



Getxo
bizi ezazu

38 zb
www.getxo.eus

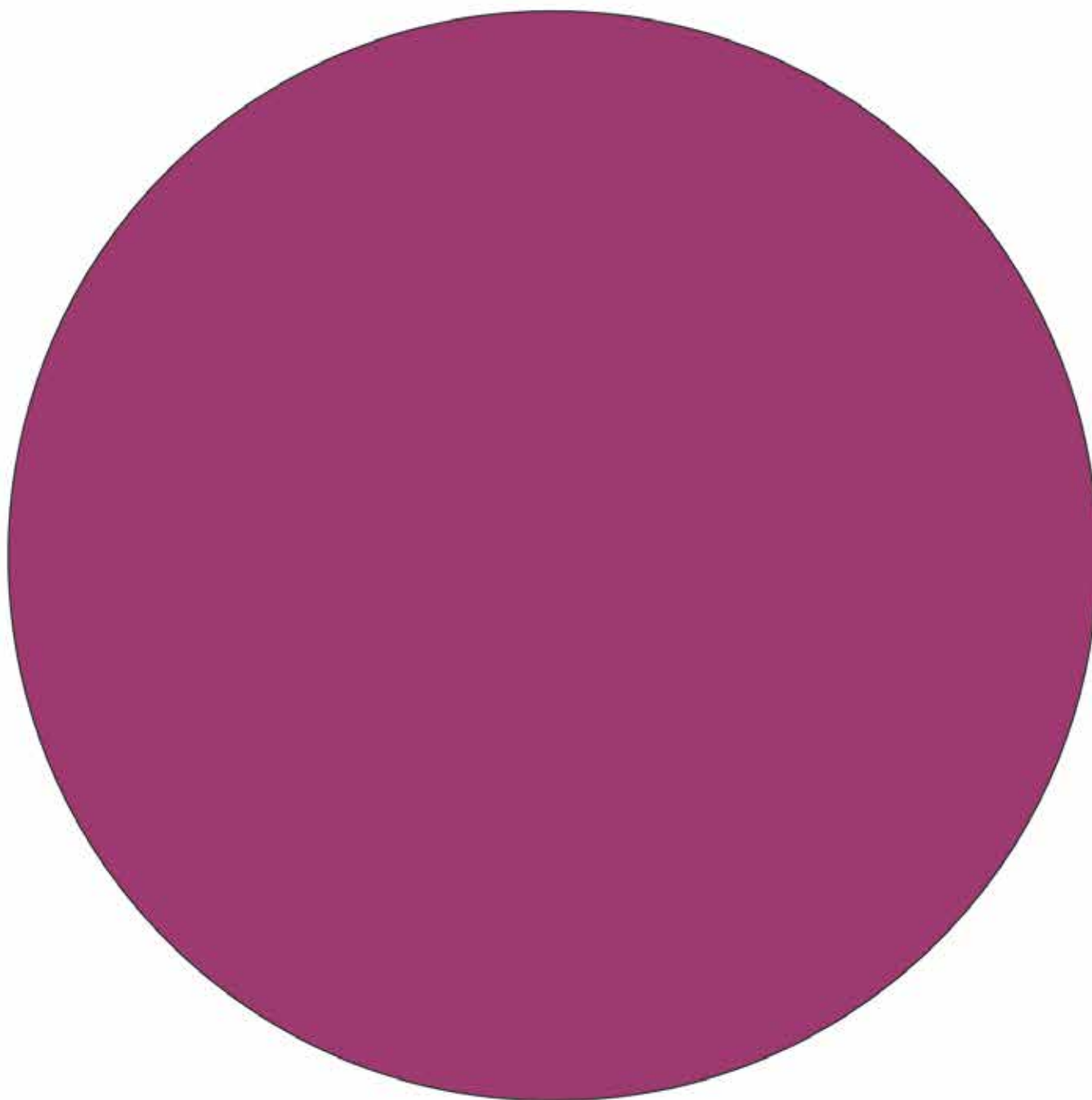
Azaroa

2016

Getxoko Udalaren Berdintasun
Zerbitzuaren Argitalpena
Publicación del Servicio de Igualdad
del Ayuntamiento de Getxo

EMEKI

EMAKUMEENGANAKO INDARKERIARI EZ



NO A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

HOMOFOBIA



Epaiketa, Algortan izandako eraso homofoboa dela-eta

Urriaren 18an epaiketa egin zen, Kitzikan sexu-askapenerako batzarreko kide batek Algortako taberna batean izazko apirilean jasan zuen eraso homofoboarengatik. Esan duenez, homosexuala izateagatik eta beste gizon bat musukatzegatik, aulki batekin eta zenbait platerekin kolpatu zuten, eta begian, bekainean eta buruan zauriak egin zizkioten.

