzu noizbait, ezta? Eta zer da beldurra? Noiz eta zergatik sentitu izan duzu? Zein ondorio ditu? Eta egia al da oro har emakumeok beldurriagoak garela?

Emakume bezala sozializatuak izan garenok, oro har, beldur dosi handiz elikatu gaituzte txiki-txikitatik. Kasualitatea? Bai zera! Ez, ez baikaituzte beldurra erantzun bilakatzeko gaitasunez jantzi. Are gehiago, sozializazio prozesuan zehar, gure buruarengan segurtasuna izatea ahalbidetzen duten esperientziak ukatu dizkigute, hala nola; bakkarririk ibiltzea gauez, zuhaitzean gora igotzea, ezezagun batekin harremantzea, uretara hiru metroko altueratik salto egitea, autostop egiten dabilen jendea hartzea autoan, patinetean ziztu bizian ibiltzea... Eta ukazio hau sarritan beldurrarekin nahastuta jaso dugu,



guk geuk ere gure barne mugak eta beldur berriak eraikiz. Nola deitu deizaiokegu honi beste modu batean? Indarkeria edo kontrola. Bortxaketa esaterako, emakume guztiok emakume izate hutsagatik bizi dugun mehatxua da eta indarkeria da. Eraso batekiko beldurak gure ekintzak eta espazioan egoteko moduak mugatzen ditu eta, zentzu horretan, beldur hori emakumeon kontrolerako mekanismo bat da. *Aizu, ez al zenuen entzun orain dela hiru urte plaza hartan neska bat bortxatu zutela? Kontuz ibili!*

Eta, zer esan jendartean hain zabaldurik dagoen eraso egoerak aztertzeko moduz? Diskurtso hauen atzean dauden ideiek eta hauen ondorioek argi uzten dute ezkutuko asmoa eta ideologia, batzuetan inkontzientea bada ere. Adibidez, hor dugu erasotzaile-profilaren asmakizun soziala, hedabideek gogoz saltzen dutena. Nolakoak dira erasotzaileak? Bada, orokorrean, patologiaren bat dute edo burutik jota daude. Bestela, klase sozial baxuko etorkin irregularrak dira, alegia, komunikabideek lasai asko esaten duten bezala, garatu gabeko herrialderen batekoak. Honela, batetik, arazoa kanpoko eta beste kultura batzuen bailitzan azaltzen da, eta bestetik, xenofobia eta arrazakeria indartzen dira. Eta zer gertatzen da Manoli edota Peioren bizilaguna izan denean erasotzailea? *A zer sorpresa, mutil "normala" zen, zoriotsua zirudien. Burua galduko zuen ziurrenik, gehiegi edan, edo agian nahasteren bat izango du. Lanik gabe geratuko zen, bikotekideak berarekin harreman sexu-afektiboa eten du, gaixorik zegoen, lur-jota egongo zen.* Beti dago aparteko arrazoiren bat halako gertaerak

justifikatzeko.

Honek, erasotzailea izan daitekeenaren profila asko mugatzen du. Modu horretan, **jarrera hauek guztiak sozializazio-prozesuaren ondorio kulturalak** direla estaliz, patriarkatuaren makineria ezkutatu eta ukatu egiten da. Kontrara, diskurtso horrek emakumeok izaki zaurgarri eta kontrolagarri bilakatzen gaitu, gure buruarekiko segurtasuna ahulduz, ez dira gizonak euren ekintzen jabeak. Are gehiago, gu geu bilakatzen gaituzte gerta dakizkigukeen erasoen arduradun. *Gona motzegia zeuka; Probokatzen ari zen; Ez du bere senarrak/bikoteak dioena egiten...* Honek, izatez erasotzailearen erantzukizuna dena emakumearengan jartzen du, **erruduntasun sentimendu** suntsitzaileari bide emanaz.

Eta zer esan debekatuta ditugun espazio edo egoerez? Nork ez du, bada, kale ilun batean bakarrik pasean ibili, eta inguruan gizon koardila bat izanik beldurrik sentitu? Funtsean, ez al du eraso gerta daitekeela onartzeak indarkeria justifikatzen? Ez al ditu, kasu honetan, gaua eta kalea emakumeontzako arriskutsu deklaratu eta indarkeria espazio-potentzial bezala onartuarazten? Ikus dezakezunez, beldurra barneratzeko hamai-ka bide ikasi ditugu, baina, zer egiten duzu beldurra sentitzen duzunean? **Zein tresna dituzu emozio hauek bideratzeko?** Izan ere, beldurra transmititu bai baina, azaldu al dizute **zergatik, norengandik, nola babestu** behar duzun?

Hauek kudeatzeko baliabiderik izan ezean, hasieran azaldu bezala emo-

zioei bidea ixten badiezu, sentitzen duzuna ukatzen ariko zara, eta honek bere prezioa du, beldurra **ez baita desagertzen**, lekualdatu baizik. **Erreprimutako beldurra izu** bihurtzen da. Honek, tentsioak sortzen ditu, paralizatu egiten gaitu, blokeatu, dardara sortzen du, ahotsa galtzen dugu, begirada lausotzen zaigu, taikardiak eragiten dizkigu, arnasketa alterazioak eta abar eragiten ditu, baita ideia okerrak ere, *Ez naiz nire burua kontrolatzeko gai, oso urduri jarriko naiz, ezin dut ezer egin...* Modu honetan aldi berean, beldurak sorturiko sintoma eta ideia hauek guztiek tentsioa eta itolarria areagotu eta elikatzen dute, dira zirkulu amaiezina sortuz.

Beldurra, ordea ez da beti negatiboa. Biziraupenerako ezinbesteko emozioa izanik, beldurra defentsa mekanismoa da. Izan ere, arrisku edo mehatxu egoerak aurreikusten eta saihesten laguntzen digu, baita egoera larrietan gure buruak ekintzarako prestatzen lagundu ere. Nola? **Gakoa, blokeatu beharrean, beldurra erabili eta bideratzen ikastea datza, alegia, erantzun bihurtzean.** Honela, erabilpen ona eginaz, beldurrak zure sistema orekatzen lagunduko dizu: organismoak giharretara odol gehiago bidaltzen, arnasketa gaitasuna handitzen, ikusmena zorrozten eta minaren aurrean indartsuago bilakatzen. Ziur zuk ere izan dituzula beldurrarekin bizipen positiboak, ezta?

