

Erretiroa antolatu du Larraulen irailaren 24 eta 25ean, “Konektatu zure gosearekin” izenburupean. Gure gorputzarekin eta besteenarekin dugun harremanaz hausnartzen hasteko gonbidapena da, hainbeste sufrimendu sortzen duen korapiloa askatzen hasteko urratsa.

Zer prestatu duzu iraileko azken astebururako Larraulen? Zer-nolako erretiroa proposatzen duzu?

Jardunaldi batzuk dira, ikasteko baina, batez ere, elkar elika-

tzeko eta gorputzaren eta elikaduraren inguruko hausnarketak partekatzeko. Nik nire jakituria partekatuko dut, beste lagun batek elikadura intuitiboko tailer bat eskainiko du, automasaje tailer bat beste batek... Norbere buruari denbora eskaintzeko gonbidapena da, norbere gorputzarekin eta norbere gosearekin konektatzeko aukera. Izan ere, gaur egun gure gorputzetik oso deskonektatuta bizi gara, baita gure gose eta asetasun sentazioetatik ere. Erabat gorputzari begira bizi gara, baina gorputzari entzun gabe. Berriz konektatzea da helburua.

Gaur egun gorputzaren erakusketa publikoa sekulakoa da, sare sozialak tarteko, baina gure gorputzetik gero eta urrunago bizi ote garen...

Bai, oso burutik bizi gara jendarte bezala. Gorputza gehiago konektatzen dugu emozioekin eta oso gizarte arrazionalen bizi gara. Burua da garrantzia duena eta diziplina, borondate indarra... horrelakoei ematen zaie balioa. Erlijioak ere segur aski badauka bere parte. Gorputza beti desio eta plazerarekin lotzen da eta uko egiten diogu horri. Eta gure buruari kalte egiten ari gara. Horrekin guztiarekin

«Gorputzarekiko obsesioa areagotzen ari da eta gure buruarekin gero eta harreman okerragoa izatea dakar horrek. Eta horrek moduzuzenean eragiten du elikaduran»

konektatzeko saiakera bat izango da erretiroa.

Deskonektatuta baina erabat gorputzari begira dagoen jendarte bizi gara. Eta begirtzeko moduak ere kalte handia eragiten du, ezta?

Gorputza gure munduratzeko modua eta irudia da. Lorategi batean kolore, forma eta tamaina desberdinetako loreak dauden bezala, gizarte bati askotako gorputzak daude. Kontua da esan digutela denok margarita izan behar dugula. Eta ezin dugu denok margarita izan. Egoera hau kolektiboa da eta horren inguru-



«Erabat gorputzari begira bizi gara, baina gorputza entzun gabe»

ko lanketak kolektiboa izan behar du. Baina horretarako bakoitzak kontzientzia hori landu behar du. Txikitik handira eragitea da asmoa.

«Body checking» izenekoa ere hor dago.

Body checking deiturikoa denok egin izan dugu edo denok egiten dugu. Gure gorputza kanonetara gerturatzen edo urruntzen ari ote den behatzen egotea da. Gure gorputza epaitzea. Zure burua erakusleihen islan behatzea, triparen tamaina behatzea, galtza txitxiak ez sumatzeko moduan jartzea... etengabe gure gorputza epaitzea da *body checkinga*, kanonetara gerturatzeko edo kanonetara gerturatzeko denaren itxura emateko. Etengabe ispilura minetik, epaitik eta konparaziotik begiratzea sekulako presioa da. Horrek bizitzako parte handi bat eta energia mordoa kentzen dizkigu.

Sare sozialen garaian, ez dirudi samurra joera horretatik ihes egitea.

Sare sozialak bi ahoko labana dira. Alde batetik, oso tresna berria da eta ez dakigu erabiltzen. Gaur egun oso modu toxikoan erabiltzen dira. Konparaziotik erabiltzen dira eta hor agertzen diren erreferenteak makillatu eta arropa probatzen duten milioidunak dira askotan. Erabat bere gorputzari begira bizi dira eta, gainera, argazki onenak bakarrik igotzen dituzte. Zorrotz aukeratzen dute zer igo.

Agian adin batetik aurrera kontzientzia handiagoa hartzen duzu, zure sare sozialak garbitzen dituzu eta erreferente anitzagoak topatzen saiatzen zara. Kasu horretan sare sozialak aberasgarriak izan

daitezke. Baina nerabezaroan oso zaila da erabilera egokia egitea.

Dietista-nutrizionista zaren aldetik, nola ikusten duzu gorputzen etengabeko esposizio hori?