“Ez da ekintza isolatua. Aitzitik, ez dago protokolorik eraso homofoboaren aurka. Protokoloak partxeak baino ez dira, ordea; erregimen heterosexuala eraldatu behar dugu”, azpimarratu du eraso jasan duenak. Herritarrek nahiz Getxoko Udalak eraso gaitzetsi zuten. Hala eta guztiz ere, Fiskaltzak ez du onartu homofobia delitua dagoenik, eta kale-istilu gisa epaitu

du. Bi erasotzaileen artean, epaitegira aurkeztu ez direnak, 290 euroko isuna ordaindu behar dutela agindu du. *“Ez dago borondate politiko nahikorik honelako ekintzei aurre egiteko. Homofobiari amaiera emateko, ezinbestekoa da hezkuntza sisteman aldaketak egitea, pertsonen gaitasun kritikoa urritu beharrean”,* esan du, amaitzeko, Kitzikaneko kideak.

Getxoko IV. Berdintasun Plana urte amaiera baino lehen bukatuko da

Urtea amaitu baino lehen, Getxoko Udalak udalerriko Emakume eta Gizonen IV. Berdintasunerako Plana prest izango du. Aurreiazko urrats gisa, III. Planaren ebaluazioa egiteaz eta generoaren diagnostiko bat bi planotan egiteaz arduratu dira. Planoetako bat kanpokoa da, erreali-

tatearen jendarte, ekonomia eta politika eremuetan, eta bestea barrukoa, udalaren antolaketan eta genero ikuspegia udal politiketan modu transbertsean sartzeko ahalegintan. Diagnostikoa egiteko, udaleko teknikariaren eta herritarren parte hartzea izan da, ekainean egin ziren lau

tailerren bitartez. Batez ere emakumeek parte hartu zuten. Tailer horietan gogoeta egin zen ahalduzterako espazioei eta baldintzei buruz, zaintza iraunkorrei buruz eta zaintzan erantzukizuna partekatzei buruz, eta udalerrian dauden zerbitzu eta prestazioei buruz.



Azterlan batek adineko pertsonentzako lankidetzatxetxak aztertzen ditu

“Arquitecturas del cuidado. Vivien- das colaborativas para personas mayores. Un acercamiento al contexto vasco y a las realidades europeas” azterlana ikerketa-beka baten emaitza da. Bertan, lankidetzatxetxak buruz EAEn hasten ari diren proiektuak eta zenbait herrialdeetan –Suedia, Danimarka eta Alemania– garatu diren proposamenak aztertzen dira. *“Aukera-sorta berri bat ireki da elkar zaindu eta babesteko sareak sortzeko, zaindua izateko eta zaintzeko espazio berriak eraiki ahal izateko, etxeak edo ospitalekoak ez direnak, diruaz beste modu batean baloratzen*

direnak”, azaldu du Ana Fernández arkitekto feministak, Irati Mogollón eguneroko bizitzako soziologoarekin batera lan hau egin duenak. Jende asko dago honelako proiektuak burutzeko interesatuta. Bilbon, esate baterako, Egunsentia-Aurora taldea dago, Bizkaian Cohousing Senior proiektua bultzatzen duena. *“Zaintzaren krisia konpontzeko gaiak jardun behar dugu, konponbide asko behar ditugulako. Pertsonak oso ezberdinak gara, eta ez zaigu gustatzen berdin zainduak izatea. Denok planteatu behar dugun gauza bat da”,* esan du Fernándezek.

