

UNBELA ELKARGUNEA

Hamaika proiektu batu dira norbere gorputza den etxera bueltatzeko bidean

 **FEMINISMOA** / Maider Iantzi Goienetxe

Emakume anitzek sortu dituzte Euskal Herrian gorputza eta sexualitatea lantzeko proiektu propioak. Eta Unbela elkarguneak horiek ezagutarazi eta harremanetan jarri nahi ditu, euskaratik eta euskaraz. Lehen urrats gisa, hamalau ekimen bildu eta bistaratu ditu jardunaldi batean. Unbelaren loretxo horietako batzuk aurkeztuko dizkizuegu hemen.

Laster aurrez aurre topatzeko esperantzarekin oraingoz Internet bidez konektatu diren partaideek anitz eskertu dute Unbela elkargunea sortu izana. Gorputzaren eta sexualitatearen ezagutza eta bizi-

penak jorratzen ari diren Euskal Herriko emakumeek badute saretzeko gogoa eta beharra. Egin dituzten euskarazko lehen jardunaldiek dagoen mugimenduaren aberastasuna islatu dute eta, era berean, egitasmo anitzek zenbat partekatzen duten utzi dute agerian. Norberaren

«Psicología y Mujer»
proiektuko Tamara
Arroyo Ramada
Donostiako psikologoak
ukimena erabiltzen du
bere lanean hitzaz gain.
Esperientzia gorputzetik
pasatzen da.
@batixezeiza

ahalduntze ibilbidetik sortuak dira, barren-barrenetik ernalduak. Denak elkartzean zirrara bat azaleratu da.

Tamara Arroyo Ramada Unbelaren hamalau loretxoetako bat da. «Psicología y Mujer» proiektuan (psicologiaymujer.com), emakume bakoitzari bere gorputza etxe seguru bezala sentitzen laguntzen dio Donostiako psikologo honek. Dioenez, «norbere etxetik, mundua dugun etxe hau eta besteen etxeak ere errespetatu eta ulertzeko aukera izango dugu. Askotan ez gaude gure etxean eta orduan edonor sar daiteke. Gure etxean gaude nean mugak jar ditzakegu, gure dohainak konpartitu, gure bizi energia berreskuratu».

Eskuak bihotzera eraman eta gure burua agurtzera gonbidatu



gaitu: «Kaixo, hemen zaude». Errekonozimendu bat da, ikusia izatea. Eta ikusiak garenean, maitatuak gara. «Bakoitza den bezala ikusia izateko beharra da denok amankomunean duguna, bizitza osoan; jaioberria den haurrak hori behar du eta hilzorian dagoen pertsonak ere bai».

KRISIA, SORTZEKO ABIAPUNTU

Zortzi urte dira Arroyok egitasmoa sortu zuela eta bost hone-taz bizi dela. Unbelako beste hainbat kidek bezala, bizitzako krisi batean ekin zion bide honi, «zer daukat munduari eskaintzeko?» galdetuz. Poliki-poliki hasi zen, eta bigarren krisi batean buru-belarri barneratu zen, horrek zekarren beldurrarekin. «'Ez dakit, baina egin behar dut' esaten duzun momentu horietako bat izan zen. Hil ala biziko kontua. Pausoa eman nuen eta ez naiz batere damutzen. Horretara animatzen ditut emakumeak, ahalmena berreskuratzea, alor guztietan: sortzailea, afektiboa, ekonomikoa...».

Bizpahiru urteotan bere alde plastikoa ateratzen ari da erreminta bezala: buztinezko aluak sortzeaz gain, tailerrak ematen ditu arte adierazpenak sexualitatearekin eta gorputzarekin konektatzeko aitzakia gisa erabiliz. Eta jolastuz, «jolastea baita emakume askori falta zaiguna».

BARNE AMA

Barne amaren tailerra ere eskaintzen du psikologoak. «Amatasunaz hausnartzen ari naiz: ama izango naizen edo ez. Nik uste emakume denek horrekin topo egiten dugula uneren batean. Batzuetan ez da samurra norbere erantzuna topatzea, jendartean sumatzen dugun presioagatik. Nire barruan iker-tzen hasi nintzen eta nire barruko ama topatzen dudanean heinean seguruago nago bizitzan. Barru-

ko haurraren tailerrak ezaguna-goak zaizkit, baina nire sentsazioa da batzuetan barruko haur hori bakarrik uzten dugula bizitzan. Berarekin konektatzen dugu, baina zeinek eusten du?». Barne ama osasuntsu bat eratzten laguntzen du donostiarrak.