→ Nola egin aurre beldurrari?

Beldurrak taldean konpartitu ahal izatea interesgarria eta lagungarria izan dakizuke. Izuak pertsona bakoitzarengan nola eragiten duen eta aurre egiteko bakoitzak bere bizitzan erabiltzen dituen modu eta baliabideak ezagutzen laguntzen digu. Taldea, gainera, babes eta euskarri bilaka daiteke.

→ Beldurrak landu

Honetarako gutxienez lau alderdi jorratu behar dira:

- **Onartzea** lehen urratsa da. Beldurrak sentitzen dituzula onartu eta kontziente izan, zer da zehazki sentitzen duzuna? Zer pentsatzen duzu honi buruz?
- **Aztertzeak** arriskuak eta oinarri errealak ebaluatzea ahalbidetzen du. Esaterako: gauez gune bakarti eta ilunetatik igarotzea.
- **Sozializatzea.** Garrantzitsua da kideekin esperientziak partekatzea. Honek beldurren kontziente izan eta hauek sentitzeagatik gure buruaz dugun irudi hondatua gainditzeko laguntzen digu. Sentitzen duguna konpartitzean, taldekoekin komunean duguna ikus dezakegu, eta horrek arriskuak aitortu eta ezagutzeko balio diezaguke, baita tentsioak askatzeko ere. Babesleku aparta da taldea.
- **Deskonposatzea.** Landu nahi dituzun atalak identifikatu (X kasutan zer egin ez jakitea edota kezkatu sentitzea bakarrik zaudenean, esaterako) eta honi aurre egiteko zer egin dezakezun aztertzea garrantzitsua da (hala nola, buruan estrategia ezberdinak izatea).

→ Jarrera aktiboa izan

Garrantzitsua da larritasun uneei aurre egiten saiatzea, estutasuna baretzearen eta gainezkatu ez gaitzaten. Hona hemen estutasun edo larritasunari aurre egiteko bi modu:

- Lehenengoa, hau eragiten diguten **egoerei aurre egitea da.** Batzuetan guztiz ezabatu ez badaitezke ere, aldaketak egin ditzakegu: zenbait erabaki hartu, neurri batzuk adostu, jarrera aldaketa eman, ohitura batzuk aldatu...
- Bestea, **ondorioei aurre egitea da.** Honetarako, egoeraren nolabaiteko kontrola mantendu eta jarrera inpuntsiboak ekiditea gomendagarria da. Arnasa hartu sakon, erlaxatu eta pentsatu *Beno, urduri nago bai-*

na hau edo beste egiten saiatuko naiz, eta ea zer gertatzen den gero, garrantzitsua da kontrola ez galtzea... eta halako esaldi la-saigarriak.

Hauek guztiak, beldur egoerak erlatibizatze-ko modu bat dira. Bide honetan, existitzen di-ren arrisku errealak onartuz, kontuan hartuz eta norbera zein elkar zainduz, bidean aurrera egingo duzu.

➔ Dinamika sorta

Korrika hormaren kontra

Egoera ludiko batetik abiatuz, ariketa hau beldur-raren inguruan hitz egiten hasteko baliogarria da.

Boluntario batek, begiak zapi batez estali eta 20 metroko luzera duen marra zuzen batean korrika egin beharko du. Gainontzeko taldea ibilbidearen amaieran kokatuko da korrika datorren bolunta-rioa gelditzeko asmoz. Hortaz, boluntarioak ez du noiz gelditu behar duen kezkatu beharrik, izan ere, taldeak minik eman gabe geldituko baitu. Kide batek egin ostean, gainerakoei ere aukera eskaini-ko zaie ariketa egiteko, inor behartu gabe eta nahi duen orori egiteko aukera emanaz.

Azkenik, borobilean eseri eta beldurra sorrarazi diz-kiguten gauzez eta arrazoiez mintzatuko gara, nola sentitu garen konpartituz.

Beldurrak identifikatu

Minutu batzuez beldurra sentitu duzun egoera bat (ahal izatera genero rolekin, sexu edota gorputzare-kin lotutakoa) pentsatu isilean eta berriz ere bizitzen saiatu. Zeren/noren beldur zaren zehazteko ariketa egin duzu zure buruarekin, baita honek zein sentsazio

fisiko sortzen dizkizun ere.

Ondoren, papertxo batean idatzi eta horman itsatsi. Nahi duenak zeren beldur den eta nola adierazten zaion azalduko du taldean.

Askotan, gure beldurrek oinarri berak dituztela ohartuko gara; emakume izanagatik gure buruari buruzko pertzepzio eta estimuan oinarrituta bai-taude. Has gaitezen bada, gu geu oso-osorik mi-matzen eta maitatzen!

Ondorioak aztertu

Behin beldurrak identifikatuta, ondorioak aztertzen saia zaitez. Laguntzeko, taula bat egin dezakezu. Adi-bidez, ondorengo hiru alor hauetan erreparatu daiteke, edo ez, taldeak nahiago duen moduan.

BELDURRAREN ONDORIOAK		
PSIKOLOGIKOA	FISIKOA	SOZIALA
Adibidez: - Paranoia - Erruduntasuna - Zaurgarritasuna - ...	- Itolarria - Asma - Blokeoa - ...	- Indarkeria - Mobilizazio eza - Pasibotasuna - Kontrol soziala - ...

Taldeko iritziak eta esperientziak jaso eta alderdi so-zialaren zutabeari arreta berezia eskaini: *zer iradoki-tzen dizu?*

Beldurra kontrolerako mekanismo bat da eta emaku-meoi eragiten digun heinean, garrantzitsua da batu eta honi aurre egiten saiatzea. Ekin!