Kezkatuta, eragin zuzena duelako gorputzetan. Batetik, gorputzen tamaina dago. Erreferente gehienak argalak dira. Estatu mailan bilaketa bat egin genuen eta jarraitzaile gehien dituzten lehen 50 *influencer*-en artean, bakarra da gizena. Gure erreferente gehienak oso argalak eta oso politak badira –tira, politak sareetan norbaitek horrela esan duelako–, horiekin konparatzea ez da osasungarria. Eta horien antza izateko gutxiago jaten hastea edo jateari uztea gertatzen ari den zerbait da. Hortik elikadura asaldura pila bat datoz, gorputzarekiko obsesioa areagotzen ari da eta lortzen ari dena da gure bukuarekin gero eta harreman okerragoa izatea. Eta horrek modu zuzenean eragiten du elikaduran.

Gauza asko islatzen dira elikaduran, ezta?

Elikadura asaldura esaten zaie, baina arazoa benetan ez dago elikaduran. Hori icebergaren punta da, baina hor azpian bestelako arazoak daude. Finean, adin zehatz batean elikadura da zure bizitzan kontrolatu dezakezun gauza bakarra eta horretara eusten zara, kontrola zuk daukazula sentitu dezakezulako.

Genero ikuspuntutik begirata, badirudi emakumeak ez direla inposizio estetikoetatik askatzen eta gizonezkoak gero eta lotuago daudela horietara.

Emakumeen gorputza beti izan da hipersexualizatua eta, beraz, etengabe epaitua. Gizonezkoena agian beste plano batean egon da, gizartean beste posizio bat zuelako. Gaur egun, gizonezkoak ere gero eta agindu estetiko nabarmenagoak ditu; *crossfit*eroaren gorputza izan behar du: besoak gihartsuak, bizkarra zabala, baina ez gehiegi, bestela ez omen da polita... Lehen emakumeak Barbie izan behar zuen bezala, gizonezkoari gero eta gehiago eskatzen zaio Ken izatea eta, bestela, ez du balio. Egia da orain denok bizi garela gero eta gehiago gorputzari begira.

Hala ere, datuek diote emakumeetan gehiago eragiten dutela estereotipo estetikoek, orain arte presio gehiago izan duelako segur aski. Orain ikerketa berriak egingo balira, agian datuak zerbait aldatuko lirake.

Hipersexualizazioa aipatu duzu. Horren inguruan ere bada zer hausnartu.

Hori ere gai garrantzitsua da. Neskatoak umetatik hipersexualizatzen ditu gizarteak. Niri, esaterako, beldurgarria iruditzen zait hiru urteko haurra bikiniaren goiko partearekin ikustea. Gertatzen ari da 11-12-13 urteko neskatoak helduen jokabideak imitatzen ikustea. Elikadura asaldurak ere gero eta goizago gertatzen ari dira. Dagoeneko 8-9 urteko neskatoen kasuak ikusten ari gara, adin horietan erabat gorputzari begira dauden haurren kasuak. Kezkatzeko modukoa da.

Larraulgo hitzorduan, lodifobiaz hitz egingo duzue. Hori ere gai arantzatsua da.

Askok kostatzen ari da lodifobiaz hitz egitea. Min asko egi-

MADDI ETXEBERRIA OTAEGI

DIETISTA-NUTRIZIONISTA

Gorputzaren esposizio publikoa inoizko bortitzena den garaiotan, gorputzetik gero eta urrunago bizi garela uste du Maddi Etxeberriak. Erretiroa antolatu du

Larraulen, konexioa berritzeko lehen

urratsak egite aldera.

