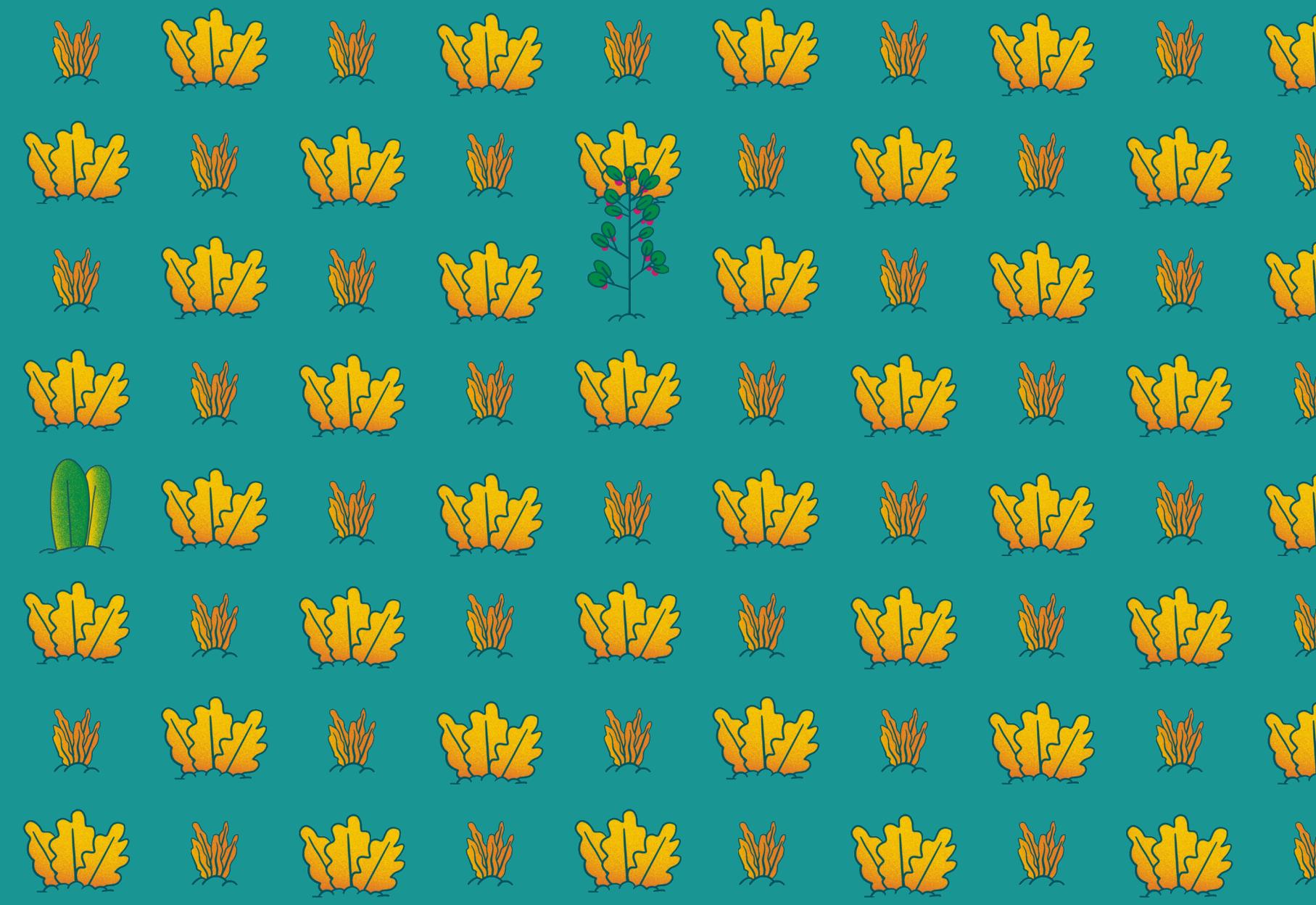




SEMBRANDO SEMILLAS DE CAMBIO ERALDAKETA-HAZIAK EREITEN







Textos Textuak: Denisse Ariana Larrondo (AKA Emilia)

Diseño gráfico Diseinu grafikoa: Iker Domínguez

Ilustraciones Ilustrazioak: Bea Aparicio

Traducción Itzulpena: Iñigo Gallastegi

Coordinación Koordinazioa: Lumaltik Herriak (Juana Canga · Idily Mérida · Cristina Plaza)

CONTENIDO

- Introducción**
- Tiempo para el cuidado**
- (Re) Conociendo nuestros cuerpos y sexualidades**
- Sembrando semilla, plantando resistencias**
- Enlazando feminismos y defensa de la tierra para un buen vivir**
- Comunidades en resistencia frente al despojo y las violencias neoliberales**
- Acompañando procesos de defensa del territorio desde los cuidados**
- Conclusiones**

EDUKIA

- Sarrera** **5**
- Zaintzetarako denbora** **13**
- Gure sexualitateak eta gorputzak (ber) ezagutzen** **23**
- Haziak ereintzen, erresistentziak sorratzten** **33**
- Ongi bizitzerako feminismoen eta lurraren defentsa garrantzia** **41**
- Komunitateak erresistentzian desjabetze eta indarkeria neoliberalen aurrean** **53**
- Lurraldea defendatzeko prozesuak zaintzaren bitartez lagundu** **59**
- Ondorioak** **65**

INTRODUCCIÓN SARRERA



INTRODUCCIÓN

Abya Ayala, nombre originario y ancestral de lo que hoy en día se conoce como América Latina es un territorio de lucha y resistencia histórica con más de 500 años de opresión colonizadora. Hoy día, defensores y defensoras comunitarias reivindican la protección del territorio, comenzando desde su cuerpo, primer territorio.

La defensa de los cuerpos, de la tierra y del territorio es una necesidad a nivel global. La explotación de la naturaleza y su constante saqueo están dañando a la humanidad y al conjunto de la vida. Las personas que habitan los países empobrecidos tienen que salir de su territorio en un proceso de migración forzada, mientras las personas del norte global están sufriendo las consecuencias del cambio climático y del modelo capitalista imperante.

En ambos territorios se resiste desde conocimientos ancestrales. La siembra agroecológica y comunitaria es parte de la resistencia contra el modelo neoliberal, es así como desde la cotidianidad vamos rompiendo con modelos dominantes desde algo tan simple como sembrar y plantar lo que comemos, ser conscientes de nuestro bienestar físico, mental y emocional, defender el agua y la tierra, prácticas que los pueblos originarios llaman el “El Buen Vivir”.

El cuidado de la tierra y del cuerpo, el poder de las plantas medicinales y el acompañamiento a las defensoras del territorio son algunas

SARRERA

Abya Ayala gaur egun Latinoamerika izenez ezagutzen dugun lurrardearen antzinako eta jatorrizko izena da. Borroka eta erresistentzia historikoa bizi izan duen lurraldea da, 500 urtez zapalkuntza kolonizatzalea pairatu baitu. Gaur egun, emakume defendatzaile komunitarioek lurralte hura babestea aldarrikatzen dute, haien gorputzetik hasita, hura baita lehenengo lurraldea.

Gorputzen, lurraren eta lurrardearen babesu mundu mailako premia da; izan ere, naturaren esplotazioa eta etengabeko arpilatzea kalte egiten diote gizateriari eta bizitza osoari. Pobretutako herrialdeetan bizi diren pertsonak beren herrialdeak utzi behar izaten dituzte, migrazio behartuko prozesu batean murgilduta. Bitartean, iparralde globalako biztanleek klima aldaketaren eta nagusi den eredu kapitalistaren ondorioak jasaten dituzte.

Lurralde bietan, bada, antzinako ezagutzak erabiliz eusten dute. Neokazaritza agroekologikoa eta komunitarioa, bada, eredu neoliberalaren aurkako erresistentzia horren zati bat da. Hura baliatuz, nagusi diren ereduak hausten ditugu; jaten dugun hori erein eta landatu bittarte, gure ongizate fisiko, mental eta emozionalaz ohartuz, ura eta lurra defendatuz... Jatorrizko herriek “bizitze ona” deitzen diete praktika horiei.

Lurra eta gorputza zaintza, sendabelarren botereaz jabetza eta lu-

de las resistencias que se han nombrado e intercambiado en los diferentes espacios. SEMBRANDO SEMILLAS DE CAMBIO ha sido un espacio para compartir prácticas y experiencias desde los movimientos feministas y ecologistas, un espacio para generar alianzas entre personas y colectivos que sitúan los cuidados y la vida en el centro.

En el 2022 Lumaltik Herriak generó diversos espacios de encuentro y conocimiento compartido con defensoras de Abya Ayala, activistas y dinamizadoras, en diálogo con la sociedad civil, el movimiento feminista y ecologista de Donostia. Mediante esta iniciativa se generaron potentes reflexiones que se desarrollan a continuación.

rraldearen defendatzaileak laguntza hainbat eremutan aipatutako erresistentziako batzuk dira. ERA DALAKETA HAZIAKEREITEN mugimendu feminista eta ekologistetik praktikak eta esperientziak partekatzeko gune bat izan da, zaintzak eta bizieta erdigunean jartzen dituzten pertsonen eta kolektiboen arteko aliantzak sortzeko gunea.

2022an, Lumaltik Herriak erakundeak topatzeko eta ezagutzak partekatzea hainbat eremu sortu zituen, Abya Yalako zenbait defendatzaileekin, zenbait aktibista eta dinamizatzaileekin, gizarte zibilarekin elkarritzetan, eta Donostiako mugimendu feminista eta ekologistarekin.

Defensoras, activistas y dinamizadoras participantes en las diferentes actividades:

Honako hauek dira jardueretan parte hartu duten defendatzaileak, aktibistak eta dinamizatzaileak:



Lucía Enamorado, hondureña, activista feminista y de la educación pública, integrante de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras, parte del equipo de Autocuidado y Cuidado Colectivo.

Lilia Prado, defensora de la tierra y de los derechos de la mujer indígena. Implicada en la lucha del pueblo Purépecha por su libre determinación. Además, participa en la Coordinadora de Mujeres en Cuidado del Medio Ambiente y en el Colectivo de Mujeres artesanas apicultoras Api-Nahu.

Lucía Enamorado, honduraseko aktibista feminista eta hezkuntza publikokoak, Honduraseko Giza Eskubideen Defendatzaileen Sare Nazionaleko kidea, Autozaintza eta Zaintza Kolektibo taldeko kidea.

Lilia Prado, lurraldeko eta emakume indigenaren es-kubideen defendatzailea. Purepetxa herriaren auto-determinazio eskubidearen aldeko borrokan parte hartzen du. Gainera, Ingurumena Zaintzeko Emakumeen Koordinakundean eta Api-Nahu Emakume Erlezainen Kolektiboan parte hartzen du.



Luz Mary Osorio, Defensora del Resguardo Indígena Senú Puerto Bélgica las Palmas, del municipio de Cáceres, ubicado en la zona del Bajo Cauca, en el Departamento de Antioquia, y a la Organización Indígena de Antioquia (OIA) Colombia.

Luz Mary Osorio, Antioquia Departamenduko Bajo Cauca eskualdeko Caceres Udalerrrian dagoen Puerto Belgica Las Palmas babesleku indigena zenuaren defendatzailea. Kolonbiako OIA Antioquiako Erakunde Indigenako kidea.