Estrategiak konpartitu

Beldurrari aurre egiteko esperientzia positiboak kon-partitu. Egoerak aztertuz, beldurrari aurre egindako adibideetan pentsatu. Zuzenean bizi izandakoak edota kontatutakoak izan daitezke, indibidualak ala kolekti-

boak, eta honako galderaren inguruan mintza zaitezke: *Zergatik izan zen positiboa esperientzia?*

Beraz, beldurrari aurre egiteko tresnak izan baditugu! Zerrendatu, beraz, norbanakoan zein taldean barneratzen joateko. Adibidez: umorea, taldea, egoera aztertze gaitasuna, ihes egitea, zaintza, ideologia tinkoa, sormena, estrategia dibertigarriak, sormena...

Dinamika amaiera

Bukatzeko, gauza txikiak baloratzeari buruzko dinamika bat egin daiteke: puxika bat puztu arnas hartze bakoitzeko beldur bat barrenean irudikatuz. Ondoren, gorputzean lotu puxika. Eskuez baliatu gabe, taldean elkarri lagunduz, gogoz lehertu, apurtu ditzagun beldurrok!

* **Gogoratu!**

Estereotipoak deuseztatu, erasotzaileak ere beldur dira. Arrisku egoeran, erasotzaileari zure beldurak komunikatzeak desorekatu egin dezake.

Ez izan beldur sozialaren konplize! Ez ezazu transmititu ingurunean, ezta txantxetan ere; ez lagunei, ez eta haurrei ere.

2.3.3 Emakumeok ere haserretzen gara!

➔ **Erakutsi hortzak! Amorrua kanporatzea gure eskubidea da!**

Guztiok sentitzen al dugu amorrua? Txarra al da? Zer erakutsi digute emakumeoi amorruren inguruan?

Patriarkatuak emakumeoi historikoki ukatu egin digu amorrua sentitzea eta oldarkorrak izatea, baita hauek erabiltzeko gaitasuna izatea ere. Txikitatik esleitu zaizkigun rol eta baloreak sentiberatasun edota apaltasunarekin egon dira lotuta neurri handi batean. Azkar ikai dugu gure haserre eta amorru adierazpenak ez direla sozialki onartuak. Amorratuta agertzen garenean ondorio baztergarriak pairatzen baititugu. Emakumeon papera, isila, atsegina eta esanekoa izatea da ,eta horrek baldintzatuko ditu inguruko maitasuna eta onarpena.

Baina, nahita ere, amorrua ezin da ezabatu. Gorde daiteke, edo eutsi diezaiokegu, baina ezinezkoa da ezabatzea. Aldiz, amorrua bitarteko garrantzitsua da, biziraupenerako eta gure autoestimaren babeserako. Norbaitek gutxien gaituenean, ezeztatzen gaituenean edota min egin nahi digunean sortzen da eta arrisku eta umilazio egoeretatik babesten gaitu.

Sarri, amorrua indarkeria eta erasoekin nahasi izan da. Baina beharrezkoa da bereizketa egitea: alde batetik, indarkeria zein erasoak daude, eta bestetik, oldarkortasuna eta amorrua. Azken hau biziraupenerako eta gure osotasun fisiko, naiz emozionala defendatzeko oinarritzko emozioa da. Emozioa bere horretan ez da txarra, bere

erabilera ankerra baizik.

Zenbatetan erreprimitu izan duzu amorrua? Sarritan gehien behar duzunean, ezta? Horrela ez duzu zeure burua berretsi eta burujabe izateko baliatzen. Eta gainerea, honen kudeaketa txarra izan daiteke, esaterako, amorruren muinarekin zerikusirik ez duen beste gune edo pertsonekin bidegabeki deskargatuz.

Tamalez, amorrua gaizki erabiltzeko heziak izan gara. Gehien sentitzean erreprimitu beharra izaten dugu, eta biktima–erasotzaile parametroetan kanporatzen dugu ondoren. Amorrua askotan boterea ezartzeko erabiltzen da eta ez norbere buruaren autoberrespenerako. Honela amorratuta jardun baino erasotzaile bihur gaitezke.

Amorrua kanalizatzeko unean, hainbat aukera ditugu:

Parean tokatzen zaigun edozein pertsonarekin une desegoki batean deskargatzea. Askotan norbera baino zaurgarriagoa kontsideratzen dugun norbaitekin deskargatzen dugu, botere-harremanak sortuz.

Norberarengan deskargatzea, biktima papera geureganatuz (erruduntasun sentimenduari oso lotua).

Babes taldeetan parte-hartzea eta gure eskubi-deen eskaera eta exijentzia planteatzea. Gure amorruren deskarga egitea, inoren osotasun fisiko eta psikologikoa mindu gabe, baina gurea ere babestuz eta beharrezko bitartekoak erabiliz.

Hortaz, amorrua bideratzen edo kanalizatzen den moduaren arabera, eraikitzailea ala suntsitzailea izango da. Zentzu horretan, amorrua aldaketarako

txinparta bilakatzea izango da interesgarriena. Esaterako, ematen diren bereizkeria egoera askoren aurrean suminduta sentitzen garenez, horrek berak feminismoan jarduteko indarra ematen digu. Amorruren sortzaile nagusiaren aurka geure burua berresteko balio digu. **Beraz, goazen amorrua ekin-tza sortzaile bilakatu eta aldaketak eragitera!**

Eta gogoan izan eraso egoera baten aurrean, etikoki zuzenena den erantzun sortzaile bat ematen ez dugunean ere, geure osotasuna defendatzen ari garela zilegitasun osoz! Ez diezagula inork esan gero oldarkor exajeratu batzuk garela!

➔ Amorrua askatu!

Askotan amorrua kanporatu ezinik geratzen gara. Amorrua sentitzen dugu (gure hitza entzuten ez dela sentitzen dugunean, esaterako), baina zerbaitek ez digu kanporatzen uzten. Kanporatzen ez dena, ordea, barnean geratzen da eta gure gorputzean arrastoak uzten ditu. Horregatik, berandua-go bada ere eta modu kontrolatuagoan bada ere, amorrua kanporatzea beharrezkoa da. Ondorengo ariketak barruan duzun amorrua kanporatzen lagun diezazuke:

➔ Urruneko gune bat topatzen saia zaitetz, inguruan inor egongo ez dena, edota norbaitek ikusi ala entzutea inporta ez zaizun leku bat. Zelai handi baten erdian, basoan, parke batean edo etxean, besteak beste.