Amagoia Mujika Telleria

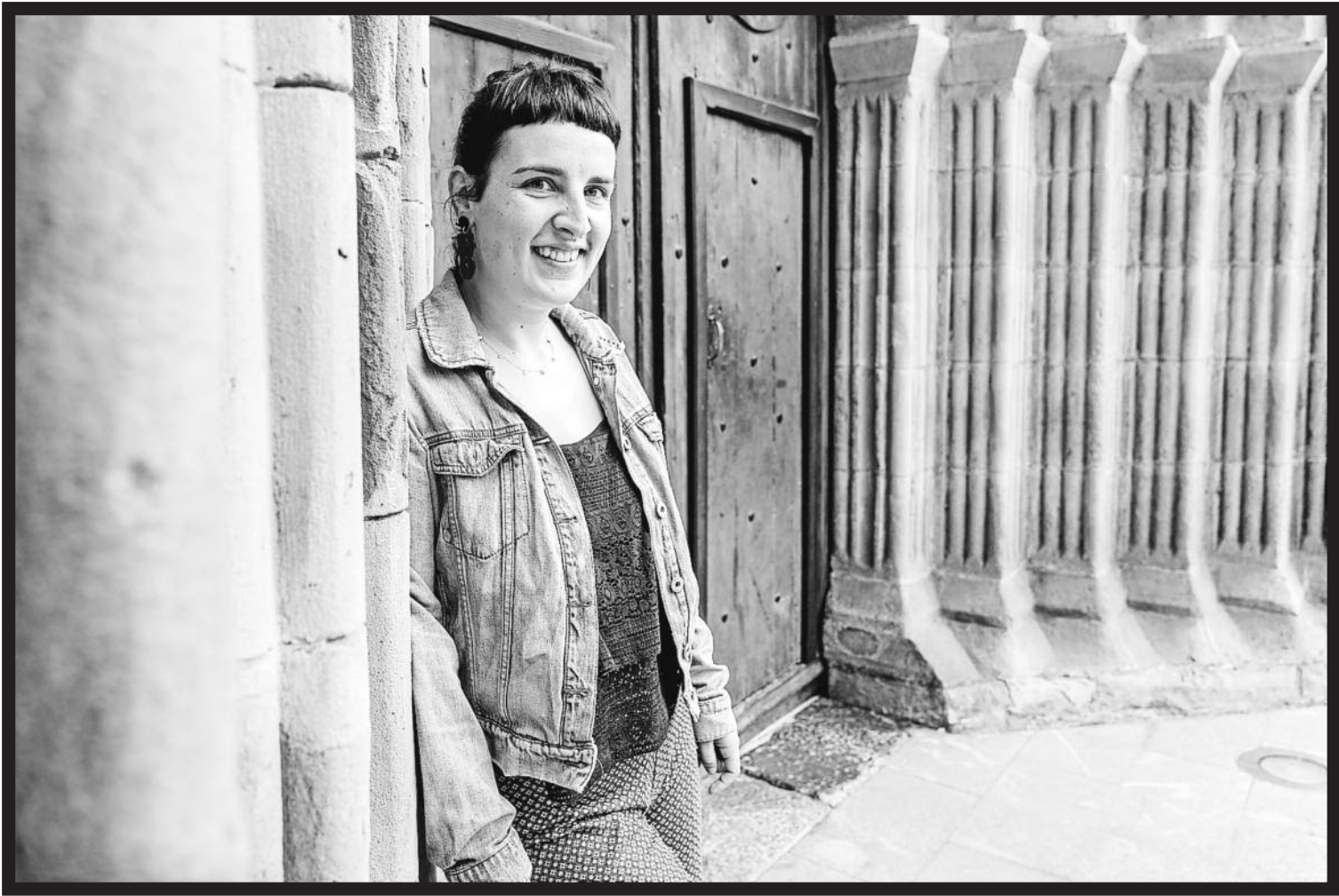
ten duen gaia da eta horri nola heldu asmatu nahian gabilta. Orain arte argaltasuna osasunarekin lotu izan da eta loditasuna, alderantziz. Ikuspuntu horren arabera, lodiak ‘gaizki’ jaten dutenak dira, kirolak egiten ez dutenak... pertsona gize-na oso estereotipatua daukagu eta lanketa handia daukagu hor egiteko. Lodifobia dago gizartean, baina norberak bere buruarekin ere badauka.

Larraulen tailer moduan proposatuko dugu lodifobiaren gaia. Beste gai askorekin gertatzen den bezala, norberak uste du oso kontzientziatuta dagoela, oso koherente eta egoki jokatzeko duela, eta denok gara lodifoboak, baita pertsona lodiak ere.

Adibidez, bikote bat ikusten dugu, kideetako bat normatiboa da eta bestea ez, eta denak pentsatu izan dugu: ‘zergatik ote daude elkarrekin?’, ‘zein jatorra izango den’. Edo, adibidez, asteotan sareetan eztabaida izan da. Emakume gizen batek gizon gihartsu normatiboa bat dauka bikote. Batzuen komentarioa: ‘Oso ondo jango dio zakila’. Edo pertsona gizen bat hanburgesa bat jaten ikusten baduzu, pentsatzen duzu, ‘normala horrela egotea’. Nola-bait bere ekintzak bere gorputzaren tamainaren arabera epaitzen dituzu.

Azkenaldian lodifobiaren inguruko kanpaina instituzional zenbait ere ikusi ditugu. Baina loditasun klase bat bakarrik agertzen dela dirudi.