Mery Ann Garling Infanta, Trabajadora social, chilena, migrada en Euskal Herria, militante feminista antirracista, mujer campesina Baserritarra. Ha apoyado activamente la visibilización del pueblo Mapuche.

Mery Ann Garling Infanta, Gizarte Langilea, Euskal Herrira etorritako txiletarra, militante feminista eta antirrazista, emakume baserritarra. Maputxe herria bistaratzen gogoz lagundu du.



Deisy Rivera, Comunicadora alternativa y feminista comunitaria nacida en Santa Marta, una comunidad salvadoreña campesina y rural que en los 80 y por causa del conflicto civil que vivía el país, fue desplazada hacia campamentos de refugiadas y refugiados en Honduras.

Deisy Rivera, Komunikatzaile alternatibo eta feminista komunitarioa, El Salvadorreko Santa Marta komunitatean jaoia. 80ko hamarkadan, herrialdean zegoen gatazka zibilaren eraginez, Hondurasen kokutako errefuxiatuen kanpamentuetara mugitu behar izan zuen.



Olatz Talavera, del proyecto Basoa, activista local e integrante de la Casa de las Defensoras y la Red Artea (Valle de Arratia).

Olatz Talavera, Basoa projektuko kidea, tokiko aktibista eta Arratiako haraneko Defendatzileen Etxeko eta Artea Sareko kidea.



Lucía Ixchíu. Mujer k'iche, de Totonicapán, Guatemala. Feminista comunitaria, activista de Derechos Humanos, artista, gestora cultura y periodista comunitaria. Es cofundadora de Festivales Solidarios.

Cony Carranza Castro, Educadora popular feminista y antirracista. Integrante del colectivo Mujeres del Mundo Babel y de Garaipen.

Lucía Ixchíu. Emakume kitxea, Guatemalako Totonicapán udalherriko, Feminista komunitarioa, Giza Eskubideen aldeko aktibista, artista, kultura kudeatzailea eta kazetari komunitarioa. Jaialdi Solidarioen fundatzaileetako bat da.

Cony Carranza Castro, Herri hezitzale feminista eta antirrazista. Munduko Emakumeak “Babel” eta Garaipen kolektiboetako kidea.



Luna Romero, Terapeuta corporal, acompaña procesos de transformación y sanación a nivel individual y colectivo.

Luna Romero, gorputz terapeuta, eraldatze eta osatze prozesuak laguntzen ditu, banaka zein kolektiboan.

Saioa Hernández Castro, psicóloga y sexóloga, técnica de igualdad, especialista en el cuerpo y el deseo.

Saioa Hernández Castro, psikologoa eta sexologoa, berdintasun teknikaria, gorputzean eta desiran aditua.





Jesica Marroquín, Profesora Maya, integrante de la asociación de guatemaltecas residentes en Euskal Herria Mujeres Tejiendo Red.

Isabel Hernández, Activista local, del pueblo maya K'iché de Guatemala, integrante de Mujeres Tejiendo Red y defensora de la soberanía Alimentaria.

Jesica Marroquín, Irakasle maia, Euskal Herrian bizi diren zenbait emakume guatemalarrek osatutako Mujeres Tejiendo Red elkarteko kidea.

Isabel Hernández, tokiko aktibista, Guatalako kitxe herriko, Mujeres Tejiendo Red elkarteko kidea eta elikadura burujabetzaren defendatzailea.



TIEMPO PARA EL CUIDADO ZAINTZETARAKO DENBORA



TIEMPO PARA EL CUIDADO

En este apartado, analizaremos y reflexionaremos sobre el cuidado y el autocuidado en relación a: los usos del tiempo y el ocio, el tiempo propio, y la gestión de la autoexigencia-culpabilidad. El objetivo es reflexionar sobre un uso del tiempo mediado por el género y cómo esto determina la participación social de las mujeres, a nivel individual y colectivo. Para finalizar, se identificaron prácticas que generan bienestar y cuidado, tanto en lo personal como en nuestra forma de relacionarnos con las otras.

El taller compartido por **Cony Carranza Castro y Luna Romero** se realizó desde la metodología de la educación popular con el fin de reflexionar sobre el cuidado, autocuidado, el uso del tiempo y el género desde la cotidianidad, y a su vez implementar acciones para transformar esa realidad incorporando el cuidado y autocuidado en la vida de las mujeres tanto a nivel personal como colectivo.

En primer momento es importante poner en común lo que significa el cuidado. Así, los cuidados se entienden como aquellas actividades centrales e indispensables para sostener y mantener la vida (a nivel colectivo) y los cuidados a nivel personal, son realizados principalmente por las mujeres al servicio de otras y otros, pero son negados para aquellos cuerpos que los brindan.

La división sexual del trabajo es la manera en que la sociedad organiza

ZAINTZETARAKO DENBORA

Saio honetan, zaintza eta autozaintza aztertu genituen eta horiei buruz hausnartu genuen honako alderdi hauei dagokienez: denboraren erabilera eta aisiaaldia, norberaren denbora, eta autoexijentziaren eta erru sentimenduaren kudeaketa. Helburua, bada, generoaren menpe dagoen denboraren erabilera buruz hausnartzea izan zen, eta nola horrek emakumeen parte-hartze sozialean eragiten duen, maila individual zein kolektiboan. Amaitzeko, ongizatea eta zaintza sortzen duten praktikak identifikatu genituen, bai arlo pertsonalean, bai besteekiko harremanetan ere.

Tailerrean **Cony Carranza Castrok eta Luna Romerok** parte hartu zuten eta herri hezkuntzaren metodología erabili zuten. Helburua zaintzari, autozaintzari, denboraren erabilera eta generoari buruz hausnartzea eta, aldi berean, egoera hori eraldatzeko ekintzak ezartzea izan zen, zaintza eta autozaintza emakumeen bizitzan txertatuz maila pertsonal zein kolektiboan.

Lehenbizi, garrantzitsua da zaintza zer den partekatzea. Hala, zaintzak bizitza (maila kolektiboan) sostengatzeko eta mantentzeko funtsezkoak eta ezinbestekoak diren jarduerak dira eta maila pertsonaleko zaintzak batez ere besteen zerbitzura dauden emakumeek egiten dituzte, baina zaintzak ematen dituzten gorputzei zaintza horiek ukatzen zaizkie.

la distribución del trabajo entre hombres y mujeres según los roles de género establecidos que se consideran apropiados para cada sexo. Esta distribución social asigna el trabajo productivo a los varones y el trabajo reproductivo a las mujeres.

Mediante la lucha feminista las mujeres lograron ser incluidas en el trabajo productivo, sin embargo, los hombres no se han involucrado en la misma proporción en el trabajo reproductivo. Por ello, las mujeres siguen ocupándose de manera predominante del trabajo de reproducción, una actividad que históricamente ha carecido de visibilidad y reconocimiento social y que, además, continúa siendo un trabajo no remunerado.

Esta forma de organizar el trabajo genera diversas desigualdades, en esta ocasión nos centraremos en el uso del tiempo. Por ejemplo, las mujeres dedican en general muchas más horas a las actividades de cuidado que los hombres. En cambio, estos tienen más tiempo dedicado al disfrute de uno mismo.

A través de los talleres “Tiempo para el cuidado”, las mujeres participantes evidenciaron una condición de desgaste y cansancio física y psicológica a consecuencia de asumir de forma unilateral el peso del trabajo remunerado, reproductivo y afectivo. Esta situación impacta de forma negativa en los cuerpos de las mujeres pues representa una triple jornada que no se reconoce ni se distribuye.

El conflicto se enmarca entre el cuidado de los otros y el propio, desde el mandato del género, se prioriza el primero y nos olvidamos de

Bestalde, lanaren banaketa sexuala gizarteak gizonen eta emakumeen artean lanak banatzeko duen modua da. Banaketa hori sexu baikoitzarentzat egokitzat hartzen diren genero-rolen arabera egiten da, gizonei lan produktiboa eta emakumei lan errepraktiboa egokituz.

Borroka feministaren bitartez, bada, emakume askok lan produktiboan sartzea lortu zuten, baina gizonak ez dira lan errepraktiboa neurri berean implikatu. Hortaz, emakumeek beren gain hartu behar izaten dute lan errepraktibo gehiena. Lan mota hori, gainera, ez da historikoki behar bezala aintzat hartu eta ordaindu gabeko lana da oraindik ere.

Gainera, lana antolatzeko modu horrek desparekotasunak sortzen ditu. Kasu honetan, denboraren erabilerari erreparatuko diogu. Zentzu horretan, emakumeek gizonek baino ordu gehiago ematen dituzte zaintza lanetan. Hala, gizonek denbora gehiago dute eurentzat.

“Zaintzearako denbora” tailerrean parte hartu zuten emakumeek akidura fisiko eta psikologikoko egoera dutela atzman zuten, lan ordaindua, errepraktiboa eta afektiboa euren gain hartu izanaren ondorioz. Egoera horrek bada eragin negatiboa du emakumeen gorputzetan, aintzat hartzen eta banatzen ez den lanaldi hirukoitza bai-takarkie.

Beraz, azken finean, bestearen eta norberaren zaintzaren arteko gatzkaz ari gara; izan ere, genero aginduaren ondorioz, lehenengoia lehenesten da eta gure burua ahazten dugu. Kontraesan horretan, erru sentimenduak eta autoexijentzia agertzen dira. Emakume gisa,



Taller "Tiempo para el cuidado"

4 de mayo, Emakumeen Etxea, Donostia.



sí mismas. En esta contradicción, los sentimientos de culpa y la autoexigencia son frecuentes. Como mujeres, la dificultad para lidiar con estos sentimientos se intensifica cuando nuestras decisiones no se ajustan al rol tradicional de cuidadoras, ya sea como madres o como responsables del cuidado de mayores o en la pareja. Las mujeres que desafían el rol tradicional se encuentran con un castigo social: la culpa. Esto no sucede con los varones dado que el cuidado de los otros no entra dentro de sus responsabilidades. La consecuencia de asumir el cuidado de los otros resulta en un descuido propio, sintiéndonos más cansadas, más ansiosas o más deprimidas. Nuestro bienestar físico y emocional se resiente.

Esta problemática afecta de manera específica a las mujeres migradas. Estas mujeres, principalmente trabajadoras del hogar y de los cuidados, centran su actividad vital proporcionando cuidados a las personas más vulnerables de la sociedad (personas mayores e infantiles). Sin embargo, sus condiciones laborales (en términos económicos o del tiempo para el descanso) usualmente no son respetados, así son explotadas. Además, se suman otro tipo de maltratos derivado del nulo reconocimiento social de su trabajo y, por otro lado, se les discrimina y violenta por su lugar de origen o fenotipo racial. En este caso es importante reflexionar: ellas que son cuidadoras, ¿cómo se están cuidando?

Para hacer frente a esta situación, lo primero es visibilizar la relación entre la falta de tiempo o de validación para el cuidado propio. En primer lugar, es preciso legitimar la importancia de nuestro cuidado. En segundo lugar, es necesario adecuar el cuidado a las necesidades

gure erabakiak zaintzailearen tradizionozko rolarekin bat ez datozenan, sentimendu horiek kudeatzeko zaitasuna areagotzen da, bai ama bezala eta bai nagusiak edota bikotea zaintzeari dagokionean. Beraz, tradizionozko rolari aurre egiten dioten emakumeek gizartearen zigorra pairatzen dute: errua. Gizonei, ordea, ez zaie gauza bera gertatzen, besteak zaintzea ez baita haien arduretako bat. Hala, besteen zaintza gure gain hartzearekin batera gure burua zaintza ahazten dugu, nekea, ansietatea eta depresioa pairatuz. Gure ongizate fisikoa eta emozionala kaltetzen da.