➔ Itxi begiak eta irudikatu erasotua eta amorratua sentitu zaren egoera bat. Behatu gorputzeko zein ataletan kokatzen den sentsazio hori eta utz ezazu gorputz guztira zabal dadin.

➔ Zein emozio sentitzen ari zara? Haserrea, amorrua, frustrazioa...

→ Jar iezaiozu soinu edo hitzen bat eta barritik kanpora ateratzen saia zaitez; oihu eginez, irrintzika, marruka edo uluka!

→ Orain emozioak duen pisu eta intentsitate adinako indarrarekin kanpora ezazu bizitzen ari zarena, oihukatu!

→ Mugi zaitez, utziozu harrapatuta zaituen amorruari besoetara, oinetara, gorputz osora hedatzen. Mugi itzazu gorputz atalak barruak eskatzen dizun moduan, ostikoak emanaz, eskuak mugituz, besoak edo eskuak astinduz... Kanpora!

→ Pixkanaka, gorputzak eskatzen dizun erritmoaz eta intentsitateaz egizu, apurka erlaxatuz zoazela, eser zaitez eta sakon hartu arnasa.

➔ **Bat, bi, hiru kanpora!**

Amorrua nahiz urduritasunak kanporatzeko baliagarria den dinamika da jarraian azalduko duguna. Tentsioan, urduri, amorratuta edota gorputza mugituta sentitzen dugunetarako gomendagarria da.

→ Taldean zein bakarka egin daiteke. Askotan gure amorruren adierazpena taldean konpartitzea ere baliagarria gerta baitakiguke. Dinamika hauek taldean egin nahi izanez gero, honetan konfiantza sentitzea beharrezkoa da. Emakume taldeak, txoko feministak edota autodefentsa tailerrak oso egokiak dira dinamika hauek aurrera eramateko. Gune seguruak, babestuak eta bertan norbera eroso sentitzen garenak izan behar baitute. Gure buruagan edo taldeagan konfiantzarik sentitzen ez dugun egoeretan hobe da ezer ez behartzea, ez gaitetzen behartu nahi ez duguna egitera. Hona hemen gako batzuk:

→ Gune aproposa topa ezazu. Eroso sentitzen zareneko gune bat izan dadila, oihu egitea erraza egiten

zaizun bat. Bakarka zein taldearekin batera egin dezakezu.

→ Taldekideak ilaran jarri bata bestearen alboan aurrerantz begira. Aurrean pareta edo espazio ireki bat izango duzu.

→ Aurrera begira ezazu eta amorratzen, urduritzen zaituzten kontuetan pentsatzen jarri une batez, eta kontu hauek guztiek zure gorputzean duten eraginaz jabetzen joan. Non sentitzen duzu?

→ Zutik zaudela arnasketak egiteari ekin. Har ezazu arnasa sabela airez bete arte, eta hustu arte botatzen joan zaitez pixkanaka. Errepika ezazu hiruzpalau aldiz.

→ Gorputza kanporaketarako prestatzen has zaitez: ezkerreko zangoa aurrean, bestea atzean, eta eskua muturreko bat ematera baitzindoazen uzkur ezazu.

→ Har ezazu arnasa sakon eta bat, bi, hiru entzutean... Deskarga!!! Kanporatu amorrua!! Hau egiteko, hiru mugimendu hartu behar dituzu kontuan:

→ Eskuineko oina aurreratu

→ Besoa indarrez aurrerantu (kolpe bat eman beharko bazenu bezala)

→ Egizu oihu barren-barrenetik zure indar guztiarekin! Hitz edo soinu zehatzen batekin egin nahi baduzu, ongietorria izango da. Errepika ezazu sekuentzia hau lauzpabost aldiz.

➔ **Kontu-kontari**

Amorratzen, haserretzen, gaiztotzen gaituen horri buruz hitz egitea ere amorrua kanporatzeko modu bat da. Askotan, hainbat egoeraren aurrean amorrua sentitzen dugu, erasotuak edo zapalduak sentitu garenean, edo norbaitek gain hartu digula

sentitzen dugunean, esaterako. Sentitu arren, aukera gutxi izaten dugu sentitutako hori adierazteko. Behin gure emozioari lekua egin diogunean eta lasaitzea lortu dugunean, ordea, amorrarazi gaituena adieraztea baliagarria da.

Gehienetan, amorrua sentitu dugun egoerako protagonistekin beharrea beste batzuekin egiten ditugu amorrazio adierazpenak. Horren adibide izan daiteke lagun baten gonbidapena espero eta jaso ez dugunean sor dakiguken haserrea. Lagun honi gure amorru eta pena adierazi beharrea beste lagun bati kontatzen diogu sentitzen duguna. Hau ez dago gaizki, baina amorrua sortu den egoera bertako protagonistekin hitz egiteak amorrua baretzen lagun gaitzake.

Badira egoera batzuk non ezin dugun beti amorrua edo haserrea adierazi. Nagusiak ondo tratatu ez gaituenean, adibidez. Holakoetan, amorrua apur bat lasaitu denean, nagusiari berari gure ondoeza adierazi beharrea gure lagun bati kontatzen diogu, nagusiari adieraziz gero kanporatu egingo gaituelako ustetan. Dena den, modu argian eta asertiboan adieraz diezaiokegu, harreman duin bat era dezagun.

Hitzen bidez bada ere, kanpora ezazu barruan duzun amorrua. Kontatu zure laguneri, ingurukoei, konfiantza sentitzen duzunei. Saia zaitez amorrua sorrarazi dizun egoerari aurre hartzen. Orritxo batean amorratzen zaituena idatz dezakezu. Orria pilota bat eginez bildu eta ahalik eta urrunen jaurti dezakezu. Indar osoz txikitu eta su ematea izan daiteke beste aukera bat. Kanpora ezazu modu batera ala bestera. Hitzez, oihuz, margotuz, idatziz zein marratuz. Kuxin bati ostikoak eman ala kosk eginez. Zilegi dira hauek guztiak.