«MUJER LOTO» PROGRAMA

Tamara Arroyok «Mujer Loto» programa ere badu. «Askotan emakumeak oso bakarrik, harreman sakonik gabe gaudelako» sortu zuen. Gerta dakiguke, adibidez, gure zirkuluan gai hauek komentatzean arraro ikustea edo ez elkar ulertzea. Bakarkako lana taldera eramaten du «Mujer Loto»-n. Bertan, zazpi larunbatetan elkartzen dira eta bakoitzean gorputzeko parte bat lantzen dute. «Landareak bezala, gu ere lurretik hazten gara eta programa honen proposamena eboluzio prozesu horretan zein momentutan gauden ikustea da. Agian lurrera joan behar dut

gehiago, azkarregi hazi nintzelako gurasoen emozioei eusteko. Prozesua non moztu zen ikusi eta berreskuratu egiten dugu, gure bizitzaren jabe izateko».

Lan hori hitzak gidatzen du, baina esperientziak gorputzetik pasatu behar du. Gorputz-psikoterapia egiten du Arroyok. Kontsultan ere emakumearen nerbio sistema erregulatzen du. «Askotan oso estresatuta bizi gara, ez gaude gure gorputzean, bertan egotea ez delako erraza, gauza askorekin konektatzen

Tamara Arroyo: «Garen bezala ikusiak izateko beharra da denok amankomunean duguna; jaioberria den haurrak hori behar du eta hilzorian dagoen pertsonak ere bai»

«Pausoa eman nuen eta ez naiz batere damutzen. Ahalmena berreskuratzea animatzen ditut emakumeak, alor guztietan: sortzailea, afektiboa, ekonomikoa...»

Enara I. Dominguezek hilekoaren zikloak eta ekonomia feminista jorratzen ditu «Ziklikoki Bizitzen» bere «saiakeran». Andoni CANELLADA | FOKU

gaituelako, plazerarekin eta minarekin ere bai». Tamara norberaren erritmora egokitzen da, hitzaz gain ukimena erabiliz.

«ZIKLIKOKI BIZITZEN»

Goazen orain beste egitasmo bat ezagutzera, Enara I. Dominguezen «Ziklikoki Bizitzen» (viviendoenciclico.com). Hilekoaren zikloak eta ekonomia gure alde jartzea uztartzen ditu. Hasieran eman dezake ez dutela zerikusirik, baina aurrera egin ahala gero eta lotuago ikusten ditu irundarrak. «Ekonomia gorputzetatik egiten dugu eta gorputzen osasuna eta jakintza bermatuak ez badaude ekonomia eredu horren arabera izango da».

Beti erraten du berea saiakera bat dela, pentsatzeko guneak zabaltzea. Ikertzea eta izaten dituen pentsamenduak blogean idaztea bizimodu ditu. Dioenez, hilekoak gure zaurietara eramaten gaitu, eta hori jendartean



Enara I. Dominguez: «Iraultza bada bizpahiru lagun elkartzea, mendira joatea gozatzeraz eta bitartean hitz egitea, adibidez, antsietateak nola eragiten dien».

«Zaurgarritasunari tokia egitea ezinbestekoa da jendarteak gora eta aurrera bakarrik ez, atzera, barrura edo behera ere egiteko. Hori gabe sistema erreproduzitzen jarraituko dugu».

txertatzen joan behar dugu. Horrek ekonomiarekin du harremana, elkarrekin bizitzeko sortzen dugun modu bat bezala ulertuta. Olatukoop ekonomia sozial eraldatzailearen sarearen koordinatzailea da Dominguez eta bertan ikusten du sormena oinarri duten egitasmoetan probatzen eta okertzen aritzen direla denbora osoan.

«Bereziki hilekoaren zikloaren fase batzuetan zaurgarritasun hori bor-bor dago gure gorputzetan eta horri tokia egitea ezinbestekoa da jendarteak gora eta aurrera bakarrik ez, atzera, barrura edo behera ere egiteko. Hori gabe sistema erreproduzitzen jarraituko dugu».

GAZTETXOEN GALDEREI ERANTZUTEN

Irungo ekintzaileak ziklotasunaren gaineko tailerrak ematen ditu herriz herri. Ara!Gorputz elkartean ere badabil konplize batekin batera. Bertan, besteak beste, “Hilekoa eskoletan” programarekin ari dira. «Oso kontent gaude. Haurrak identitatea sortzen ari dira eta hor eragitea, gorputza beste modu batera ulertzeko pistak ematea, oso garrantzitsua iruditzen zaigu».

Konpresa eta tanpoi enpresak auzora marketineko hitzaldiak ematera etorri zirela jakin zutenean hasi ziren hilekoaren kultura kritikoa egiteko egitasmo hori prestatzen. Gipuzkoako Foru Aldundiaren dirulaguntza jasotzen eta proiektu pilotua jarri zuten martxan iaz Irungo eskola batean, LHko 5. eta 6. mailetako haurrekin eta irakasleekin. «Aurten berriz eman digute laguntza eta oraingoan bi eskolatan egingo dugu. Helburua ahalik eta jende gehienarengana iristea da».