Problematika horretan, bada, emakume migratuek kalte handiagoa jasanet dute, batez ere etxeko eta zaintzako langileak diren emakume horiek, beren lan jarduera gizarteko pertsona kalteberenak (nagusiak eta umeak) zaintzen ematen baitute. Maiz, ordea, ez dira haien lan baldintzak errespetatzen (arlo ekonomikoari edo atsedenari dagokienez); hortaz, esplotatuak dira. Gainera, beste tratu txar batzuk ere jasaten dituzte, batetik, gizartea ez duelako haien lana aintzat hartzen eta, bestetik, haien jatorriagatik edo arraza fenotipoagatik diskriminatzen eta bortxatzen dituztelako. Beraz, honi buruz hausnartu beharra dago: nola zaintzen ditugu zaintzen gaituzten horiek?

Egoera horri aurre egiteko, lehenbizi, norbera zaintzeko denbora edo autozaintza horren zilegitasun faltaren arteko harremana bistaratu behar dugu. Lehenik, gure burua zaintzearen garrantzia legitimatu behar dugu eta, bigarrenik, zaintza emakume bakoitzen premietara egokitut beharra dago. Azkenik, zaintza-eredu berriak sortzeko erronka dugu, gizarteko pertsona guztiak berdintasunez ardura daitezen.

reales de cada mujer. Por último, se presenta el desafío de generar nuevos modelos de cuidado donde todas las personas que constituyen la sociedad se responsabilicen del cuidado de forma equitativa.

Finalmente, para concluir, las participantes señalan algunas reflexiones:

- Posicionar la compasión como una necesidad para con nosotras mismas: ¿Cómo podemos ponernos en el papel de la otra si somos tan autoexigentes?
- Legitimizar la rabia producto de las injusticias, pero no encapsularse. Es necesario reconocerla, darle la vuelta y poder liberarla.
- La necesidad de romper el silencio y exteriorizar los conflictos.
- Asumirse con todo lo que soy, romper con la culpa y el silencio.

Desde la perspectiva de género, procurar el autocuidado consiste en un acto de amor propio hacia la construcción de las mujeres como sujeto de sí misma, de su vida, de su cuerpo, de su sexualidad, implica dejarse de ver como seres para los demás y convertirse en seres para sí mismas. En este sentido, las talleristas proponen considerar las tres “R” como un método para lidiar con sentimientos como la culpa o la autoexigencia: Reconozco, Restauro y Reconecto. A nivel

Saioko parte-hartzaileek honako hausnarketa hauetan egin zituzten:

- Gure buruarekiko errukia premiatzat jo behar dugu: Nola jarriko gara besteen lekuan gure buruarekin hain zorrotzak bagara?
- Injustiziaren aurkako amorrua legitimatu behar dugu, baina iltzatuta geratu gabe. Hura antzeman, buelta eman eta askatu behar dugu.
- Isiltasuna hautsi eta gatazka azaleratu behar ditugu.
- Naizena onartu behar dut, erru sentimenduarekin eta isiltasunarekin hautsiz.

Genero ikuspegitik, autozaintza bermatzea norberarekiko maitasun ekintza da, emakumeak beren buruaren, bizitzaren eta sexualitatearen subjektu gisa eraikitzeko beharrezkoa dena. Horrek, bada, gure burua besteentzako izaki bezala ikusteari uztea eta norberarentzako izaki bilakatzea eskatzen du. Zentzu horretan, tailerrean parte hartu zuten emakumeek honako hiru pauso hauetan antzematen dituzte erru sentimenduari edo autoexijentziari aurre egiteko: antzeman, leheneratu eta birkonektatu. Gizarte mailan, ezinbestekoa da zaintzaren balioa aintzat hartzeko borrokatzea, hura ezinbestekoa baita bizitza sostengatzeko eta mantenzeko. Bizitzaren iraunkortasunak gizartea zaintzari ematen dion balioa zalantzan jartza eskatzen du eta honi buruz hausnartzea: zer da benetan ezinbestekoa eta funtsezkoa bizitza man-

social, resulta indispensable luchar por el reconocimiento del valor del cuidado, en tanto es central e indispensable para sostener y mantener la vida. Su sostenibilidad implica cuestionar el valor que socialmente se le asigna, y reflexionar: qué es lo realmente indispensable y central para la continuidad de la vida, de una vida digna de ser vivida.

PISTAS PARA EL AUTOCUIDADO

Tomar conciencia de:

- la alimentación.
- mis tiempos de sueño y descanso.
- mi corporalidad: mi postura, mi respiración.
- priorizar actividades de recreación y placer.
- cuidado de la salud femenina.
- reflexionar sobre el tiempo que invierto en el trabajo y en el cuidado de los otros.
- participar en redes de apoyo, el cuidado es colectivo.

tentzko, bizitza merezi duen bizitza baterako.

AUTOZAINTZARAKO PISTAK

Honako hauetaz ohartzea:

- elikadura.
- lo egiteko eta atseden hartzeko denbora.
- nire gorpuztasuna: nire jarrera, nire arnasketa.
- jolas eta gozamen jarduerak lehenestea.
- emakume osasuna zaintza.
- lanean eta besteak zaintzen ematen dudan denborari buruz hausnartzea.
- lagunza sareetan parte hartzea, zaintza kolektiboa baita.

(RE) CONOCIENDO NUESTROS CUERPOS Y SEXUALIDADES

GURE SEXUALITATEAK ETA GORPUTZAK (BER) EZAGUTZEN



(RE) CONOCIENDO NUESTROS CUERPOS Y SEXUALIDADES

En esta sección recuperamos reflexiones en torno al bienestar físico y emocional de las mujeres, así como su relación con el conocimiento y el cuidado del cuerpo y la sexualidad. El objetivo consiste en cuestionar y reflexionar sobre nuestra salud emocional y física, a través de dinámicas corporales que permitan dar voz al cuerpo y evidenciar elementos que la mente impide visibilizar y por tanto tomar conciencia de ellos.

El taller fue dinamizado por Saioa Hernández Castro. La metodología se basó en el cuerpo y la emoción, haciendo un especial énfasis en desconectar de la esfera racional: “tenemos que dejar de pensar y analizar, hay que llevarlo todo al cuerpo”. Mediante un espacio de confianza, introspección se compartió desde lo individual a lo colectivo con el fin de evidenciar que la construcción del cuerpo y la sexualidad es resultado de un proceso social y por tanto podemos transformarlo.

Mediante la música se invita a la relajación, la tallerista propone imaginarnos como cuerpos no sexualizados. Este ejercicio permite pensarnos como seres más allá de la esfera de la sexualidad, y esto permite ubicar de qué formas nos ha definido la normativa sexual, es decir, todo aquello que la sociedad adjudica a lo sexual. En particular la manera en que la normativa de género condiciona los cuerpos femeninos, su deseo y su placer.

GURE SEXUALITATEAK ETA GORPUTZAK (BER) EZAGUTZEN

Atal honetan, emakumeen ongizate fisiko eta emozionalari buruzko hausmarketak jasotzen ditugu, baita horiek gorputza eta sexualitatea ezagutzearekin eta zaintzearekin duten harremana ere. Helburua, gorputzari ahotsa ematen dioten dinamikak baliatuz, gure osasun fisiko eta emozionalari buruz hausnartzea eta galderak egitea da, buruak ezkutatzzen dituen elementuak azaleratzea eta horiez ohartzea.

Tailerra Saioa Hernández Castroke dinamizatu zuen. Metodología gorputzean eta emozioan oinarritu zen, batez ere arlo arrazionale-*tic* deskonektatzea sustatzu: “pentsatzeari eta aztertzeari utzi behar diogu, guztia gorputzera eraman behar dugu”. Konfiantza eta introspekzio eremu horri esker, emakumeek arlo indibidualetik kolektibora partekatu genuen, gorputzaren eta sexualitatearen eraikuntza gizarte prozesu baten emaitza dela bistaratzeko eta, hortaz, hura alda dezakegula ulertzeko.

Musika erabiliz, Saioak lasaitzera gonbidatu gintuen, eta gure burua sexualizatu gabeko gorputz bezala ikustea proposatu zigun. Ariketa horrek, bada, gure burua sexualitateaz haragoko izaki bezala ikusteko aukera ematen digu eta horrela sexu-arauek nola eragin diguten identifika dezakegu; hau da, gizarteak arlo sexualari egokitzen dion horrek nola eragiten digun. Batez ere, nola genero-arauek emakumeen gorputzak, desira eta gozamena baldintzatzen dituzten.

Mediante un ejercicio con una pelota de tenis, cada participante tuvo un espacio-tiempo para explorar su cuerpo a través de un ejercicio donde cada participante masajeaba su cuerpo con el fin de generar una práctica de reconocimiento y auto exploración que permitiera reconocer las zonas donde se reconozca dolor.

A continuación, se propuso una dinámica de memoria, (desde la infancia y a lo largo de la vida) qué recuerdos guardamos en relación a nuestra vagina: ¿qué nos dijeron de ella?

Entre las participantes las referencias fueron comunes:

- Un lugar que requería mucho cuidado
- Un lugar sucio
- Un lugar que no había que tocar
- Algo de lo que no hay que hablar
- La zona donde ibas a sangrar a la hora de menstruar

Este ejercicio revela que para las mujeres la sexualidad ha sido negada e invisibilizada. La erótica femenina se ha condicionado al amor de pareja, al amor heterosexual y se ha acotado a la vida adulta. Es decir, fuera de estas disposiciones, el placer de las mujeres no debe existir. Históricamente ha sido impensable asociar el cuerpo femenino desde el deseo o la masturbación. Nuestra sexualidad ha sido silenciada y

Tenis pilota bat erabiliz, partaide bakoitzak bere gorputza esploratzeko aukera izan zuen. Ariketa horretan, partaide bakoitzak bere gorputzari masajea eman zion minduta dauden guneak antzemanez. Horren helburua aintzatespen eta autoesplorazio praktika bat sortzea da.

Jarraian, oroimen dinamika bat proposatu zuten, zer oroitzapen dugu gure baginaren inguruan (haurtzarotik eta bizitzan zehar): zer esan zituzten hari buruz?

Partaideen artean, hainbat erreferentzia errepikatu ziren:

- Kontu handia behar duen gunea
- Gune zikina
- Ukitu behar ez den gunea
- Aipatu behar ez den zerbait
- Hilekoaren orduan odola irtengo den gunea

Ariketa horrek erakusten digu emakumeen sexualitatea ukatua eta ezikusia izan dela. Izan ere, emakumeen erotika bikote harremanera baldintzatu da, maitasun heterosexualera, eta helduarora mugatu da. Hau da, baldintza horietatik kanpo, ez dago emakumeek gozatzeko lekurik. Historikoki, pentsaezina izan da emakumeen gorputza desirarekin edo masturbazioarekin lotzea. Gure sexualitatea isildua eta ukatua izan da denboran zehar. Eta gaur egun ere, munduko leku askotan



Taller "(Re) Conociendo nuestros cuerpos y sexualidades"

9 de mayo Emakumeen Etxea. Donostia.



negada a lo largo del tiempo. Y aún hoy en buena parte del planeta, -sigue siendo negada- para mujeres heterosexuales y más aún para las personas LGTBIQ+.