➔ Baliabideak

→ Manual de autoaplicación

→ Estoy harta spot-a

2.3.4 Zeren errudun?

Erruduntasun sentimendua zure etsaia!

Emakumeok izugarrizko indarra daukagu, noiz potentziatu zain. Indar fisikoa ez ezik, psikologikoa eta emozionala ere badugu. Indar hau guztia, osorik eta aske sentitzeko erabil dezakegun bezala, geure burua mintzeko ere erabil dezakegu. Zentzu horretan, erruduntasun sentimendua gure etsairik handienetariko bat da.

Ezkituko zigorra da erruduntasuna, autoritatearen printzipioa ez betetzearren ezartzen zaiguna, arau soziala apurtzen dugunean, gutaz espero dutena betetzen ez dugunean jarritakoa. Izan ere, esperimentatuz ikasten dugu, asmatuz, akatsak eginez eta berriro ekinaz. Ezarritako bidetik apur bat ateraz gero, azkar asko gogorarazten digute Ikusten? *Egin behar zenuena ez egiteagatik...* Eta gainera, errua botatzen digute. Mezu horien bidez baliogabetu egiten gaituzte, sinetsiz gero, nekez saiatuko baikara berriro, eta markatutako bidean mantenduko gara, errudun sentitzea ekiditearren. **Ez gara perfektuak, eta zer?! Ez naiz perfektua eta, gainera, ez dut izan nahi!**

Egunean zehar, zenbatetan sentitzen zara errudun? Zer dela eta? Zer egitea edota sentitzea galarazten dizu sentimendu horrek? Nori komeni zaio? Hortxe gako! Hortik abiatuz gero, beharbada arazoaren funtsera errazago irits zaitezke. Erruduntasun sentimenduak barruan daukagun energia blokeatzen du, geure asmo eta gogoak etenez. Dena ongi eta zuzen ez egiteko aukera eta eskubidea dugula ohartzea, askapenerantz hurbiltzen gaituen beste urrats bat da. **Zure inperfekzioan ederrena zara. Ale!**

emozi oen sa



emozi oen sal

emozi oen sal tsa

emozi oen

emozi oen sal tsa

emozi oen sal tsa

emozi oen sal tsa

emozi oen sal ts

emozi oen sal tsa

emozi oen sal tsa

emozi oen sal

emozi oen sal tsa

emozi oen sal tsa

tsa



**hamaika eraso
hamabi erantzun**

*hamaika eraso
hamabi erantzun*





3.

hamaika eraso, hamabi erantzun!

Eraso edo indarkeriaz mintzatzean, hedabideetan zein kalean, erasoak bortxaketara eta indarkeria labankadetara mugatzen dira. Eta erasoak hori baino gehiago dira. Hezi garen kultura patriarkala izanik, emakumeok emakume izate hutsagatik zapalkuntza estrukturala jasaten dugu. Berdin dio klase sozialak, adinak edota kulturak; guztietan ematen da.

Hirugarren puntu honetan, eraso sexistak identifikatzeko eta hauei aurre egiteko estrategietan sakonduko dugu. Era berean, eraso baten aurrean nola joka daitekeen landu dugu, eta baita ideia sorta bildu ere. Sentitzen duzuna sentitzeko eta azalertzeko eskubide eta zilegitasun guztia duzu. Batu gaitzen patriarkatuaren kontra eta gure eskubideen alde!

3.1 ERASOEI OFENTSIBA, EKIN AUTODEFENTSA FEMINISTARI!

➔ 3.1.1. Indarrarekin ezkutaketan

Zer da indarra? Berezkoa da ala landu daiteke? Indar fisikoa al da garrantzitsuena?

Indarra nahiz jarduerak generoaren arabera banatuak daudela dioen mitoa suntsitu beharra dago. Izan ere, emakume batentzat entxufe bat konpontzea bezain erraza da gizonezko batentzat harrikoa edo garbigailua jartzea. Biologia kontuak direla eta, gizonek emakumeok baino indar gehiago dutenaren uste faltsua apurtu behar dugu, guztiok gaitasun berak izan ditzakegula sinetsiz. Datu bitxi moduan, lau kilo barazki altxatzeko adinako indarra behar da horma leku egokian emandako kolpe batez apurtzeko. Independentzia eta autonomia ematen diguten gisako abileziak menperatzea gure burujabetasunerantz jauzi bat da.

Arrazoi kulturalak direla eta, indar eta abilezia fisikoen lanketa gehienbat gizonezkoengana bideratu da. Emakumeoi gure gorputzaren aukerak ezagutzeak eta geure giharrak garatzeak (gizonez-

koen gihar kopuru berbera dugu) segurtasun, konfiantza eta autonomia gehiago sentitzeko aukera ematen digu. Dena den, gizonezkoei atxiki zaizkien ezaugarri gehienen modura, indar fisikoa beste indar mota guztien ginetik gailendu da, baina ez du zertan gainontzeko indar eta abileziak baino garrantzitsuago izan. **Eraso batetik fisikoki defendatzen zarenean indar fisikoa ez da garrantzitsuena, zeure buruarengan duzun konfiantza eta ondo erabilitako teknikak baizik!**

➔ 3.1.2. Erantzun jarrera

Itxuraz logikoak diren beldurrak, ikasiak eta eraikiak baino ez dira. Bestela, nola uler dezakegu egoera berberaren aurrean (gauetz etxera itzultzean, esaterako) gizonezko bat eta emakumezko bat desberdin sentitzea? Joera nagusia, emakumeok beldur gehiago izan dezagun espero izatea? Beldurrerako generik al dago ba? **Ez, lehen esan bezala, erantzuteari beldurra izatea emakumeoi irakatsi zaigun zerbait da, gu meneko izan eta gizonezkoen askatasuna gurearen ginetik ezartzeko.**

Egunerokotasunean gure ahotsa eta espresioa erreprimitzera bultzatzen gaituzten baldintzapen kultural askorekin egiten dugu topo. **Barne-lanketa egin dezagun bada, gure ahotsekin daramagun herstura, betekada eta amorrua kanpora dezagun!**

Ahotsak indar fisiko eta emozionala handitzen du eta funtsezkoa da defendatzeko. Zenbat eta emakume gehiagok hitz egin, elkartrukatu, erasoak arbuia, oihukatu, indartsuagoak izango gara! Jaiki gaitzen!