Lodia bai, baina ez dezala molestatu. Ez da aniztasuna sustatzen, edertasuna bilatzen da. Gizena baldin bazara, gutxienez polita izan behar duzu. Horri buelta bat eman behar zaio, sufrimendu handia eragiten duelako. Adibidez, udan



zoritxarrez jende asko ez da hondartzara joaten edo beste plan asko uzten ditu egin gabe bere gorputza ez duelako erakutsi nahi. Hori oso latza da. Buelta bat eman behar diogu. Eta gizarte bezala ezin da onartu galtzetan 42 neurria daukan emakume bat neurri handien modeloa izatea. Hori ez da aniztasuna.

Aniztasuna boladan dagoen hitza da. Baina ez ote dizkiogu muga asko jartzen benetako aniztasuna izateko?

Bai, asko. Lodien kasuan, adibidez, batetik polita izan behar du eta, bestetik, asko esaten da, ‘gizena bai, baina osasuntsu baldin badago’. Eta zuri zer axola zaizu osasuntsu dagoen edo ez? Erretzaile bati, adibidez, ez diozu esaten ‘lasai erre dezakezu, baina osasuntsu baldin bazaude’.

Ez dakit noiz hasten den eta nondik datorren, baina oroko-

rrean denok daukagu besteen gorputzak epaitzeko behar bat edo. Haur hezkuntzan irakas-kuntzan dabilen lagun batek kontatu didanez, oso txikitatik mutilen artean ‘*maricon*’ da burla ohikoena eta nesken artean, ‘*gorda*’. Oso txikitatik datorren zerbait da, baina ez gara horrekin jaiotzen, hori jaso egiten dugu. Adibidez, zure ama bizitza guztian dietan egon bada, ulertzen duzu gize-na egotea txarra dela. Edo gurasoak ezagun batekin gurutzatuta eta gero esaten badute ‘zenbat gizendu den, ezta?’, zuk ulertzen duzu gizena egotea txarra dela. Hartara, posible den guztia egingo duzu gizena ez egoteko, askotan zure osasunaren kontra.

Nola heldu beharko genioke benetan lodifobiaren gaiari?

Lehendabizi orain arteko begirada deseraiki beharko genuke eta berri bat eraiki, orain arte-

koak sufrimendu handia sortzen duelako. Lehendabiziko pausoa kontzientzia hartzea da eta ulertzea norbanako bezala ez daukagula zilegitasunik besteen gorputzen inguruan ezer esateko. Ulertu dugu arrazen inguruan ez dela hitz egin behar; bada, ulertu dezagun gorputzen inguruan ere ez dugula hitz egin behar. Alegia, besteen gorputzak ez dira elkarriketarako gai bat. Hori denok ulertuko bagenu, pauso handia litzateke. Kostatuko da, sinismen eta ohitura asko oso oso errotuta ditugulako. Baina, behintzat, zalantzan jarri, hortik hasi beharko genuke.

Umetatik gure gorputza maitatzen ikastea ere garrantzitsua da, ezta?

Bai, oso, baina orain arte penagarri gabilta horretan. Eredu horretan ‘Mr Wonderful’ korrontea deritzona, mezu ultra positibo toxikoak ematea, ez

da beti onerako izaten. Oso ondo dago zure gorputzaren inguruko mezu baikorrak ematea, baina onartu behar duzu izango direla gustatzen ez zaizkigun zure gorputzeko zatia, sekula maitatuko ez dituzunak. Baina horiek onartzen ikasi behar duzu. Oso gogorra da bere gorputza gorroto duen pertsona bati esatea ‘zure gorputza maitatu behar duzu’. Lehendabizi gure gorputza onartzen ikasi behar dugu eta maitatzen ikasten badugu, primeran. Baina has gaitezen onartzetik.

Niri, adibidez, asko laguntzen dit gorputzari maila fisiologikoan eta anatomikoan niregatik egiten duena eskertzeak. Adibidez, mendira joaten naizenean pentsatzea hanke horraino eramanez nau-tela. Edo paisaia zoragarri baten aurrean nagoenean pentsatzea begiei esker gozatu dezakedala. Niri, behintzat,

«Konektatu zure gosearekin»

horrek lagundu egin dit. Akaso beste bati ez dio hainbeste lagunduko, baina aukera bat da.

Erraza ez da, baina bai serio hartu beharrekoa. Gorputzarekin daukagun harremanak gure bizitza asko baldintzatzen du, ezta?

Mundu garatuan gorputzarekin daukagun harremanak sortzen du seguruen minik handienetakoa. Gehiegizko informazioa daukagu, sare sozialetan hamaika korrante desberdin daude, ez dakizu zein den egokia... bai, gorputzak sufrimendu handia sortzen du. Orokorrean arazo bat daukagu gorputzarekin, argi eta garbi.