INSPIRA, nesken artean zientzialari-bokazioa pizteko programa

EAEko 11 ikastetxetako 200 neska baino gehiagok parte hartuko dute INSPIRAn, nesken artean zientzia eta teknologia bokazioa bultzatzeko erkidego honetan abiatu den proiektu aitzindaria. Teknologiarekin alorreko prestakuntza aukeratzeko duten ikasleen kopuruak behera egiten du urtero. Eta nesken artean, datuak are okerragoak dira. Espainiako unibertsitate-sistemako ikasleen % 54,3 emakumeak diren arren, titulazio teknikoetan, adibidez Ingeniaritzan eta

Arkitekturan, daukaten presentzia % 26,4koa baino ez da. INSPIRA programak 7 lansaio dauzka. Beraietan zenbait gai jorratuko dira, adibidez, estereotipoak, lana edo emakumeak eta zientzia historian zehar. Lehenengo pilotu-fase honek ikerkuntzaren, zientziaren eta teknologiaren munduko 17 emakumezko profesionalen laguntza jaso du, saioetan aholkulari lana egingo dutenak. Proiektu hau Deustuko Unibertsitateak eta Elhuyar Fundazioak sustatzen dute.



Getxoko Emakume Elkarteak

BILGUNE FEMINISTA
Elkarte Feminista
bfgorta@gmail.com

ENCLAVE DE CIUDADANAS POR GETXO
Berdintasunaren aldeko Plataforma Zibikoa
Martikoena 16
enclavegetxo@gmail.com

ESKUZ-ESKU
Prestakuntza eta Garapenerako Emakumeen Elkarte
Martikoena kalea 16, 1. solairua. 48992 Getxo
Tel.: 94 430 08 35
eskuz-esku@hotmail.com

GIZATIAK
Romo eta Areetako Emakumeen Gizarte eta Kultur Elkarte
Gobelaurre parkea z. g. 48930 GETXO
Tel.: 944 635 012
gizatiar@hotmail.com

RODA
Kultur Elkarte
Areetako Etorb., 10 behea esk. 48930 Getxo
Tel.: 94 463 18 96
asociacion_roda@telefonica.net

EMAKUMEEN AHOTSA
Etorbin eta bertako emakumeen topaketak bultzatzen dituen elkarte da
asociacionmujeresconvoz@gmail.com



Edertasunaren diktadura: begirada matxista emakumeen gorputzei

Edertasunaren diktadurak mundua menderatzen du, batez ere emakumeak. Edonora begiratzen dugula ere, bertan dago. Ikusi nahi duzue? Erraza da: piztu telebista, ireki aldizkari bat, irten kalera, joan arropa-denda batera. Push-up bularretakoetatik eta ororen

Edertasunaren industria, modarekin, produktu osasungarriekin, estetikarekin eta gainerako aldaerekin bat egiten duena, industria mediko bihurtu da. Susie Orbach idazle feministaren hitzetan “gorputzaren gorrotoaren merkatariek” laborategiko batak janzten dituzte eta larruazaleko injekzioak, ilerako tratamendu kimikoak eta azal-zentimetro bakoitzerako kirurgia plastikoa aholkatzen dituzte. Kirurgia Plastiko,

Konpontzaile eta Estetikoaren Espainiako Elkartearen datuen arabera, kirurgia estetikoko ebakuntzen ia % 90 emakumeei egin zaizkie azken hamar kadan.

Indarkeria matxista sinbolikoa da, ez duena azterna ikusgarririk uzten. Baina indarkeria honen arrastoa kulturaren biderkatzen da eta jendarte osoan inpaktatzen du, batez ere emakumeen artean. “Edertasun eredu jakin baten

aurkako kremetatik, hurrupaketa bidezko ezpain-dilatatzaileretara, azken joerak ahaztu gabe, adibidez ezpain baginalak txikiagotzea edo abdomeneko ab cracka. Indarkeria matxistaz zipriztindutako industria, edertasuna ezinezko kanonetara ekartzen duena.

inposaketa berdintasunik gabeko espazio handia da, heteropatriarkatuak sortua, geure gorputzekin zer egin nahi dugun aukeratzen dugunean libre izan ez gaitezen. Indarkeria mota honek hobeto funtzionatzen du indarkeria fisikoak baino. Izan ere, zu, zapaldua zaren arren, zeure zapaltzailearen konplize zara. Modu librean egiten dugula esaten dugu, zapaltzen zaituztela onartzea mingarria delako. Baina benetan uste al dugu jendeak

modu librean egiten dituela ebakuntzak, bizia arriskatuz, ipurdia meheago edo lodiago edukitzea?”, galdetzen du Irantz Varella Faktoría Lila prestakuntza eta ekintza feministako espazioaren koordinatzaileak.