«Gogoia eta askatasun puntu txo bat» sumatu du gasetxoenengan. «Gero helduek aukera eman behar diote irekiera ho-



Itziar Amestoy eta Nora Ziarsolo dira Unbelaren sortzaileak. Jaizki FONTANEDA / FOKU

LEHEN KONTAKTUA, SAMURRA ETA INTERESGARRIA

Ara!Gorputz elkartekoek Gasteizen nerabeekin egin zuten hilekoaren inguruko saioan neskek soilik hartu zuten parte, baina eskoletan talde mistoekin lan egiten dute. «Erabaki ona izan zela uste dut mutilek dituzten zalantzak zapalkuntza bilakatzen direlako gero ez badituzte argitzen», agertu du Enara I. Dominguezek. Gazteen dudak argitzea da egiten dituzten saioen oinarria. Mito eta tabuak puskatzea. «Batzuek suhiltzaile kamioi bat bezala odola botatzen goazela irudikatzen dute oraindik. Gure helburua da batzuentzat lehen kontaktua den hori samurra eta interesgarria izatea».

rri». Hagitz kritikoa da hezkuntza sistemak gorputzari ematen dion arretarekin.

Gasteizen saio bat egin dute berriki nerabeekin. «Hasieran oso itxiak zeuden baina gero zozagarria izan zen pila bat ireki zirelako eta oso eskuzabalak izan zirelako. Askok nazkatuta daude, heldu ugari bezala, ez dutelako oso ondo ulertzen hilekoa, ez dagoelako marko bat eraikia horren bueltan».

EKONOMIA FEMINISTA

Enara I. Dominguez bete-betean bizitzen ari den beste lan bat Oiartzungo ekonomia feministaren eskolakoa da. Dinamizatzaile dabilta bertan Ara!Gorputzekoak. «Euskal Herriko zortzigarren prozesua izango da. Eta euskaraz egiten ari garen lehena. Babes espazio bat sortzen dugu eta hortik lantzen goaz oso teorikoak iruditzen ahal zaizkigun kontzeptuak: patriarkatua, kapitalismoa, neoliberalismoa... Hitz potolo horiek zatiatu eta gure bizipenetan nola txertatzen diren ikusten dugu. Adibidez, patriarkatuarekin lotuta norberaren zauriak behatzen ditugu eta kapitalismoan, edaten dugun ura nondik datorren aztertzen dugu».

Ikasturtea amaitzen ari dira orain eta azken tarte hau benetan interesgarria izaten ari da antiarrazakeria eta dekolonialitateari lotuta zein jarrera eta erreiritzi dituzten behatzen ari direlako. Norbere bizipenak taldera eraman eta sakon hausnartzen dute.

Halako topaketak «magikoak» izaten dira beti. Hagitz harrera ona sentitzen du Enarak. «Alde batetik, guretzako tarte bat hartzea posible egiten dute eta, bestalde, ditugun zauri, min, kezka eta galderei tokia ematen diete. Garrantzitsua da topaketa formalak egitea, baina zergatik ez

ditugu informalak ere egiten? Sentitzen duguna balioztatzeko tokiak behar ditugu», aldarrikatu du. «Hau guztia elkarrekin sortu behar dugu eta lagunekin bada, hobeki. Partekatzen ditugun jakintzak, jardunaldi honetan adibidez, ez dira maila teorikoan uztekoak. Egunerokora ekarri behar ditugu; ez du zertan sekulakoa izan, hori ere ikuskera kapitalista da. Iraultza bada bizpahiru lagun elkartzea, mendira joatea gozatzeraz eta bitartean hitz egitea, adibidez, antsietateak nola eragiten dien».

«BIZIEMARI»

Ahinitz Gerrikagoitiak ongi daki topaketa hauek zein sendagarriak diren. “Biziemari” proiektuan (biziemari.eus), besteak beste, emakume zirkuluak sortzen ditu. Horietan, maila berean daude denak, ez da epaitzen, eta elkar ezagutu





«UAU, NIK EZ NUEN ZERTAN HAU BIZI!»

Tamara Arroyo psikologoaren arabera, gertaera bat handiegia denean, azkarregi pasatu denean, eta goizegi, trauma sortzen da. «Bizirauteko, energia gehigarri bat jartzen dut eta nerbio sisteman energia hondar bat gelditzen zait askatu behar dudana. Animaliek era naturalean askatzen dute, baina guk galdu egin dugu hori. Hortaz, energia horrekin gertatu zena bizitzen eta birbizitzen aritzen gara».