La sexualidad no es una cuestión natural, es una construcción socio-cultural, aquello que se considera “normal” y “anormal” se transforma en la historia y cambia según el territorio y la cultura. Por ejemplo, la forma en que se relacionaron nuestras abuelas y abuelos es diferente a la forma en que nosotras nos relacionamos hoy día. De igual forma, la manera en que mujeres y varones vivimos la sexualidad es diferente, la sociedad condiciona y limita de acuerdo al mandato de género.

En la segunda parte del taller se propuso una dinámica de relajación. Tumbadas en el suelo tomamos conciencia del poder pélvico para poder abrir un espacio de diálogo desde el cuerpo. Qué recordamos de nuestras experiencias en la infancia, cómo exploramos por primera vez la sexualidad, cómo fueron nuestras primeras relaciones sexuales, cómo lo son en la actualidad. Reflexionamos si se habían vivido desde el afecto o sin él, si experimentamos la sexualidad bajo condiciones de riesgo o coacción, si fueron placenteras o violentas.

Este espacio fue muy importante, en términos de reconocer las experiencias propias, pero también fue duro coincidir en que, de forma mayoritaria, las primeras relaciones sexuales fueron muy distintas a lo idealizado, las mujeres concluyen que fue una experiencia más negativa que positiva.

ukaturik jarraitzen du emakume heterosexualentzat eta are gehiago LGTBIQ+ pertsonentzat.

Baina sexualitatea ez da kontu natural bat, sorkunta soziokulturala baizik. Izan ere, “normala” edo “anormala” den hori aldatzen da, historian zehar eta lurraldearen eta kulturaren arabera. Adibidez, gure aita-ita-amamen garaiko harremanak gaur egungo harremanen desberdinak ziren. Era berean, emakumeek eta gizonek sexualitatea bizitzeko duten modua desberdina da, gizartea genero aginduaren arabera baldintzatzen eta mugatzen baitu hori.

Tailerraren bigarren atalean, erlaxazio dinamika bat proposatu zen. Lurrean etzanda, botere pelbikoaz ohartu ginene gorputzetik elkarrizketa eremu bat zabaldu ahal izateko. Zer gogoratzen dugu haurtzaroko esperientziatik, nola esploratu genuen lehen aldiz gure sexualitatea, nolakoak izan ziren gure lehenbiziko sexu-harremanak, nolakoak dira gaur egunekoak. Horiek maitasunez bizi izan genituen ala ez hausnartu genuen, sexualitatea arrisku edo bortxazko egoeran bizi izan baguenen, atsegigarriak edo bortitzak izan baziren.

Espazio hori oso garrantzitsua izan zen, norberaren esperientziak antzemateari dagokionez, baina aldi berean, gehienentzat lehen sexu-harremanak idealizatutakoaren oso desberdinak izan zirela ohartzea latza izan zen. Emakume gehienentzat esperientzia negatiboa izan zen, positiboa baino gehiago.

A continuaciones algunas de las reflexiones más significativas:

- No está normalizado que seamos las chicas las que tengamos más deseo sexual.
- Existen relaciones de pareja sin sexo.
- No siempre hay ganas, tenemos derecho a no querer tener relaciones.
- Debemos conocer nuestro cuerpo a profundidad, revisar nuestra vagina.
- Auto explorarse para reconocer las formas en que podemos llegar a nuestro máximo placer.

En diversos espacios de la sociedad (familia, escuela, iglesia, etc.) la sexualidad es un ámbito invisible en la vida de las mujeres. No se habla con transparencia de las relaciones no amorosas ni sexualmente plenas. Una de las razones sigue siendo la culpa, porque para las mujeres, aún hoy en día, el sentir placer implica sentirse culpable. Esto es producto de nuestra construcción social como mujeres, donde la esfera de la sexualidad se vincula con la reproducción y la religión. Además, el modelo heteropatriarcal considera la heterosexualidad como el único modelo erótico-afectivo válido.

Finalmente se realizó un ejercicio para desarrollar nuestra capacidad de percibir sensaciones, pero también poner límites y posicionar el

Jarraian, hausnarketa esanguratsuenetako batzuk jasoko ditugu:

- Ez dago normalizatuta neskek mutilek baino sexu-desira handiagoa edukitzea.
- Badaude sexurik gabeko bikote harremanak.
- Beti ez daukagu gogoa, harremanak nahi ez izateko eskubidea dugu.
- Gure gorputza sakon ezagutu behar dugu, gure bagina aztertu.
- Gure gorputza esploratu behar dugu, gozamen handiena lortzeko moduak ezagutzeko.

Gizartearen zerbait eremutan (familia, eskola, eliza, etab.) sexualitatea eremu ikusezina da emakumeen bizitzan. Ez da argi hitz egiten maitasunekoak ez diren baina sexualki beteak diren harremanei buruz. Horren kausetako bat errua da oraindik. Izen ere, emakumeei, gaur egun ere, gozatzeak erru sentsazioa dakarkie. Hori emakumearen eraikuntza sozialaren ondorio da, sexualitatearen eremua ugalketari eta erlijioari lotuta baitago. Gainera, eredu hetero-patriarkalak heterosexualitatea bakarrik onartzen du baliozko eredu erótico-afektivo gisa.

Azkenik, sentsazioak hautemateko gaitasuna garatzeko ariketa bat egin genuen, baita sexu harremanetan mugak ezartzeko eta gure

consentimiento como una práctica que acompañe nuestras formas de relacionarnos sexualmente. Para las mujeres, una educación sexual es central para una vida plena y placentera. Una educación que no se procure desde el desconocimiento o la información falsa, desde el miedo o el riesgo. Necesitamos espacios de socialización entre mujeres que superen los enfoques de la sexualidad relacionados con las infecciones o con la reproducción, espacios que reconozcan la diversidad de cuerpos y de diversas etapas de la vida. Necesitamos construir una sexualidad más creativa, con complicidad, confianza y respeto, que hable más del placer, de la diversidad de prácticas y orientaciones del deseo.

adostasunaren garrantzia ulertzeko. Emakumeentzat, sexu hezkuntza funtsezkoa da bizitza bete eta atsegirgarri bat izateko. Ezjakintasuna eta informazio faltsua ematen ez duen eta beldurra edo arriskua sustatzen ez duen hezkuntza behar dugu. Emakumeen artean sozializatzeko guneak behar ditugu, infekzioekin edota ugalketarekin lotutako sexualitate ikuspegiak gainditzen dituztenak, gorputzen eta bizitzaren etapen aniztasuna aintzat hartzen dituztenak. Sexualitate sortzaile bat lortu behar dugu, konplizitatez, konfiantzaz eta errespetuz, gozameneri buruz gehiago hitz egiten duena, praktika eta desira aniztasunari buruz hitz egiten duena.

**SEMBRANDO SEMILLAS,
PLANTANDO RESISTENCIAS**

**HAZIAK EREINTZEN,
ERRESISTENTZIAK
SORRARAZTEN**



SEMBRANDO SEMILLAS, PLANTANDO RESISTENCIAS

El taller “Sembrando semillas, plantando resistencias” fue dinamizado por **Jesica Marroquín e Isabel Hernández**, dos mujeres migradas, activistas y defensoras del medio ambiente y de la soberanía alimentaria, son parte del colectivo de Mujeres Tejiendo Red, organizadas para apoyar el proceso de resistencia de las mujeres guatemaltecas migradas en EH.

La defensa y el cuidado de nuestros cuerpos está íntimamente ligada al cuidado de la Naturaleza. Con el acompañamiento de Jesica e Isabel, rescatamos sabidurías ancestrales sobre medicina tradicional y adquirimos conocimientos básicos prácticos para cuidar la tierra y nuestros cuerpos con plantas medicinales. Durante este taller aprendimos además cómo extraer las propiedades de plantas como el romero, el ciprés, el eucalipto, la lavanda, la hierbaluisa, la melisa o toronjil, la menta, y otros ingredientes como la cúrcuma, los arándanos, la espirulina, la canela, la naranja o la sal marina) para poder usarlas para el cuidado de nuestra salud. Aprendimos también a realizar nuestros propios ungüentos y aceites corporales.

En diversos territorios, la medicina tradicional continúa siendo una alternativa a la medicina occidental. Su práctica toma en cuenta elementos del entorno natural, fortalece la identidad cultural y la conexión con el territorio. Además, esta medicina considera otro tipo de

HAZIAK EREINTZEN, ERRESISTENTZIAK SORRARAZTEN

“Haziak ereintzen, erresistentziak sorrarazten” tайлerra **Jesica Marroquín** eta **Isabel Hernández**ek dinamizatu zuten. Hauak emakume migratuak, aktibistak eta ingurumenaren eta elikadura burujabetzaren defendatzaileak dira. Gainera, Mujeres Tejiendo Red kolektiboko ki-deak dira, Euskal Herrira migratutako emakume guatemalarren eresistentzia prozesua laguntzeko antolatuta daudenak.

Gure gorputzak babestea eta zaintzea natura zaintzearekin estu lotuta dago. Jesica eta Isabelen laguntzarekin, medikuntza tradisionalari buruzko antzinako jakintzak berreskuratu genituen eta, sendabelarrak erabiliz, lurra eta gure gorputzak zaintzeko oinarrizko ezagutza praktikoak eskuratu genituen. Tailerrean, gainera, hainbat landarerren propietateak erauzten ikasi genuen, gure osasuna zaintzeko: errameroa, altzifrea, eukaliptoa, izpilikua, berbena limousaina, garraiska, menta eta beste osagai batzuk, hala nola, kurkuma, ahabiak, espirulina, canela, laranja edo gatza. Ukenduak eta gorputzerako oliok egiten ere ikasi genuen.

Hainbat lurraldetan, medikuntza tradicionala alternatiba bat da oraindik, mendebaldeko medikuntzaren aurrean. Haren praktikak ingurumenaren elementuak kontuan hartzen ditu eta kultura-nortasuna eta lurraldeareniko lotura indartzen ditu. Gainera, medikuntza horrek izarea espirituala duten beste gaitz batzuk ere aintzat hartzen ditu; izan

dolencias de carácter espiritual, por tanto, la cosmovisión de los pueblos originarios posibilita un enfoque holístico de la salud entendiendo que somos un todo.

Las plantas medicinales (raíces, hojas, cortezas, flores) serían aquellas que sirven para nuestro bienestar o para aliviar algún dolor, molestia o síntoma físico, aunque también trabajan a nivel psíquico, emocional y energético. Por lo cual, muchas curaciones están acompañadas de rituales especiales. Este conocimiento preserva y valora conocimientos ancestrales e implica la preservación del patrimonio inmaterial de los pueblos originarios.

Por otro lado, los conocimientos y la práctica de la medicina tradicional permiten a las comunidades identificar los lugares del territorio donde se encuentran las especies de plantas que son utilizadas. Esto conduce a la localización, protección y defensa de sus territorios. Esta medicina es una alternativa a la farmacología, la cual ha demostrado ser perjudicial en algunas ocasiones para las personas, además, su forma de producción tiene consecuencias ecológicas negativas. La medicina tradicional alienta una agricultura sostenible, la conservación de la biodiversidad local y la soberanía alimentaria.