Elikadurak ongizatean lagundu dezake?

Bai, zalantzarik gabe. Baina hor ere mugak ditugu, gorputzari eta gizontzeari beldurrez bizi garenez, elikadura ere ez baitugu gozatzen. Ez gizontzeko dogma batzuetan mugitzen gara. Nola gozatuko duzu janariak zure kezka bakarra ez gizontzea baldin bada?

Alegia, janariak gozatu beharko genuke?

Noski. Jatea plazer bat da. Azken urteotan asko hitz egiten da elikadura emozionalaz. Elikadura emozionala tresna ebotibito bat da. Umetan negar egin eta amak bularrean jartzen gaituenean, ez da beti goseagatik, babesa eta segurtasuna ere ematen digu. Biziraupen mekanismo bat da eta bizitzako etapa guztietan existitzen da.

Egia da zure emozioak kudeatzeko tresna bakarra janaria bihurtzen bada arazo bat izan daitekeela. Baina horrek ez du esan nahi janariarekin emozioak kudeatzeari utzi behar diogunik, oreka bat topatu be-

har da. Baina gizarte honetan ez daukagu emozioak kudeatzeko hezkuntza bat –hori hezkuntzan balego, zoragarria litzateke– eta nutrizio mailako baliabide asko pribatuak dira. Horregatik jende askori gertatzen zaion bakarra janaria kontrolatzea da. Informazio asko falta zaigu eta bakoitza ahal duen moduan moldatzen da.

Nutrizionistek pisu handiago beharko lukete osasungintza publikoan?

Bai, osasun sistema publikoan baliabideak egon beharko lukete orokorrean jendeari hezkuntza nutrizionala eskaintzeko eta baita ospitaletan dietoterapia egiteko ere. Tratamendu desberdinetan nutrizionistak ondoan egon beharko luke sintomak hobetzeko moduak topatzeko. Hori ez dago. Dirua daukanak egingo du eta ez daukana ahal duen moduan moldatuko da.

Larraulgo hitzorduan, zain-tzaz ere arituko zara.

Nik uste dut lodifobiaz eta gorputzarekin dugun harremanaz hausnartzen hasteko, oso garrantzitsua dela tribua; hau da, zuk lanketa egiten duzunean zure ondoan lanketa bere egiten ari den jendea egoitea. Izan ere, askotan hipokrita sentitzen zara, gau-

za batzuk lantzen ari zarelako baina bestelako ideiak dituzulako.

Larraulen espazio seguru bat sortuko dugu eta zaintzaren helburua izango da norberaren lanketatik aurrera egiteko tresnak eskaintzea eta sare bat osatzea, elkar babesteko. Egia da lodifobiaz eta gorputzaz lanketa bat egin beharra dagoela, baina gaur egun ez dago horretarako espaziorik. Lehen urratsetan gaude.

Zeini zuzenduta dago erretiroa? Zein uste duzu egongo dela bertan eroso?

Nik irudikatzen dudan parte-hartzailea bere bizitza osoa bere gorputza gorrotatuz bizi den emakume hori da, gorputzarekin eta, ondorioz, janariarekin harreman gorabeheratsua izan duena eta horri buelta emateko gogoia duena. Denon artean eta bakoitzak beretik lanketa hasteko gonbidapena da.

Askapen feministaren barruan, korapilo garrantzitsua da gorputzarena, ezta?

Bai. Eta korapilo hori askatzea lortzen dugunean, askoz zoriontsuagoak izango gara. Uste dut ez garela kontziente zer nolako zama den egunerokoan gorputzarekin dugun harremanetik datorkiguna. Zenbat ordu ematen dugun egunean gorputzean pentsatzen! Erre-

suma Batuan nerabeen artean egindako ikerketa baten arabera, egunean zazpi ordu ematen dituzte gorputzean pentsatzen. Pentsa.

Uste dut bizitza osoan zehar eramaten dugun zama dela, baina urteen joanean ezkutatzen ikasten dugu agian.

Zer garen aldrebesak, bizitza osorako gorputz bakarra izan eta bizitza osoa harekin borrokan...

Bai. Gorputza da gure bizitzeko modua eta gauza asko galtzen ditugu gure gorputzaren beldurrez. Hiltzen garenean inork ez dizkigu bueltatuko gorputza ez erakustearren hondartzara joan gabe geratu garen ordu horiek guztiak. Kontzientzia hori hartzen dugunean –eta ez da erraza– kon-turatuko gara zenbat gauza eta energia galtzen ari garen gorputzari begira.