Gehien eskatzen diren ebakuntzak bularrak handitzea, liposukzioa (koipea ateratzea), blefaroplastia (betazaletako azala ateratzea), errinoplastia (suduraren forma aldatzea), otoplastia (belarrien posizioa aldatzea) eta labioplastia (ezpain baginalak txikiagotzea) dira. Osasunaren Mundu Erakundeak ablazioa honela deskribatzen du: genitalak arrazoi kultural edo sozialengatik manipulatzeko. “Gure jendarteak ablazioagatik asaldatzen da baina ez du uste bularra handitzeko ebakuntzak egitea astakeria denik. Dena da berdin: gure gorputza manipulatzeko, kontaktu digutena araberak eduki behar omen duen itxura izateko, autoestimua sendo bat eraiki beharrean, geure gorputza den moduan onartuz”, kritikatzeko du Varelak.

Kontrol soziala: edertasunaren alde ezkutua

Hauxe da edertasunaren industrian dirua, denbora eta energia inbertitzean ordaintzen den zinezko prezioa: kostu psikologikoa. “Emakumeek euren autoestimua birrinduta ikusten dute eta euren burua etengabe zentsuratzen dute, euren izaeran, gustuetan eta erabakitze gaitasunean eragin negatiboa izanik”, esan du

Edertasunaren larderiari aurre egiteko tresna feministak:

Liburuak:

- “El mito de la belleza” (1991), Naomi Wolf. Estetikaren industriak inposatutako edertasunaren kontzeptua emakumeen aurrerapena eteteko arma sozio-politikoa da.
- “Tu cuerpo es tuyo” (1997), Almudena Albi Parrarena. Autoestimua onela izan azaltzen diguten errezetak.
- “La tiranía de la belleza” (2000), Lourdes Fernández-Venturarena. Beti eder egon beharrek hedonismoa larderia bihurtzen du.

Tailerrak:

Faktoria Lilan edertasunaren inposaketa lantzeko bi tailer proposatzen dituzte.

- “Desprincesamiento” tailerra: maitasun erromantikoa, edertasunaren inposaketa, desioa eta lana-enplegua binomioa lantzen ditu.
- “Bellas a lo bestia” tailerra: edertasunaren inposaketa emakumeengan eta horren atzean dagoen desaktibazio politikoa. Nola ikasi nork bere burua maitatzen, bakoitzak dauzkan aurpegi eta gorputzarekin.

Internet eta sare sozialak

STOP Gordofobia: edertasun-kanonekin kritikoak diren pertsonentzako orrialdea da, gorputz idealen kontra, estetikaren larderiaren aurka, eta gorputz-askotarikotasunaren kontrakoa den ororen aurka. Sare sozialetan militatzen dute.

Ikuspegi

Coral Herrera Humanitate eta Komunikazioko doktoreak. Lourdes Fernández-Venturak esan du, ildo horretan, "posible baldin bada emakume batek bere anatomiaren atal bat gorrotatzea, merkatuaren kanonen arabera gramoz batzuk sobera dituelako, erraza izango dela beste edozein alorretan manipulatzeko".

Naomi Wolfek "Edertasunaren mitoa" lanean adierazi zuen emakumeen hurrengo pausoa euren eskubiderik oinarritzkoenaren alde lan egitea izango zela, hau da, "beren gorputzei buruzko erabakiak hartu ahal izatea, inposaketa sozial, kultural, politiko eta ekonomikorik gabe", eta gizartean norbere gorputzaren gaineko burujabetasuna inposatu beharra exijitzea. "Emakumeek beren itxura fisikoa dela-eta jasaten duten presioa berdintasunaren aldeko borrokan jokoz kanpo utziak izateko beste modu bat baino ez da", Orbachen hitzetan.

Paradoxikoa bada ere, edertasunaren diskurtsoak emakumeen aurrerapen soziala lortzeko tresna gisa saltzen ditu bere produktuak. Baina, ez al da gauza guztiz ukatzailea esatea emakumeak ahaldundu egiten direla baldin eta bularrakoen edo ezpain-margoaren X marka erabiltzen badute? "Denoi gustatzen zaigu ispiluari begiratzea eta ikusten duguna atsegin izatea. Edertasuna ez da negatiboa, baina ederra izateko betebeharrak, bai. Ez dago ezer txarrik argala izatean, takioiak janztean edo aurpegia margotzean, ilea tindatzean edo depilatzean. Zerbait txarra dago horrelakoa ez bazara zeure burua gutxiago maite duzunean. Horixe da benetan larria dena, autoestimua kaltetzen duena eta politikoki desaktibatzen gaituena", zehaztu du Varelak.