La medicina tradicional implica otras prácticas, la relación con las plantas es de respeto y amor, se le pide permiso a la planta para hacer uso de ella. Esta cosmovisión implica una mirada de horizontalidad y reciprocidad muy distinta al del paradigma androcéntrico, donde la naturaleza está al servicio del hombre. La lucha por preservar esta forma de conocimiento es en sí misma, un acto decolonizador. Deco-

ere, jatorrizko herrien mundu-ikuskerak osasunaren ikuspegi holistikoa bat erabiltzen du, gu osotasun bat garela ulertz.

Sendabelarrak (sustraiak, hostoak, azalak, loreak) gure ongizaterako eta mina, ondoeza edo sintoma fisikoak arintzeko balio duten landareak dira, baina maila psikikoan, emozionalean eta energetikoan ere eragiten dute. Beraz, hainbat sendabidetan erritu bereziak ere egiten dira. Ezagutza horrek antzinako jakintzak gordetzen eta aintzat hartzen ditu eta jatorrizko herrien ondare immateriala zaintzen du.

Beste alde batetik, medikuntza tradicionalaren ezagutzek eta praktikak aukera ematen diete komunitateei erabiltzen diren landareak lurraldeko zer tokitan dauden identifikatzeko. Horrek lurraldean errotzea eta hura babestea eta defendatzea dakar. Hala, medikuntza hori alternatiba bat da farmakologíaren aurrean; izan ere, medikamentuek era-kutsi dute batzuetan kaltegarriak izan daitezkeela pertsonentzat eta horien ekoizpenak ondorio ekologiko negatiboak dituela. Medikuntza tradicionalak, aldiiz, nekazaritza iraunkorra, tokiko bioaniztasunaren kontserbazioa eta elikadura burujabetza sustatzen ditu.

Halaber, medikuntza tradicionalak beste praktika batzuk ditu; landareekiko harremana errespetuzkoa eta maitasunezkoa da eta landareari baimena eskatzen zaio hura erabiltzeko. Mundu-ikuskera horrek horizontaltasun eta elkarrekikotasun ikuspegia erabiltzen du; paradigma androzentrikoak ez bezala, zeinetan natura gizonaren zerbitzura dagoen. Hala, ezagutza modu hori gordetzeko borroka ekintza deskolonizatzalea da berez. Historikoki kolonizatuak izan diren horien borroka aldarrikatzeaz gain, deskolonizatzeark bestelako ikuspegi horiek



Taller "Sembrando semillas, plantando resistencias"

8 de junio Cristina Enea. Donostia.



Jornadas Internacionales "Sembrando semillas de cambio"

9 de junio Cristina Enea. Viveros de Ulía, Donostia.



Ionizar significa entonces no sólo reivindicar las luchas de los que históricamente han sido colonizados, sino visibilizar estas perspectivas como modos válidos de vivir, de ser, de saber y de poder.

Históricamente, las mujeres han estado relacionadas con el uso de las plantas medicinales, un conocimiento, que durante siglos de dominación patriarcal fue "escondido". Sin embargo, este conocimiento ancestral ha logrado ser transmitido de generación en generación y de mujer a mujer. Su práctica no sólo es un atentado contra el patriarcado, también es un desafío al eurocentrismo. Para las mujeres indígenas, su empoderamiento no está relacionado únicamente a una cuestión económica, la referencia a la tierra y el territorio es esencial, incluye aspectos de su cosmovisión, historia colectiva y ancestral, sitios sagrados, rituales y la continuidad de la identidad de sus pueblos.

Por ejemplo, durante el Covid, diversas comunidades indígenas de la amazonia se encontraban aisladas, no tenían acceso a medicamentos ni hospitales, las mujeres usaron lo que tenían a mano (plantas medicinales y el conocimiento de sus ancestrales) para resguardar la salud de sus familias. Con hojas y cortezas crearon infusiones y pomadas para ayudar a las personas enfermas a respirar. A partir de esa situación, las mujeres se organizaron para sumar más plantas medicinales a sus huertas y convertirlas en espacios de conocimiento y encuentro entre mujeres. También crearon un mercado de plantas y una farmacia indígena.

En esta crisis sanitaria, la ausencia del Estado posibilitó que las mujeres se dieran cuenta de su potencial y del conocimiento que tienen.

baliozkoztat hartzea eskatzen du, hain zuen, bizitzeko, izateko, jakiteko eta boterea ulertzeko modu horiek.

Historikoki, sendabelarren erabilera emakumeei lotuta egon da eta, hainbat mendez, ezagutza hori "ezkutatua" izan da, menderakuntza patriarkalaren eraginez. Horrela ere, antzinako ezagutza hori, belau-naldiz belaunaldi transmititu da, emakumez emakume. Beraz, hura praktikatze hutsa patriarkatuaren eta eurocentrismoaren aukako era-soa da. Emakume indigenentzat, ahalduntea ez da kontu ekonomikoa bakarrik; lurraldearen alderdiak ditu, historia kolektiboa eta arbasoena, toki sakratuak, errituak eta haien herrien nortasunak aurrera jarraitzea.

Adibidez, COVIDaren krisian, amazoniako hainbat komunitate indígena isolatuta zeuden. Ezin zuten ospitaletara jo edo sendagaiak eskuratu. Emakumeek eskura zutena erabili behar izan zuten (sendabelarrak eta arbasoen ezagutzak) familien osasuna zaintzeko. Hosto eta enbor-azalekin infusioak eta ukenduak egin zituzten gaixotuei arnasten laguntzeko. Egoera horren ondorioz, emakumeak antolatu ziren haien ortuetan sendabelar gehiago sartzeko eta horiek emakumeen ezagutza- eta topaketa-eremu bihurtzeko. Landare-azoka eta farmazia indígena ere sortu zituzten.

Osasun krisian, bada, Estatua ez egoteak aukera eman zuen emakumeek haien ahala eta ezagutza erakuts zitzaten. Sendabelarrei buruzko ezagutzaren bitartez, emakumeak beste modu batean posizionatu ziren komunitatean, aintzatespen handiagoa eta komunitatean rol aktiboa eskuratz. Autodeterminazioa eta ahalduntea dimentsio

Mediante el conocimiento de las plantas medicinales, las mujeres pudieron posicionarse de otra forma ante la comunidad, dotándolas de mayor reconocimiento y de un papel activo en sus comunidades. La autodeterminación y el empoderamiento, es un proceso que incluye una dimensión individual, pero sobre todo colectiva y además debe partir del reconocimiento del poder que las propias mujeres ya poseen.

indibiduala hartzan duen prozesua da baina, batez ere, kolektiboa da, eta gainera emakumeek duten ahalmena aintzat hartzearekin hasi behar du.



**ENLAZANDO FEMINISMOS
Y DEFENSA DE LA TIERRA
PARA UN BUEN VIVIR**

**ONGI BIZITZERAKO
FEMINISMOEN
ETA LURRAREN
DEFENTSA
GARRANTZIA**

ENLAZANDO FEMINISMOS Y DEFENSA DE LA TIERRA PARA UN BUEN VIVIR

En las jornadas “Sembrando Semillas de Cambio” reflexionamos sobre las consecuencias ecológicas, políticas y sociales del actual modelo de producción y consumo. Mediante el diálogo respetuoso e intercultural identificamos alternativas para avanzar hacia el reconocimiento de otro modelo civilizatorio que priorice la vida y su cuidado: el Buen Vivir.

En este conversatorio se reflexiono acerca de la defensa del territorio ante proyectos devastadores que en pos de intereses de grandes trasnacionales atentan contra la vida comunitaria y de la naturaleza. Poniendo en riesgo la vida de pueblos enteros, de prácticas y conocimientos ancestrales, así como de la biodiversidad local. En este espacio participaron 4 defensoras de AbyaYala y fue dinamizado por Oihane Oskaritz.

ONGI BIZITZERAKO FEMINISMOEN ETA LURRAREN DEFENSA GARRANTZIA

“Eraldaketa- haziak ereiten” jardunaldieta gaur egungo ekoizpen eta kontsumo ereduaren ondorio ekologiko, politiko eta sozialei buruz hausnartu genuen. Kulturarteko eta errespetuzko elkarritzetaren bitartez bizitza eta zaintza lehenesten dituen zibilizazio-eredu batera igarotzeko alternatibak identifikatu genituen. Eedu hori da, hain zuzen ere, Bizi Ona.

Mahai-inguru horretan lurraldea defendatzeari buruz hausnartu genuen, transnacional handien interesen mesederako komunitatearen bizitza eta natura erasotzen duten proiektu suntsitzaleen aurrean. Izan ere, proiektu horiek arriskuan jartzen dute hainbat herriren bizitza, antzinako praktika eta ezagutzak, eta tokiko bioaniztasuna. Jardunaldieta, Abya Yalako lau defendatzairek hartu zuten parte eta Oihane Oskaritzek dinamizazioa egin zuen.



Conversatorio "Enlazando feminismos y defensa de la tierra para un buen vivir"

8 de junio. Cristina Enea, Donostia.





LILIA PRADO

**COMUNIDAD DE NAHUATZEN, MÉXICO
NAHUATZEN KOMUNITATEA, MEXIKO**

Para comprender su lucha, Lilia esboza el contexto que se vive en México. En este país no hay una guerra declarada, pero se vive en guerra, todos los días se registran desapariciones y homicidios. Entre el narcotráfico y el Estado, no se puede caminar en las calles. Alzar la voz fue un proceso. No sabíamos cómo hacerlo, cómo iniciar un proceso de denuncia para amparar a nuestros compañeros que eran detenidos, cómo reaccionar a los enfrentamientos armados.

Nos estaban quitando los montes, el agua, el sentido de identidad. Ya no vivíamos para nosotros, sino para los carteles, para el gobierno. El derecho a la autodeterminación era la clave, pero no sabíamos cómo hacer el proceso de reconocimiento de las autonomías. Así que lo primero fue organizarnos para informarnos y gestionar encuentros con otras organizaciones, porque para nosotras, la naturaleza es un ente vivo y hay que cuidarla. Después de una larga lucha se nos reconoce, pero al mismo tiempo nos atacaba con órdenes de apresión, también había compañeros que traicionaron, fueron 7 años de resistencia.

Para arrebatarnos la tierra comenzaron a incendiarla, así justificaban que no había bosque y así podían utilizar la tierra para el monocultivo de aguacate. Esta industria desgasta la tierra y los mantos acuíferos, el uso de agroquímicos no está regulado y eso está matando a las

Haien borroka uler dezagun, Liliak Mexikon duten testuinguruaren zirriborroa egin zuen. Herrialde hartan ez dago gerra deklaraturik, baina gerra batean bizi dira. Egunero daude desagertzeak eta hilketak. Narkotrafikoaren eta Estatuaren arteko gerra da, ezin zara kaletik ere ibili. Horri aurre egitea prozesu bat izan zen. Ez zekiten nola egin, nola abiatu salaketa prozesu bat atxilotutako lagunei babes emateko, nola jokatu liskar armatu baten aurrean.