Gure gorputzak beren kabuz mintzatzen dira; gorputz jarrerak gure pentsamendu, sentimendu eta emozioak adierazten ditu. Horregatik, garrantzitsua da gorputz jarrera irmo bat hartzera animatzea, barrutik pasatzen zai-guna isla dezagun. Ezetz sentitzen badugu, EZETZ DA! Eta besteek gure gorputz guztian islaturik ikusi behar dute. Izan ere, begirada soil batekin asko esan dezakegu eta besteen jarrera aldatu.

➔ Dinamika sorta

Gure artean elkartzu eta banatu

Seguru sentitzen zaren emakume talde batean zaudela, erasoengatik inguruko bizipenez mintza zaitezke. Hauek izan daitezke hausnarketarako zenbait galdera:

- Zer sentitzen duzu oldarkortasunez tratatzen zaituztenean?
- Nola erantzuten duzu hau gertatzen zaizunean?
- Nola sentitzen zara ondoren?
- Zer da zuretzako Autodefentsa Feminista?

Galdera hauetatik abiatuz, emozioak banatu eta erasoengatik aurre egiteko estrategia ezberdinak konpartitu eta beste batzuk sor daitezke elkarrekin.

Erasotzailea desmitifikatzen

Erasotzaileari dagokionean, arriskuan jartzen gaituzten mito faltsu asko daude. Lagungarria da konfiantzazko emakumeekin elkartu eta ondorengo informazioaren inguruan aritzea.

- Erasotzaileak ez du zertan behartsua izan, auto garesti bat edota furgoneta bat eduki dezake.
- Erasotzaileak ez du zertan gaizki hitz egin, lizentziatua edota hizlari trebea izan daiteke.
- Erasotzaileak ez du zertan gaizki usaindu, egunero bulegora edota tabernara joateko parfumea bota dezake.
- Erasotzaileak ez du zertan gaizki jantzi, trajea edota kirolerako arropa erabil dezake.
- ke.
Erasotzaileak ez du zertan desoreka psikologiko bat eduki. Prestigioa izan dezaken aditu bat izan daiteke.
- Erasotzaileak jarrera sexistak eta emakumeekiko sinesmen estereotipatuak ditu.
Erasotzaileak ez du bere jokabideen erantzunkizunik onartzen, eta araza berea ez dela kontsideratzen
- du.
Erasotzaileak eremu pribatuan duenaren kontrako irudi soziala agertzen du.
Erasotzaileak ez du zertan ezezaguna izan, gertukoa izan daiteke: familiakoa, lagun-taldekoa, lanekoa
- ala gaztetxekoa.

Erasotzaileak ez du zertan ideologia tradizionala izan beharrik, zurekin ideia batzuk konpartitzen dituen izan daiteke.

Indarkeria sexista egiturazkoa den heinean, erasotzailea ere edozein izan daiteke. Berdin dio klase sozialak, nazionalitateak, kulturak, nahiz oinaren neurriak. Esan bezala, ideia batzuk konpartitu ditzakegu, lankide edota taldekideen artean prestigioa duena izan daiteke. Berdin du exekutiboa, militantea ala apaiza izan. Mila mozerro izan ditzake, baina aurpegi bakarra, erasotzailea!

Beraz, mitoeekin apur ezazu eta fida zaitetz zure senarekin. Zure sentimenak zilegi dira eta besteei be-zainbeste balio dute!

➔ 3.1.3. Sentitzen duguna adieraztea ez da erasotzea!

Asertibitatea, sentimenduak, iritziak, pentsamendu nahiz emozioak adierazteko gaitasun pertsonala da, beti ere norberaren eta besteen eskubideak errespetatuz. Begiruneaz, zaintzaz, eta besteak kontuan hartzeaz ere nahikoa erakutsi digute emakumeoi txikitatik, hortaz, ekin diezaigun gure eskubideen bermeaz hitz egiteari. Bada, nola errespetatuko ditugu besteak lehenengo gure buruari zor diogun errespeturik gabe?

Asertibitateak geure buruarekiko begirunea inplikatzeko du, gure beharrak adierazi eta eskubideak defen-

datzen ditugun heinean. **Gure nahi, desio eta beharrak azaltzea ez baita erasotzea, ez da gatazka berri bat sortzea, gure buruarekiko zintzotasuna baizik!** Gure nahiek ez dute zertan gainontzekoen gustukoak izan, baina bestena bezain zilegiak eta garrantzitsuak dira. Soilik errespetatzen dituztenek onartuko dute gure benetako ongizatea.

➔ 3.1.4. Ez diogunean ezetz da!

Ezerosoak egiten zaizkigun gauzen artean EZ hitza da ondoezik handiena sortzen digunetarikoa bat. Zer dela eta ekar ditzake hainbeste arazo hitz bakar batek?