Gorputza kontrolatutako lurralde bihurtzen da, "lurralde mugatua izan beharrean, hau da, nire eta bestearen arteko muga espaziala, norberaren espazioa, dauden espazioetatik pribatuena eta utziezina", Maria Ángeles Durán idazleak aldarrikatu duenez. "Kalera irtetean, beste batzuek gure gorputzari buruzko iritziak ematen dituztenean, gogorarazten zaigu gorputz sexualizatuak garela eta bestearen zerbiztutan gaudela, hau da, gure gorputzak patriarkatuaren jabetza direla", azpimarratu du Varelak.

Edertasunaren larderiak emakumeak eder izatera behartzen ditu eta aldi berean eder direla sinestea galarazten die.

Markatutako kanonak haustea

Emakumeen gorputza gero eta goizago hasten da besteentzat erotizatzen. Vogue aldizkariaren 913. zenbakiak hautsak harrotu zituen, erreportaje grafiko batean sei urteko neskatok emakume gisa jantzita eta makillatuta



erakusten zituelako. "Tradizionalki ama edo ahizpak imitatzeke ume-jokoa izan dena gaur egun objektibazio-prozesu bihurtu da. Neskatok begirada publikoaren pean erakargarri izateko modua ikasten dute, haurtzarotik aurrera bestearen begiradaren objektu izanik", ondorioztatu dute "Violencia Bella. El cuerpo adolescente como territorio de control" lanean,

Sortzen aholkularitzak Medicusmundi Bizkaiarentzat egina.

Edertasunaren larderiak eder izatera behartzen ditu emakumeak, eta aldi berean eder direla sinestea eragozten die, eskubideen subjektu nekez izan daitezkeen autoestimua eraikitzen. "Banakako lan bat egin behar da, baina baita taldeko lana ere, ez baitugu nahi bizi edertasun-ka-

"Posible baldin bada emakume batek bere anatomiaren atal bat gorrotatzea, merkatuaren kanonen arabera gramoz batzuk sobera dituelako, erraza izango da beste edozein alorretan manipulatzeko".



non jakin bat betetzen ez duten emakumeak ikusezinak diren mundu batean. "Lodifobiarren" mugimendutik, esate baterako, oso lan interesgarria egiten ari dira denok barruan daramagun pertsona lodifobo hori ateratzeko. Eta hori dirudiena baino iraultzaileagoa da", ohartarazi du Varelak.

Magdalena Piñeyro feminista eta STOP Gordofobia mugimenduko kideak Píkara Magazine aldizkarian argitaratu zuen bere otoitz pertsonala Gaizkiaren Inperio Estetikoaren aurka. Ahul sentitzen denean eta ispilu pertsonal eta sozialaren aurrean makal dagoenean esaten du: "Nire gorputza gerra-eremua da: gorputz jazarria da, boterearen indarke-riak murriztutako eta behartutako espazioa, "Aski da!" esaten duen eta errebelatzen den gorputza, arauak urratzen dituen eta iraultzen den gorputza. Hemen barruan ez dago neska argal bat, irteteko desiratzeko; neu naiz, daukadan gorputza maitatzeko eskubidea dudala oihukatzen. Hona hemen errebeldia: botereak gorrotatzeko esaten didanean, nik maitatzen dut; itsusitasuna soilik dagoela esaten didanean, nik edertasuna baino ez dut ikusten; agintzen didanean kontsumoaren mende jar nadi-la ni naizena aldatzeko, horrela boterearen edertasun-estereotipo irreal eta autoritarioa izan dezadan, nik erantzuten diot: ZOAZ PIKUTARA!!! Ni naizena naiz. Ez dut zure arauan sartu nahi. Nire azken mendekua ZORIONTSU IZATEA da".

Staff
EMEKI

Argitaratzen du: Getxoko Udalaren Berdintasun

Zerbitzua. Fueros, 8. 48992 Getxo.

Tel.: 94 466 01 36.

e.posta: berdintasuna@getxo.eus

Erredakzioa: Kahlomedia S. Coop

Diseinua eta maketazioa: Flash Composition S.L.