Mendiak kentzen zizkiguten, ura, nortasuna. Ez ginan guretzat bizi, kartelentzat bazik, gobernuarentzat. Autodeterminazio eskubidea funtsezkoa zen, baina ez genekien autonomiak aintzat hartzeko prozesua nola egin. Beraz, hasiera batean antolatu eta informazioa bildu genuen beste erakunde batzuekin topaketak eginez. Guretzat natura izaki bizi duna da eta zaindu behar dugu. Borroka luze baten ostean aintzat hartzen gaituzte, baina aldi berean erasotzen digute, atxiloketen bitartez, adiskide batzuek ere traizionatu gintuzten; 7 urteko erresistentzia izan zen.

Gure lurra kentzeko, su ematen zioten, horrela argudiatzen zuten ez zegoela basorik eta lur hori ahuakate monolaborantza egiteko aproposa zela. Industria horrek lurra eta geruza akuiferoak agortzen ditu, gainera, agrokimikoen erabilera ez dago araututa eta horren ondorioz

abejas. Por ello, estamos luchando para su conservación a través de la apicultura. La apertura del comercio de aguacate a Europa supondrá más demanda y nos veremos más afectadas. La demanda del aguacate implicará más bombas de lluvia para evitar que ésta dañe el fruto, además las cajas donde se exporta el fruto generan más deforestación.

Finalmente, nuestros presos políticos fueron liberados, pero fue gracias a la presión internacional. Y logramos la libre determinación ante un Estado permeado por el crimen organizado que lo único que hace es apropiarse de los recursos. Y eso es grave porque son esas instituciones las que ponen los parámetros para determinar si eres o no indígena y en ese sentido optas o no al derecho de la autodeterminación.

erleak hiltzen ari dira. Horregatik, haiek mantentzeko borrokatzan ari gara erlezaiztaren bitartez. Ahuakatearen merkatua Europara zabal-tzeak eskari gehiago ekarriko du eta ondorio eta kalte gehiago guretzat. Ahuakatearen eskariak euri bonba gehiago ekarriko ditu, horrek fruitua honda ez dezan, gainera frituak eramateko erabiltzen diren egurrezko kutxek deforestazio gehiago dakarte.

Azkenik, gure preso politikoak askatzea lortu genuen, nazioarteko presioari esker. Eta autodeterminazio askea lortu genuen krimen antolatua iragazitako Estatuaren aurrean, baliabideak etengabe bereganatzen dituena. Hori oso larria da, erakunde horiek jartzen baitituzte irizpideak erabakitzeko indigena zaren ala ez eta, hortaz, autodeterminazio eskubidea duzun ala ez.



LUCÍA ENAMORADO

RED DE DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS DE HONDURAS

HONDURASEKO GIZA ESKUBIDEEN DEFENDATZAILEEN SAREA

En Honduras la situación de violencia política es grave, en la región, ocupa el 2º lugar en asesinatos a defensoras medioambientales, Berta Cáceres es un ejemplo de ello. Además, las desapariciones y los feminicidios son cada vez más frecuentes. Un punto de inflexión fue el golpe de Estado de 2009. Este hecho agudizó la violencia; hubo una considerable movilización, pero también mucha represión, tenemos muchos compañeros y compañeras que han sido apresados.

En territorio garífuna han perfeccionado una estrategia para robarnos la tierra. Los bancos están involucrados, de un día pa' otro, aparece una persona que se adjudica un título de propiedad, después la empeña en los bancos y la dejan perder, por último, articulan un desalojo con violencia. Ancestralmente estas tierras pertenecen al pueblo garífuna, pero el negocio del turismo ha implicado la apropiación a manos de narcotraficantes y banqueros. Además, no hay decisión política que se tome, en la que no estén involucrada la embajada americana.

Nosotras hacemos un trabajo de acompañamiento a defensoras, porque sabemos que la lucha por encontrar a las personas desaparecidas es muy dura, la desaparición implica una esperanza, es muy desgastante y no se puede hacer el duelo por la perdida. Además, las defensoras trans tienen un mayor riesgo de ser violentadas, sus

Hondurasen indarkeria egoera larria dago, eskualde osoan herrialdea 2. postuan dago ingurumenaren defendatzaileen hilketei dagokienez. Berta Cáceres horren adibide da. Gainera, desagertze eta feminizidio gero eta gehiago dago. Zentzu horretan, inflexio-puntu bat 2009ko Estatu-kolpea izan zen. Haren ondorioz indarkeria larriagotu egin zen; mobilizazio handia egon zen baina errepresio handia ere. Gure lagun asko atxilotu izan dituzte.

Garifuna lurradean, esaterako, lurra bereganatzeko estrategia perfektzio dute. Bankuak tartean daude. Egun batetik bestera, pertsona bat agertzen da eta jabetza lortzen du. Gero, lur hori bahituran ematen die bankuei eta galtzen uzten du. Azkenik, bertako jendea kanportzen dute indarkeria erabiliz. Antzinatik, lur horiek garifuna herriarenak dira, baina turismoaren negozioak narkotrafikatzaileek eta bankuek lur horiez jabetzea ekarri du. Gainera, erabaki politiko guztietan AEBetako enbaxada dago nahastuta.

Guk defendatzaileak laguntzeko lana egiten dugu, badakigulako desagertutako pertsonak aurkitzeko borroka oso gogorra dela. Desagertzeak itxaropena dakar, eta hori oso higagarria da ezin baita galearen dolua egin. Gainera, trans defendatzaileek indarkeria pairatzeko aukera gehiago dituzte. Haien feminizidioak ankerragoak dira, gizo-

femicidios son más crueles, más que la violencia ejercida contra cuerpos masculinos. El desacato de la heterosexualidad es fuertemente castigado en esta sociedad, no solo es la persona que asesina, son los medios de comunicación que difunden mensajes de odio y estigmatización, es la sociedad que lo valida al guardar silencio. En Honduras se asesina a las personas trans, no solo por su desacato a la heterónoma, sus vidas son arrebatadas por ser defensoras de derechos humanos.

Hoy día, aunque el gobierno este encabezado por una mujer, pero nos sentimos defraudadas. No hay una agenda feminista, no se defienden los derechos de las mujeres. El movimiento feminista se ha fragmentado, algunas mujeres se han ido a trabajar con el gobierno dejando de lado la lucha social. Por esto, nosotras seguimos movilizándonos y acompañando a quienes luchan por la defensa del territorio y por los derechos de los cuerpos femeninos, por el territorio cuerpo.

nezkoen gorputzen aurka erabilitako indarkeria baino larriagoa. Heterosexualitateari men ez egiteak zigor latza dakar gizarte horretan. Hilketa egiten duen pertsonaz gain, hedabideek gorroto mezuak eta estigmatizazioa zabaltzen dituzte eta gizarteak krimena legitimatzen du isiltasuna gordez. Hondurasen, trans pertsonak hiltzen dituzte, ez heteroarauari men ez egiteagatik bakarrik, baizik eta giza eskubideen defendatziaileak izateagatik ere.

Gaur egun, gobernuburua emakumea bada ere, huts egin digula sentitzen dugu. Ez dago agenda feministarik, ez dira emakumeen eskubideak babesten. Gainera, mugimendu feminista zatikatu da, zenbait emakumek gobernuarekin lan egiten dute borroka soziala utzita. Hortaz, guk jarraitzen dugu mobilizatzen eta lurra emakumeko gorputzen eskubideak babesteko borrokatzenten adiskideak laguntzen, gorputz-lurraldearen alde.



MERY ANN GARLING INFANTA

CHILE - EUSKAL HERRIA

TXILE - EUSKAL HERRIA

El caso de Chile es peculiar, fue el primer territorio en Abya Yala en experimentar la implementación de políticas neoliberales. Los pueblos originarios no están incluidos, el despojo del territorio es una constante. El norte es explotado por minerías europeas o canadienses ocasionando un desastre ecológico y despoblamiento, las sequías son muy intensas y, por otro lado, se vive un proceso de privatización del agua. El sur el pueblo mapuche ha sido despojado de su territorio, en tiempos de Pinochet sus tierras fueron expropiadas a favor de empresas forestales y empresas eléctricas. La usurpación de ríos para represas ha traído como consecuencia asesinatos de personas defensoras del agua.

En 2018 hubo una gran agitación social, la revuelta chilena fue neutralizada con represión: más de 400 personas han perdido algún ojo, tenemos 3 mil presos políticos que no están considerados como tal. La sociedad chilena sobrevive con crédito, sobre endeudada, en un país donde la salud y la educación están privatizadas.

Por esto, desde Euskal Herria nos unimos a la “Red Internacional Contra el Extractivismo en Abya Yala” para denunciar aquí lo que está pasando en Chile. Desde este territorio hay una responsabilidad política porque acá hay empresas que logran que Europa tenga un bienestar,

Txileren kasua berezia da, Abya Yalako lehen Iurraldea izan zen politika neoliberalak ezartzen. Hala, jatorrizko herriak ez daude gizartearen barneratuta eta lurraldean desjabetzea etengabea da. Iparraldea Europako eta Kanadako meatzaritza-enpresek ustiatzen dute hondamendi ekologikoa eta despopulatzea eraginez. Lehorteak oso larriak dira eta gainera uraren pribatizazio prozesu bat ematen da. Hegoa-dean maputxe herriari Iurraldea kendu zaio, Pinochetean garaian lurrak kendu zizkieten baso-ustiapeneko enpresei eta elektrizitate enpresei emateko. Ibaiak presak egiteko kentzerekin batera, ura defendatzen zuten pertsonak hil zitzuten.

2018an, gizarte asaldadura handia izan zen, txiletarren matxinada errepressoaren bitartez neutralizatu zuten: 400 lagunek baino gehiagok begi bat galdu zuten eta 3.000 preso politiko ditugu, halakotzat hartzen ez badituzte ere. Txileko gizartea kredituari esker bizi da, gainzorpetuta, eta osasuna eta hezkuntza pribatizatuta daude.

Hori dela eta, Euskal Herritik “Abya Yalako Estraktibismoaren Aurka-ko Nazioarteko Sarea”rekin bat egiten dugu, Txilen gertatzen ari dena hemen salatzeko. Izan ere, gure Iurraldean ere erantzukizun politikoa dugu: Europako ongizatea bertako enpresek Abya Yalan egindako ar-pilatzetik eta indarkeriatik datorrelako. Hortaz, eremu honetatik ardu-

pero ese bienestar se sustenta en el saqueo y la violencia de Abya Yala. Desde este espacio hacemos un llamado a asumir esa responsabilidad apoyando procesos de resistencia vinculados a la sostenibilidad de la vida.

Desde el territorio que hoy día hábito denunciamos al BBVA y otras empresas pequeñas que están subsidiados desde acá, son 151 empresas que saquean los minerales y los bosques en territorio chileno. Además, desde Euskal Herria se produce y exporta armas, pero su venta se hace por piezas, el producto no va armado, por lo cual no hay ninguna responsabilidad sobre las consecuencias que genera el uso de estas armas, por ejemplo, en Colombia.

ra hartzeko deia egin nahi dugu, bizitzaren iraunkortasunaren aldeko erresistentzia prozesuak babestuz.