Arroyoren lana pertsonak hori erregulatzen ikastea da. «Nola? Lehenengo ni neu ahalik eta seguruena izanez pertsona horrentzat, hau da, nire nerbio sistema ere lasai egonez. Leku seguru honetatik atzera begiratzen duenean historiatic bereiz daiteke: «Hau bizi izan nuen, 10 urte nituen, ez nuen beste modurik ikasi, baina orain, 40 urterekin, baditut baliabide berriak».

Psikologoak bere zentzu guztiekin entzuten du eta pertsona bere kabuz konturatzen denean, orduan sendatzen da, hor dago duintasuna: «'Uau, nik ez nuen zertan hau bizi, oso txikia nintzen'. Bereizten eta energia berreskuratzen hasten da hor. Eta bere buruaren jabe egiten da».

«Krisi hartan, hilekoa galdu nuen eta horri irtenbide bat bilatu nahian, emakume izate hutsagatik zenbat altxor dauz-kagun deskubritu nuen».

Batzuetan urte pila pasatzen dituzu zerbaiten atzetik eta bila ez zabiltzanean bat-batean etortzen zaizu. Horrelaxe sortu zitzaion «biziemari» izena. «Sekulako lasaitua hartu nuen. Bestela, gorputz bat zatikaturik dagoenean bezala nentzen, beso bat alde batetik, burua bestetik... Izenarekin dena batu zen eta esan nuen: 'Ja-da ibil naiteke!'. Pozik nago».

Pandemiak anitz eragin dio, arnasketa tailer ugari ematen duelako. «Zaila egin zait, ez proposatzea, baizik eta aurrera eraman ahal izatea». Hala ere, aitzinera doa.

SORMENAREN ENERGIA BALIATZEN

Hilekoaren zikloarekin eta energia sexualarekin lotuta, Ahinitz Gerrikagoitiaren ustez ez digute erakutsi sormenaren energia behar den bezala erabiltzen. «Norberak erabaki behar du naturaren edo bizitzaren prozesuak berak ematen digun energiak lagunduta hila-bete bakoitzean zein den erein nahi duen hazia. Sortze prozesu guztietan badago fase bat hazi hori lur azpian dagoena. Kanpotik begiraturik, baratzetan hazia botatzen duzunean bezala, ematen du ez dela ezer gertatzen ari, baina hazia elikatzen ari da ahal bezain pronto ernetzeko».

Azaldu duenez, denak topera bizi gara, makinak bezala eginean, eta ez daukagu denborarik hazi berriak sortzeko, ezta zer hazi sortu nahi ditugun pentsatzeko ere. «Udaberriak daukan indar hori izateko natura lozorroan egon da negu osoan. Guk ere hori behar dugu», defendatu du.

ez arren magia sortzen da, empatia eta babesa. Espazio seguru, goxo eta zainduak izaten dira, pertsona lasai eta eroso sentitu dadin adierazteko eta gertatu zaion horri ateratzen uzteko. «Zirkuluaren helburua hartu eta eman maila berean egitea da».

Barne lanketan aritzen da Saldiasen bizi den donostiarra, batez ere hiru oinarritatik: makrobiotika, arnasketa eta emakumetasuna. Kontsultak, tailerrak eta erretiroak eskaintzen ditu eta lehen urratsa kontzientzia hartzea izaten da. «Elikadura norbere baitan murgiltzen hasteko tresna izugarri baliagarria da. Hainbat aldiz jaten dugu egunero, baina zer jaten dugu? Nola? Noiz? Nola eragiten du gugan?».

Arnasketa «esku-eskura dugu, baina apenas eskaintzen diogu arretarik». Arnasketa

obarikoa, “emakume alkimia” izeneko sistema, aurkikuntza zoragarria izan zen Gerrikagoitiarentzat inkontzientean sartu eta tratatzen diren sentimenduak kanporatzen laguntzeko. Arnasa nola hartu erabaki dezakegula dio.

Emakumetasuna da Bizie-mariaren hirugarren hanka. Duela hamar urte baino gehiago izandako krisi existentzial handi batekin lotua dago proiektuaren abiapuntua.

Ahinitz Gerrikagoitia: «Bizitza plazera, maitasuna, askatasuna, sormena da. Beraz, bizitzeko beldurrik ez izan. Ezinbestekoa da barne lanketa, tresna edozein dela»

«Emakumeok beti egon gara gure burua zaintzeko baino besteak zaintzeko adiago. Ari gara konturatzen, baina despistatu orduko ahaztu egiten zaigu»

Udaberriak daukan indarra izateko natura lozorroan egon da negu osoan. Horixe bera behar dugu guk, Ahinitz Gerrikagoitia «Biziemari» egitasmoaren sortzailearen ustez.
Oihana MARCO