Jabekuntza eskola

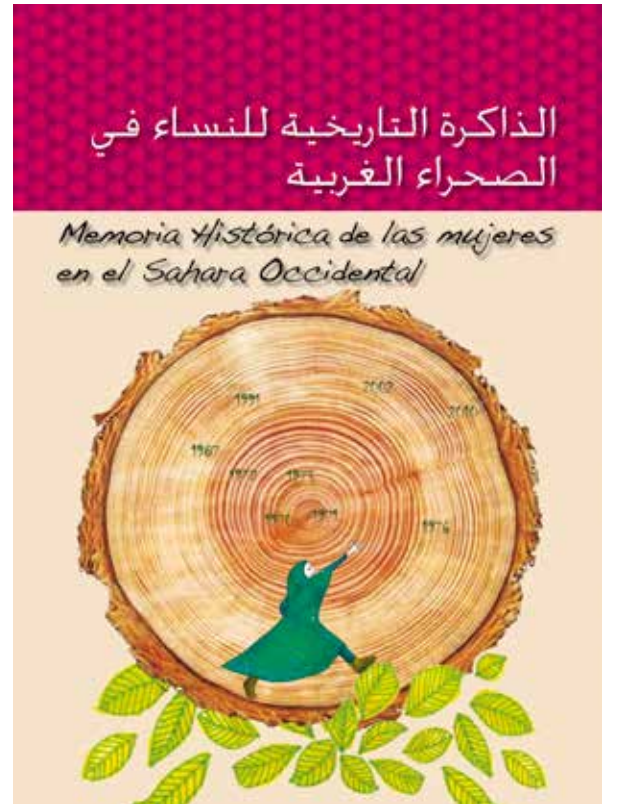
Emakume Saharuiarren memoria historikoa berreskuratzeko gida didaktiko berria

Emakume Saharuiarren Batasuna (UNMS) babes-ten duen Euskal Sareak "Mendebaldeko Saharako emakumeen memoria historikoa" izeneko gida argitaratu du. Gida honen helburua erreferentzia bat izatea da, bai prestatzaileentzat, bai memoria historikoa genero ikuspegitik berreskuratzeko prozesu bat bideratzeko lan-saioak eskaini gura dituzten pertsonentzat. Getxoko Udaleko berdintasun zerbitzuak proiektu honetan parte hartzen du, jabekuntza eskolen sareko *Beste kultura batzuetako emakumeekiko trukaketa eta elkartasunaren* ildoaren bidez.

Memoria historikoa tresna soziala eta politikoa da, gatazka politikoa edota armatua dagoen testuinguruetan –esate baterako, Mendebaldeko Saharagiza eskubideak urratzen direnean egia, justizia eta ordaina jasotzeko eskubidea aldarrikatzeko erabiltzen dena. Horregatik da hain garrantzitsua memo-

ria historikoaren berreskurapena berdintasun baldintzetan egitea, emakumeen ahotsak eta bizipenak ahanzturara baztertzen dituzten ikuspegi partzialak ekidinez, emakumeen garrantzia sarritan gutxiesten delako eta gogoratuak izateko eskubide gutxiago dutela jotzen delako.

Gida hau saharar emakumeek independentziaren alde egin duten borrokan oinarritzen da. Bi atal nagusi dauzka. Lehenbizikoa, oinarri teorikoa. Hemen zenbait kontzeptu eta ideia azaltzen dira, gai honi heltzeko abiapuntua direnak. Horrela, bigarren atalerako analisi-esparru bat eskaini nahi da, laguntza metodologiko gisa. Bigarren atal honetan bederatzita lan-dinamika iradokitzen dira. Gida honek gogoeta sortzeko tresna izan nahi du soilik. Beraz, egin beharreko lanean sakondu nahi izanez gero, gaiari buruz gehiago irakurtzea gomendatzen dugu.