Bizi garen lurralte honetatik salatu nahi dugu BBVAk eta hemendik lagunduta dauden beste empresa txiki batzuek (151 guztira) Txileko lurralteko mineralak eta basoak arpilatzen dituztela. Gainera, Euskal Herriak armak ekoizten eta esportatzen ditu, baina piezaka saltzen ditu. Produktua ez doa armatuta, beraz ez dago erantzukizunik arma horiek duten erabileraren aurrean, adibidez Kolonbian.



LUZ MARY OSORIO

ORGANIZACIÓN INDÍGENA DE ANTIOQUÍA, COLOMBIA

ANTIOQUIAKO ERAKUNDE INDIGENA, KOLONBIA

Yo defiendo el territorio, trabajo en el ámbito de la educación y la salud. En la comunidad tenemos un gobierno propio, yo formo parte de la guardia indígena. Con la comunidad, trabajamos con la coca y marihuana, pero para usos medicinales. No obstante, el gobierno se justifica a través de una guerra contra el narcotráfico para justificar la invasión de nuestros territorios.

Esta situación ha generado procesos de desplazamiento forzado, la población ha sido amenazada, hay compas desaparecidos y otros que han sido asesinados. Como consecuencia la vida de la comunidad se ha interrumpido, ya no tenemos donde cultivar. Nuestros territorios los quieren para la minería, ya sea legal o ilegal, el gobierno es el que articula las violencias para despojarnos, el presidente de Antioquia tiene un cargo en la empresa.

En este momento se está efectuando un mega proyecto hidráulico. Cortaron la vena del río cauca y con esto desapareció la pesca artesanal y la agricultura sostenible, no hay forma de regar los cultivos, el río está seco. Esto ha afectado la capacidad de autoalimentarnos, es decir la soberanía alimentaria está en riesgo.

A pensar que la Constitución contempla la consulta previa de los pue-

Nik lurraldetan defendatzen dut, hezkuntzaren eta osasunaren arloan lan egiten dut. Gure komunitatean berezko gobernuia dugu eta ni guardia indigenaren kide naiz. Komunitatean, kokarekin eta marihuana-rekin lan egiten dugu, baina medikuntzako erabilerarekin. Hala ere, gobernuak narkotrafikoaren aurkako gerraren bitartez argudiatzen du gure lurraldeen inbaditzea.

Egoera horrek lekualdatze behartua eragin du, biztanleak mehatxatuak izan dira, zenbait adiskide desagerrarazi dituzte eta beste zenbait hil. Horren ondorioz, komunitateko bizitza eten da, ez dugu non laboratu. Gure lurraldeak meatzaritzarako nahi dituzte, legezko zein legez kontrako meatzaritzarako. Gobernuak antolatzen ditu gu desjabetzeko indarkeriak, izan ere, Antioquiako lehendakariak kargua du enpresa horretan.

Momentu honetan megaproiektu hidráulico bat gauzatzen ari da. Cauca ibaiaren zaina moztu zuten eta horrekin batera artisau-arrantza eta nekazaritza iraunkorra desagertu zen. Ez dago laboreak ureztatzerik, ibaia agortu da. Horrek elikatzeko gaitasuna kaltetu du, hau da, gure elikadura burujabetza arriskuan dago.

Konstituzioaren arabera, horrelako proiektuak egiteko herriei aldez

blos para la implementación de este tipo de proyectos. Nuestras comunidades no fueron consultadas, solo algunos pueblos, pero no la mayoría. Pero vamos a defender nuestro territorio, el río Cauca se ha nombrado como ser viviente, ósea que tiene sus propios derechos y lo podemos defender.

aurretik galdu behar zaie. Baino gure komunitateei ez zieten galdu, herri batzuei bai, baina gehienei ez. Beraz, gure lurraldea defendatuko dugu. Cauca ibaia izaki biziduntzat hartzen dugu eta, hortaz, eskubideak ditu eta babes dezakegu.

COMUNIDADES EN RESISTENCIA FRENTE AL DESPOJO Y LAS VIOLENCIAS NEOLIBERALES

**KOMUNITATEAK ERRESISTENTZIAN
DESJABETZE ETA INDARKERIA
NEOLIBERALEN AURREAN**



COMUNIDADES EN RESISTENCIA FRENTE AL DESPOJO Y LAS VIOLENCIAS NEOLIBERALES

En este coloquio participaron las compañeras: Lilia Prado, periodista y apicultora de la comunidad de Nahuatzen, Michoacán, México y Deisy Rivera, comunicadora popular de Santa Marta, El Salvador. El tema central fue la resistencia del territorio y el territorio cuerpo ante el despojo y las violencias neoliberales.

En primer lugar, es necesario reflexionar sobre lo que entendemos por territorio. El territorio no es un lugar geográfico, no refiere sólo a un espacio físico concreto, comprende su historia y su cultura. Es una cosmovisión, una forma de ver y comprender el mundo originada a partir de la interrelación entre la naturaleza y de los diferentes pueblos que lo han habitado. En palabras de Deisy Rivera: “Es el cómo me conecto yo con ese espacio físico. E incluso moviéndome, sin estar en ese territorio, cómo sigo conectada con él. La lucha por el territorio se vuelve una lucha vital para la existencia”. El territorio es la comunidad, soy yo, es mi cuerpo. Defiendo el territorio porque soy parte de él.

Desde el feminismo, decimos que el cuerpo de las mujeres es el primer territorio en tanto nuestro cuerpo, el cuerpo de nuestras ancestras ha sido violentado y explotado. Históricamente se nos ha despojado de nuestra soberanía corporal, es decir, del poder de decisión sobre nuestros propios cuerpos, principalmente en el ámbito de la

KOMUNITATEAK ERRESISTENTZIAN DESJABETZE ETA INDARKERIA NEOLIBERALEN AURREAN

Mahai-inguru honetan, Mexikoko Michoacán estatuan dagoen Nahuatzen komunitateko Lilia Prado kazetari eta erlezainak eta El Salvadorreko Santa Martako Deisy Rivera herri komunikatzaileak parte hartu zuten. Gai nagusia desjabetze eta indarkeria neoliberalen aurrean lurraldea eta gorputz-lurraldea babesteko erresistentzia izan zen.

Lehenik, lurraldea guretzat zer den hausnartu beharra dago. Lurraldea ez da eremu geografiko bat, ez da soili eremu fisiko jakin bat, historia eta kultura ere barne hartzen du. Mundu-ikuskerak bat da, mundua ikusteko eta ulertzeko modu bat, alegría, naturaren eta bertan bizi izan diren herrien arteko harremanetik sortutakoa. Deisy Rivera-ren hitzetan: “Kontua da eremu fisikoarekin nola konektatzen naizen. Baita mugitzen naizenean ere, lurraldean ez nagoenean, lurraldearekin kontatuta nago. Lurraldearen aldeko borroka hil edo biziko borroka bilakatzen da”. Lurraldearen komunitatea da, ni naiz, nire gorputza da. Lurraldea defendatzen dut haren parte naizelako.

Feminismoaren arabera, emakumeen gorputza da lehenengo lurraldea, izan ere, gure gorputza, gure arbasoena bortxatua eta esplotatua izan da. Historikoki, gure gorputzaren subiranotasuna kendu zaigu, hau da, gure gorputzen gainean erabakitzeko ahalmena, batez ere sexualitateari dagokionez.

sexualidad.

El neoliberalismo ha significado la profundización de estas violencias; el aumento del feminicidio, la criminalización y el encarcelamiento de mujeres que deciden interrumpir su embarazo y la recalcitrante violencia contra los cuerpos disidentes sexuales, son una muestra de las violencias que el sistema ejerce contra nuestros cuerpos con el objetivo de asegurar su control, y por tanto, garantizar la producción y reproducción del sistema. Cada decisión que abona a la autonomía y libertad de las mujeres y de los cuerpos feminizados resulta un atentado contra el modelo neoliberal.

Las mujeres somos un colectivo, y solo unidas hemos logrado acceder a derechos y a vidas más plenas. Es importante reconocer las diferencias que nos cruzan y que se transforman en opresiones: clase, raza, orientación sexual, religión, etc. Una mirada integral es imprescindible para el reconocimiento de privilegios/opresiones y poder construir una sororidad honesta que reconozca las relaciones de poder entre mujeres, y apueste a la construcción de una autonomía colectiva de las mujeres y los cuerpos feminizados.

A continuación, algunas propuestas de resistencia:

- Capacidad de decidir sobre nuestro cuerpo.
- Autonomía colectiva en equilibrio con el territorio-tierra.
- Reconocer las relaciones de poder entre mujeres, trabajar

Neoliberalismoak indarkeria horiek sakontzea ekarri du; feminizidioen gorakada, haurdunaldia etetea erabakitzetan duten emakumeen kriminalizazioa eta atxiloketa, eta sexu-disidenteak diren gorputzen aurka indarkeria setatsua. Azken batean, sistemak gure gorputzen aurka erabiltzen dituen indarkeriak dira, horien gaineko kontrola izateko eta, hortaz, sistemaren produkzioa eta erreprodukzioa bermatzeko. Zentzu horretan, emakumeen eta gorputz feminizatuen autonomia eta askatasuna laguntzen duen erabaki bakoitza eredu neoliberalaren aurkako eraso bat da.

Emakumeak, bada, kolektiboa gara eta batuz bakarrik lortu ditugu eskubideak eta bizitza beteagoak. Garrantzitsua da zeharkatzen gaituzten eta zapalkuntza bilakatzen diren desberdintasunak aintzat hartzea: klasea, arraza, sexu orientazioa, erlijioa, etab. Ikuspegi integrala ezinbestekoa da pribilegioak/zapalkuntzak hautemateko eta ahizpatasun zintzoa eraiki ahal izateko; hau da, emakumeen arteko botere-harremanak identifikatzen dituen eta emakumeen eta gorputz feminizatuen autonomia kolektibo baten aldeko apustua egiten duen ahizpatasuna.

Hona hemen eusteko zenbait proposamen:

- Gure gorputzaren gainean erabakitzeko ahalmena.
- Autonomia kolektiboa lurralde-lurrarekin orekan .
- Emakumeen arteko botere harremanak aintzat hartzea, ikuspegi interseksional batetik lan egitea.

desde un enfoque interseccional.

- Responsabilidades compartidas para cuidarnos en colectivo
- Chu'milal (alegría, armonía, equilibrio, el objetivo por el que has llegado a la tierra según la cosmogonía maya).

• Ardura partekatuak kolektiboan zaintzeko.

- Chu'milal (alaitasuna, harmonia, oreka, lurrera etortzean ekartzen duzun helburua maien kosmogoniaren arabera).

**ACOMPAÑANDO PROCESOS
DE DEFENSA DEL TERRITORIO
DESDE LOS CUIDADOS**

**LURRALDEA DEFENDATZEKO
PROZESUAK ZAINTZAREN
BITARTEZ LAGUNDU**



ACOMPAÑANDO PROCESOS DE DEFENSA DEL TERRITORIO DESDE LOS CUIDADOS

El ultimo panel cuenta con las compañeras **Lucía Enamorado** de la Red de Defensoras de DDHH de Honduras y con **Olatz Talavera**, colaboradora del proyecto “Basoa” Casa de Defensoras, Artea, Bizkaia. Los procesos de acompañamiento a defensoras del territorio es un tema relativamente nuevo, por lo cual, este encuentro es pertinente ya que permite compartir experiencias y miradas diversas.