Askok, zerbaiti uko egiteak, gogoko ez izateaz gain, gainontzekoen afektua gutxituko duela ustea du. Izan ere, sozialki, ezetza adeitasun ezarekin edo heziketa txarrarekin erlazionatu izan da. Eta emakume izan eta adeigabe izatea ez dirudi bateragarriak direnik. Baina emakumeok ere gure beharrak ditugu, emakumeok ere gure desioak ditugu eta emakumeok ere gure eskubideak ditugu. Gure burua maitatu eta zaintzeko eskubidea dugu. Ez esaten badugu, ezetz da! Beldurra eta erruduntasuna menekotasuna mozorrotzeko estalki paregabeak dira, beraz, ez zaitzatela engainatu. Ez du axola egoerak, ez eta eskariak ere, ez badiozu, ezetz da. **Ez da ondokoaren probokaziorako joko, ezta inoren erabakia-
ren baitako. Gurea da hitza, eta gurea da erabakia.**

Gertatu al zaizu inoiz norbaitekin gustura eta goxo-goxo egon, ligatzen, baina une batean,

gehiago jarraitu nahi ez izan eta errudun sentitzea ez oheratzeagatik? Zergatik? Une batean gustura egonagatik, edo ligatzeko asmoa eduki izanagatik derrigorrean oheratu behar al duzu? Eginez gero, **noren desioari egin diozu men? Noren nahia bortxatu?**

Zergatik sentitzen gara gaizki? *Zakil-beretzai-le, itxia, sosa...* Zenbat gutxiespen-adjektibo erabiltzen dira emakume batek beregandik sexualki espero dena ematen ez duenean? Horixe da heteroaraua, uko egiteko zailtasuna, ezetz esateko oztopoak, eta ondorio ankerrak, emakumeok esanekoak izatea espero baita. Hori bai, ez gaitezen pasa, bestela putak izango baikara. Amen Jesus! **Zein nekeza den besteen nahien arabera jokatzeari Hasiko al gara gure nahi eta beharrak asetzen? Goazen ba!**

Besteak asetzeak gure sakrifizioa suposatu behar al du? Harremana lineala litzateke? Non geratzen dira gure nahiak? Non gure beharrak? Besteonak gureak baino garrantzitsuagoak al dira?

Gure nahiak aurrera eramatea ez da gurekoi-keria, gure burua maitatzea ez da harrokeria, eta gure gorputza zaintzea ez da delitua. Izan aske!

➔ 3.1.6. Eman egurra!

Zu ere nazkatuta zaudela halako egoerak bizi-
tzeaz? Bidegabekeria iruditzen zaizu txiki-
txikitatik desabantaila egoeran kokatzen zai-
tuzten arau sozialak inposatu izana? Honen

aurrean ez duzula isilik eta geldirik egon nahi? **Integratu Autodefentsa Feminista zure egunerokoa! Eta...**

- Zerbait nahi duzunean **bai** esatera ausartu, eta ez duzunean nahi ez esaten ikasi.
- Gainditu nahi dituzun mugak gainditzera animatu, eta gainontzekoak **errespetatu eta errespetatuarazi**. Eguneroko autoestima ariketa bezala har ezazu hau.
- Zure gorputza zurea da, ez zara inorena!
- Noiz, nola, eta norekin erlazionatzen zaren, **zure erabakia da!**
- Ezeroso zaudela? Zerbaiti usain txarra hartzen diozula? **Fida zaitetz** zentzumenen bidez jasotzen duzun informazioaz! Egin ezazu komenigarria dela uste duzuna!
- Erasotua sentitzen bazara, **erasoa da! Adieraz ezazu!** Behar baduzu, eska ezazu laguntza! **Ez zaude bakarrik!**
- Erantzutea ala ez erantzutea, zure **erabakia** eta **eskubidea** da!
- Zure gorputza da zure **armarik onena!** Ezagutu, landu, eta ikas ezazu honetaz baliatzen!
- Feminista gisa jardutea **aldaketarako abiapuntua** da! Desafiatu genero rolak!
- Heteroaraua hautsi! Norabide guztietan **gozatu!**

➔ **...antolatu amorrua! Hedatu deiadar feminista!**

- **Kontzientziatu, saretu, eragin!** Jendarteko balio eta harremanak aldatzeko, bizitzako eta jendarteko esparru guztietatik jardutea ezinbestekoa da!
- Osatu babeserako eta erantzunak emateko **talde feminista!**
- Emakume baten kontrako eraso, emakume guztion kontrako eraso da! Ez itzazu onartu, ez zure aurka, ez inguruko beste inoren aurka ere! **Erasorik ez, erantzunik gabe!**
- Kalea, gauda, jaiak, **geureak ere badira!** Bilaka ditzagun **espazio seguru!**
- Jendarteko eragileei, antolakunde ezkertiarrei, **erantzukizunez aritzeko exijitu!** Feministak ez gara, jardun egiten dugu!
- **Nahi eran dantzatu!** Dantza iraultzaren dantza!
- Harreman eredu berrien alde, irten gaitezen denok kalera!