Gomendioak



LIBURUAK

Nola informatu indarkeria matxistari buruz

Jose M^a Calleja kazetariak idatzi duen "Como informar sobre violencia machista" liburuak erakusten digu indarkeria matxistari komunikabideetan ematen zaion tratamendua ez dela bere garrantziaren pareko. "Liburuaren egiturak albistea eraikitzean dauden interes-elementu guztiak aztertzen ditu, hilketa baten aurreko salaketei buruzko informazioa barne. Gainera, emakumeak indarkeriatik irteteko urrats positiboak ematera animatzerakoan kazetarietako kontakizun batek nolako eragina izan dezakeen azaltzen du", adierazi du indarkeria matxistan aditua den Ángeles Álvarez feministak. Liburuan kasu errealek aztertzen dira eta epaileek honelakoetan ematen dituzten erantzunak analizatzen ditu. Era berean, inkoherentzia bati heltzen dio: kazetaritzako kontakizunek eraso matxisten biktima izan diren emakumeak susmagarritzat hartzen dituzte maiz. Liburu hau, komunikazioan profesionalki jarduten duten pertsonentzat ez ezik, beste aldean kontakizunak jasotzen dituztenentzat ere da baliagarri.



MUSIKA

"Estima'm lliure", matxismoaren aurkako rapa

"Ez, emakumeekin ez da jolasten; jotzen zaituena ez da gizon ausarta. Emakumeok indartsuak gara eta matxistei hartzak erakusten dizkiegu. Betebehar bat daukagu, eginkizun bat: ikasi, egoera aldatu. Ez pentsatu gehiago, erreakzionatu behar duzu; emakume bat jotzen dutela ikusten baduzu erreakzionatu behar duzu. Isiltasuna hautsi beharra dago; sala ezazu, ez gorde barruan. Ez dugu pasiborik ez biolentorik nahi; gizon justu eta zintzoak nahi ditugu". Halaxe hasten da "Estima'm lliure (maita nazazu libre)" rapa, Lluis Vives ikastetxe valentziarrarena, sare sozialetan munduari buelta eman diona. Errimak indarkeria matxistaren aurkako zuzeneko mezuz beteta daude, gazteei zuzenduak. Ikastetxe horretako 16 ikaslek idatzi dute kanta, "Los Chikos del Maíz" taldeko kidea den Toni Mejiasen eta gizarte eta hezkuntza esku hartzea lantzen duen Sura elkartearen zuzendaritzapean. Ezin duzu galdu! https://www.youtube.com/watch?v=Wo3Wal8_7y0.



BIDEOA

"Klitoria. Ezezagun hori"

Zertarako balio du klitoriak? Zeren antza dauka? Nola dabil? Dokumental honek emakumeen plazeraren sinbolo den organo gutxietsi honi buruz ezkutatu dena agerian uzten du. Klitoria da, pertsonen gorputz osoan, plazer emateko funtzio hutsa daukan atal bakarra; horregatik bakarrik, berezia da. Etimologikoki, klitoria giltza da latinez. Tabuetatik eta jendarte konbentzionalismoetatik urrun, medikuntzako, sexologiako eta abarreko profesionalak emakumeen sexualitatearen klabeak aztertu dituzte. Hellen O'Connell doktoreak, besteak beste, azaldu du neskei sarritan esaten zaiela ez daukatela zakilik, baina ez da hitz egiten daukatenez; badirudi zerbait falta zaiela. Izan, klitoria giza gorputzeko ehunik sentikorrena da; beste edozein organok baino nerbio-bukaera gehiago dauzka. 8.000 nerbio-zuntz apendizetxiki batean amaitzen dira, iceberg handi eta ezezagun baten punta baino ez dena. <https://www.youtube.com/watch?v=cTUA4HI2hVg>.



Virginia Imaz, Ohiulari Klownen sortzailea

“Gizaki oro da sortzaile; gertatzen dena da ez dutela denek ahalmen hori gauzatzen”

Virginia Imaz pailazoa, komikoa, idazlea, ahozko narratzailea, eta Oihulari Klown antzerki-taldeko zuzendari eta sortzaile da, beste hamaika gauzaren artean. Une honetan ikastaro bat ematen ari da Getxoko Jabekuntza Eskolako hogeita bost emakumeri, sormena

Nolatan da sormena ahalduntze estrategia bat?

Artearen eta adierazpenaren ariketak jende guztia askatzen eta ahalduntzen du, gizon nahiz emakume. Baina kolektibo baztertuentzat, sormena estrategia zoragarria da ikusgarri izateko, eskubideak gauzatzeko eta kontzientzia hartzeko. Sortu beharra daukagu bizitzeko, zoriontsu izateko eta geure barne-mundua adierazteko. Prebentziozkoa eta sendagarria da. Are gehiago, aisia sortzailean, kulturen eta hezkuntza integralean gehien inbertitzen duten jendarteek indarkeria, suizidio eta atzerapen mentaleko indize txikiagoak dauzkate.

Artista izan beharra dago sormena edukitzeko?

Pertsona oro da sortzaile; gertatzen dena da ez dutela denek ahalmen hori gauzatzen. Burmuinak plastiktasun handia dauka. Gure burmuinak konexioak garatu eta asmatzeko eta arazoentzako konponbide berriak aurkitzeko gaitasuna dauka. Sormena berezkoa da gizakientzat, egokitze eta bizirauteko helburuz baliatzen

duguna. Aldaketa txiki bat egitea sortzaile izatea da.

Ze muga daude sormena gauzatzeko?

Geure burua boikotatzen eta zentsuratzten dugu, garrantzi handiagoa ematen diogulako emaitzari, prozesuari baino. Eta benetan askatzen gaituena, ondo sentiarazten gaituena, ariketa da, prozesua alegia. Ume bat zirriborroak egiten ari denean, trantzean dago, gozatzen eta bere barne-mundua adierazten. Hori muturreko askatasunaren eta ahalduntzearen ariketa da.

Ze proposamen egiten diezu emakumei tailerrean?

Julia Cameronen *El camino del artista* liburuan inspiratutako proposamena. Entrenamendu sortzailea da, 12 aste-koa, boikotatzaileak zeintzuk diren aztertze eta joera hori zuzentzeko ariketak egiteko. Izan ere, sormena gihar bat da.

Nondik hasten gara sortzaile izaten?

Bagara, izan. Gure joerak zuzendu eta geure burua desblokeatu baino ez

ahalduntze estrategia gisa aztertze. Arte-adierazpena garatzen hiru hamarkada baino gehiago eman ondoren, sormenak eguneroko bizitzako tresna gisa erabiltzen denean ekartzen dizkigun onurak azaldu ditu.

dugu egin behar. Ez da kanpoan bilatu behar dugun ezer. Nik gomendatzen dudana ariketa praktiko bat egunean bost aldiz harritzea da. Iraultza industrialaz geroztik oso gaizki ikusita dago harritzea; ezjakinen gauza dela ematen du. Baina harridurarik gabe ez dago sormenik. Ez dago umorerik. Ez dago barrerik. Ez bagaude harritzeko prest, ez daukagu ikasteko jakin-minik eta ez dugu ahalbidetzen ezer berririk sartzea.

Sormena erabil daiteke egoera zailetatik irteteko tresna gisa?

Garunak gimnasia egin behar du. Sormena trebatzen badugu, baliabide gehiago izango ditugu egoera zailen aurrean erantzun bat emateko orduan. Jendeak konponbiderik ikusten ez duenean, zuk aukera bat ikus dezakezu. Eta hori entrenatu egiten da. Zailena jendearekin daukagun gatazken aurrean aldatzea da. Izan ere, benetan gertatzen dena da besteak aldatzeko zain egoten garela. Tailerrean denbora asko eskaintzen diogu gatazkek umorearen bitartez nola konpondu asmatzeari eta egoera larri baten aurrean begirada aldatzeari.

Nola laguntzen ditu emakumeak joeren aldaketak eta sormena gauzatzeko?

Sormenak ahotsa eta proiektzioa ematen ditu; ikusgarri egiten gaitu. Emakumeok izan dugun arazo historiko bat da espazio publikoan ikusezinak izan garela. Sormena gauzatzeari esker, inork gure izenean jardutea ekidindo dugu. Esango dugu: “Nik neure izenean hitz egiten dut, nik sentitzen dudana eta niri gertatzen zaidana, eta ez zure ustez gertatu beharko litzaidakeenaz”.

Eta plano indibidualago batean?

Arte-adierazpena eta sormena daukagun zauriez mintzo dira. Adibidez, ia emakume guztiok nahaste-borraste itzela daukagu geure gorputzarekin. Presio sozial izugarria dago emakumeen gorputza nolakoa izan behar den erabakitze. Beraz, pentsa ezazu balet dantzari bati exijitzen zaion gorputza ez daukan emakume batek zera esaten duela: “Berdin zait. Nik baleta egiten dut. Gorputz hau neu naiz, eta mugitzen dut eta bizia beraren bidez ospatzen dut, ezberdina izateko eta naizen moduan eder sentitzeko eskubidea daukadalako”. Eta horrek laguntzen du. Zauriak sendatzen.