3.2 ZER EGIN ERASO BATEN AURREAN? ARDURAZ JOKATU!

- Eraso sexista bat ematen ari dela ikusten baduzu, eraso jasaten ari denarengana jo eta laguntzarik behar duen galdetu, zeure kabuz erabakirik hartu aurretik.
- Klean bakarrik bazaude **sua!** oihukatu jendea leihora irten eta gertatzen ari dena ikus dezan.
- Erasotzailearen aurka erantzun fisiko bat ematea erabakitzen baduzu, amaierara arte eraman ekin-tza, ez gelditu erdibidean!
- Erasotua izaten ari den norbaitek laguntza eskatzen badizu arretaz entzun kontatzeko duena eta ez jarri zalantzan azaltzen dizuna. Kasuan kasu erabaki zer egingo duzuen. Ez badu konfiantzazko lagunik alboan, komenigarria da babes ematea, beti ere berak erabakiko duelarik zein pausu eman eta zeintzuk ez.
- Batzuetan erraz detektatzen ditugu erasoak baina gertu ematen direnean, beldurragatik, gatazkarik ez sortzeagatik, edota beste arrazoi batzuk medio, ukatu eta ezkutuan mantentzen ditugu, emakumeak eraso bikoitza jasaten duelarik era honetan.
- Aurrera begirako pausuak emateko ere, konfiantzazko pertsonekin kontaktzea garrantzitsua da.
- Gogoratu:
 - Egoera administratibo irregularrean egonda, eraso jasan duen emakumea artatu eta babesteko irizpide desberdinak daude Euskal Herrian, bai osasun sisteman zein sistema judizialean. Informa zaitetz lekuan lekukoez. Babes falta sala dezagun!
 - Sexu-erasoa jasanda, gorputza garbituz gero frogak ere galdu egiten dira (epaiketa bati begira). Kasu, aho-bortxaketa izan bada, epaiketari begira komenigarria da ahoa ez garbitzea, ez eta edan edo jatea ere.
 - Ospitalera joanez gero, medikuek salaketarik jartzea ez baduzu nahi, neurtu eman beharreko informazioa. Alegia, ospitalean medikuak salaketa izapideak egitera behartuta daudenez, ez baduzu eraso salatzerik nahi, dena delako arrazoiagatik, beste egoera bat asmatu. Norberaren erabakia da salaketa.
- Momentuan salaketarik jarri nahi ez bada ere, garrantzitsua da jakitea aurrerago ere jarri ahal izango dela, bai epaitegian eta baita komisaldegian ere. Hau honela, harretarako zerbitzu espezifikoak ere jaso ahal izango dira, tokian tokiko gizarte zerbitzuen eskutik.
- Babes soziala jasotzeko, edota erantzun kolektibo bat abian jartzeko, jakinarazi gertaturikoa inguruko talde feministei.
- Eraso ingurune jakin batean eman bada, hala nola; jai-eremuan, tabernetan, lantokian, ikastetxean... ardura etika-politikoz erantzuteko eta, beraz, jarrera bat hartzea exijitu bertako arduradunei.
- Jakinarazi erasotzaileari halako jarrerak eta ekintzak ez direla onartzen, eta neurri espezifikoak hartu hori berriz gerta ez dadin.
- Martxan jar ezazu kontzientziaziorako lanketa, baita salaketa soziala ere hala egitea baloratzen den kasuan.

3.3. ELKARREKIN BORROKATUZ, GARAITU. ELKARTASUNA GURE INDARRA!

Elkartasuna Autodefentsa Feministaren bide eta helmuga da, balio eta jarrera bat da, gure eguneroko praktikan ematen dena. Gure tresna eta potentzialik handiena da. Zapalkuntza mota edota bereizkeria egoera ororen aurrean, errukiaz eta gupidaz harago, errespetuan, elkarren aitortzan eta antolakuntzan oinarritzen dena.

Jarrera paternalista eta asistentziazkoekin zerikusirik ez duen elkartasuna bizi dugu. Honela, diskriminazio egoera batean dagoen pertsona edo kolektibo bat salbatzeari ekiten diogunean, bere, edo euren, nahien gainera, ez gara solidario. Era honetan, indibiduo edota taldea zaurgarri bilakatzen ari gara, pertsona bezala beren gaitasunak, adimen eta indarra gutxietsiz eta, honenbestean, harremana ere hierarkia baten arabera ezartzen dugu *Nik erakutsiko dizut zuk nola egin behar duzun hau edo bestea*. **Elkartasuna, beraz, elkarren aitortza da, eragile bilatzeko bultzada kolektibo eta konplizea**. Biktimizazioak ez dio jabeakentzari mesederik egiten, aitzitik, aldaketak eragiteko bidean gure gaitasunak blokeatu eta txikiago bilakatzen gaitu.

Honen aurrean, elkar esnatu eta **erresistentzia sareak** eratzeko deia zabaldu nahi du Autodefentsa Feministak; bizi ditugun diskriminazio eta bereizkeria egoeren **kontzientzia har dezagun** (legalki berdintasun formala bizi dugun herrialdeetan ere), **ahaldundu gaitzen, eta erantzunak artikula ditzagu**. Horregatik, beharrezkoa da babes-talde eta guneak sortzea, indarkeria, zapalkuntza eta egoera sexista, indibidual nahiz taldekoei, erantzun eta aterabide kolektiboak ematea. Benetako aldaketa ingurunearen aldaketarekin batera etorriko da, pixkanaka sareetan hedatuz eta eguneroko jardunean sendoago bilakatuz.

Finean, **subjektu feministak** bilatzean datza jendarte eraldaketarako gakoa. Norberak bere burua aztertuz eta landuz. Eguneroko jarrerak, jarduteko erak eta harremanak klabe feministetan eraikiz. Saretuz. Diskriminazio, bereizkeria eta zapalkuntza egoerak salatuz. **Autoestimua kolektiboan indartuz. Elkarlanean alternatibak eraikiz!**

Zenbat eta emakume gehiagok heldu jarrera aktibo honi, orduan eta zabalagoa izango da sarea, orduan eta sendoagoa gure ehuna.

Sasi guztien gainera, izan gaitzen geure bizitzan jabe!!!



NETTE

biedt zich aan,
Br. ond let
dit blad.

LO

Bibliografia

6

FRP

SAELI

NI ST

SKNECHT

schilling
08, bu

DAGMEISIE

kunnende

keuken, va

ris f 8.—
—A 3974

Nº 002284



➔ Liburuak

ASAMBLEA ANTIMILITARISTA DE MADRID.

Taller para aprender a trabajar el miedo.

Madrid: AAM, 2008.

ARABAKO EMAKUMEEN ASANBLADA.

Emakume gazteentzako autodefentsa ikastaroak.

Araba: AEA, 2009.

BERISTAIN, Carlos Martín; RIERA, Francesc.

Afirmación y resistencia: la comunidad como apoyo.

Barcelona: Virus crónica, 1993.

COMISIÓN DE AUTODEFENSA DE BILBAO.

La Manolita.

Bilbo: CAB, 2000.

JIMÉNEZ ARAGONÉS, Pilar.

Mujer sabes defenderte?: Guía de defensa personal y autoayuda para la mujer.

Madrid: Pilar Jiménez Aragonés, 1993.

LAGARDE Y DE LOS RIOS, Marcela.

Claves feministas para la autoestima de las mujeres.

Madrid: Horas Y Horas, 2001.

4.

bibliografía

EM
AG
IN

Gudarien etorbidea,
Martin Ugalde Kultur Parkea
20140 ANDOAIN (Gizpuzkoa)
tel. 943 59 09 02
e-posta. emaginarxiboa@gmail.com

BELDURRAK GUREKIN JAI!

okio autodetermina feministari!