Reconocer la necesidad de priorizar el autocuidado y el cuidado colectivo ha representado una lucha dentro de los propios movimientos. Posicionar un acompañamiento desde los cuidados implica reconocer que hay diversas maneras de entender el cuidado y la sanación, de acuerdo a diversas y múltiples necesidades que puedan tener los movimientos o las personas que los constituyen. Es importante mencionar que la lucha de las defensoras no es algo individual, al lado de los liderazgos y otras compañeras que acompañan, así, la lucha es colectiva.

Desde Abya Yala se han desarrollado distintas iniciativas, una de ellas es “Comando Colibrí”, una iniciativa autónoma, dirigida y gestionada por mujeres que trabaja en dos territorios: Ciudad de México y San Cristóbal de las Casas, Chiapas donde gestionan dos escuelas de defensa personal para mujeres, y también programas educativos fuera

LURRALDEA DEFENDATZEKO PROZESUAK ZAINZAREN BITARTEZ LAGUNDU

Azken saio honetan, Hondurasko Giza Eskubideen Defendatzaileen Sareko **Lucía Enamorado** eta Bizkaiko Artea herrian dagoen BASOA Defendatzaileen Etxea proiektuko kide den **Olatz Talavera** ditugu. Lurraldearen defendatzaileak laguntzeko prozesuena nahiko gai berri da eta, hortaz, topaketa hau egokia da, esperientziak eta ikuspegiak partekatzeko aukera ematen baitu.

Autozaintza eta zaintza kolektiboa lehenetsi beharra dagoela aintza hartzea borroka bat izan da mugimenduen baitan. Zaintzaren bitarteko bidelaguntza posizionatzeak zaintza eta sendakuntza ulertzeko modu desberdinak daudela onartzea eskatzen du, mugimenduek eta horietako kideek izan ditzaketen premia desberdinen arabera. Aipatu beharra dago defendatzaileen borroka ez dela individual; izan ere, lidergoekin eta lagunten duten beste adiskideekin ere, borroka kolektiboa da.

Ildo horretan, Abya Yala hainbat ekimen garatu dituzte, horietako bat dugu “Comando Colibrí”, hau da, bi lurraldetan (Mexiko Hiria eta Chiapasoko San Cristóbal de Las Casas) hainbat emakumek zuzendutako eta kudeatutako ekimen autonomoa. Horretan emakumeen defensa pertsonaleko bi eskola kudeatzen dituzte, baita hezkuntza programak ere, hezkuntza formaleko espazioetatik kanpo. Egoera ahulean

de los espacios de la educación formal. Se busca incidir en la vida de niñas, adolescentes, jóvenes y adultas cis y trans, en condiciones de vulnerabilidad, para construir herramientas que nos sean útiles para analizar, prevenir y responder de manera asertiva a las violencias a las que estamos expuestas a través de la práctica de artes marciales.

La “Casa La Serena” (Oaxaca, México) y el Hogar de Sanación “La Siguata” (Honduras) son otros ejemplos de acompañamiento a defensoras que ofrecen espacios de sanación como la terapia de reencuentro; estancias individuales y colectivas con mujeres defensoras; espacios de descanso y donde se da lugar de escucha y sentir a nuestras emociones. Estas casas proporcionan estancias temporales para la sanación, recuperación, el descanso y la reflexión de las defensoras de derechos humanos que atraviesan situaciones de desgaste (emocional o físico), cansancio extremo, crisis personales o colectivas, duelos o pérdidas y hostigamiento y persecución que derivan de los contextos de violencia en los que desarrollan su trabajo y que obstaculizan su labor.

Diferentes colectivos e instituciones han desarrollado acciones para garantizar la vida de las defensoras, pero estas no han sido del todo eficaces. Por ello, en muchos casos el exilio es una vía que permite salvaguardar la vida de las activistas y defensoras. La migración forzada supone un costo alto: la incertidumbre, la soledad, la separación de tu familia, de tus costumbres, de la lucha, además, en muchos casos el país de acogida no reconoce derechos como el derecho a la salud, o de residencia y trabajo.

dauden cis eta trans nesken eta emakume nerabe, gazte eta helduen bizitzan eragitea da helburua, arte martzialen bitartez emakumeeak pairatzen ditugun indarkeriak aztertzeko, aurreikusteko eta haiei tinkotasunez erantzuteko tresnak sortzen laguntzeko.

Bestalde, “Casa la Serena” (Oaxaca, México) eta “La Siguata” Sendakuntza Etxea (Honduras) defendatzaileak laguntzeko beste adibide batzuk dira. Horiek sendakuntza eremuak eskaintzen dituzte, hala nola berrelkartze terapiak; banako gelak eta gela kolektiboak, gure emozioak entzuteko eta sentitzeko aukera ematen dutenak. Etxe horiek aldi baterako egonaldiak eskaintzen dizkiete giza eskubideen defendatzaileei, sendatzeko, osatzeko, atseden hartzeko eta hausnartzeko; hain zuen ere, haien lanean bizi dituzten indarkeria testuinguruen ondorioz akidura (emozional edo fisiko) egoerak, neke izugarria, krisi pertsonal zein kolektiboak, dolu eta galerak, edo jazarpena pairatzen dituzten horiei.

Hainbat kolektibok eta erakundek defendatzaileen bizitza bermatzeko ekintzak egin dituzte baina ez dira guztiz eraginkorrik izan. Hori dela eta, maiz, erbestea izaten da defendatzaileen bizitza babesteko bidea. Baina migratze behartuak kostu handia du: ziurgabetasuna, baskardadea, familia, ohiturak, borroka utzi behar izatea. Gainera, maiz, harrera herriak ez ditu osasun, egoitza edo lan eskubideak aitortzen.

Horregatik, bada, garrantzitsua de harrera herriean Basoa bezalako ekimenak egotea. Hura Euskal Herrian garatutako ekimena da, autogestioaren bitartez pentsamendu kritikoaren eraldaketa lortu nahi duena, praktika erabiliz. Horretan bizitze ona eta bizikidetza horizonta-

Por ello, es importante que en los países de acogida existan iniciativas como la de Basoa. Una iniciativa desarrollada desde Euskal Herria que desde la autogestión busca la transformación del pensamiento crítico desde la práctica, donde se impulsa el buen vivir y la convivencia horizontal, el feminismo, el eco-socialismo, la soberanía alimentaria, etc. Este espacio tiene dos objetivos: 1) conformar una casa comunitaria para el encuentro de "defensoras/activistas de derechos" migrantes o autóctonas, en tránsito o permanentes, alojadas o no. Un espacio solidario que procura su descanso, y es su retaguardia, su refugio y su voz, y 2) desarrollar espacio de formación y reflexión sobre cómo lograr una acogida justa a personas migrantes y refugiadas, donde intercambiar experiencias para el aprendizaje de nuevas prácticas a través del contraste con las defensoras y los diversosivismos creando itinerarios y circuitos alternativos.

Las compañeras que se encuentran en el exilio han señalado lo duro que ha sido: "la migración forzada se paga en el cuerpo, en la mente... te enfermas de odio, de rabia, de impotencia... muchas veces se presentan cuadros de depresión y ansiedad". Desde "Basoa" el acompañamiento a las defensoras es vital. Aún en el exilio las defensoras tienen que luchar, tienen que aprender nuevas formas de resistencia diferentes a las que tenían en sus países de origen. Ese camino de defensa del territorio, las lleva además a luchar en los países de destino o de tránsito, las mujeres migradas se enfrentan a otros retos. Este camino es propio, pero se puede y debe acompañar para sostener cuando lo necesiten, no sólo abrazando la lucha si no a la persona. Es fundamental que no se sientan o queden solas, así, estos espacios de cuidado y sanación se convirtieren en una herramienta

la sustatzen dira, feminismoa, ekosozialismoa, elikadura burujabetza, etab. Guneak bi helburu ditu: 1) "eskubideen aktibista/defendatzai-leen" arteko topaketarako etxe komunitario bat sortzea, horiek migraunteak zein bertakoak izan, iragaitzazkoak zein iraunkorrik, bertan ostattatuak zein ez. Eremu solidario bat haien atsedena bermatzeko; atzeguardia, aterpea eta ahotsa izan nahi duena; 2) pertsona migrante eta errefuxiatuen harrera bidezkoa lortzeko moduari buruzko prestakuntza eta hausnarketa gunea garatzea, esperientziak partekatzeko eta defendatzaleekiko eta aktibismo desberdinikiko harremanari esker praktika berriak sortzeko, ibilbide eta zirkuitu alternatiboak sortuz.

Izan ere, erbesteratutako adiskideentzat prozesua oso latza izan da: "migrazio behartua gorputzaz eta buruaz ordaintzen da... gorrotoz, amorruz eta inpotentziaz gaixotzen zara... maiz, depresioa eta antsietatea ere izaten dituzu". Basoa ekimenean, defendatzaleak laguntzea ezinbestekoa da. Erbestean ere, defendatzaleek borrokatu behar dute, haien herriean zituzten erresistentzia moduen desberdinak diren modu berriak ikasi behar dituzte. Hala, Iurrealdea defendatzeko bide horrek, gainera, harrera herriean borrokatzera daramatza, non migratutako emakumeek beste erronka batzuk aurkitzen dituzten. Bide hori propioa da, baina lagundu daiteke eta lagundu behar dugu, behar dutenean sostengua emateko, haien borroka eta pertsona bera besarkatuz. Funtsezko da bakarrik ez sentitzea eta ez geratzea. Hala, zaintza eta sendakuntza eremu horiek bizirik irauteko tresna bilakatzen dira. Hala, **Lucía Ixchíuk** mistika/erritu bat egin zuen, sendakuntza kolektiboko eremu bat sortuz eta jardunaldiari amaiera harmoniko bat emanez.

para la supervivencia. **Lucía Ixchíu**, fue la encargada de realizar una mística/ritual, generando un espacio de sanación colectivo y un cierre armónico de la jornada.

CONCLUSIONES ONDORIOAK



CONCLUSIONES

El cuidado no puede considerarse un privilegio. El condicionamiento de género opera sobre las mujeres generando culpa cuando logramos un tiempo y cuidado para nosotras mismas. Es necesario romper con estos mandatos y priorizar el autocuidado y el cuidado, reconocer que es un proceso colectivo y que debe adecuarse a las necesidades de cada mujer. Algunas claves prácticas que fueron socializadas en estos encuentros:

- Crear vínculos entre las compañeras de nuestra propia asamblea y evitar agresiones cuidándonos las unas a las otras.
- A nivel colectivo: tejer redes dentro de las comunidades y entre comunidades, para poder generar espacios seguros y cuidarnos mutuamente.
- Generar espacios para hablar entre nosotras (preferiblemente con el acompañamiento de expertas en el tema) sobre la salud sexual y reproductiva.
- Respetar y reivindicar el libre disfrute de nuestra sexualidad para todas las identidades y orientaciones sexuales, es una cuestión de Derechos Humanos

ONDORIOAK

Zaintza ezin da pribilegio bat izan. Generoko baldintzapenak eragina du emakumeongan, guretzako denbora eta zaintza lortzen dugunean erru sentimendua sortuz. Agindu horiek hautsi behar ditugu, autozaintza eta zaintza lehenetsiz; aitortu behar dugu hora prozesu kolektiboa dela eta emakume bakoitzaren beharretara egokitu behar dela. Hona hemen topaketa horietan partekatutako zenbait gako praktiko:

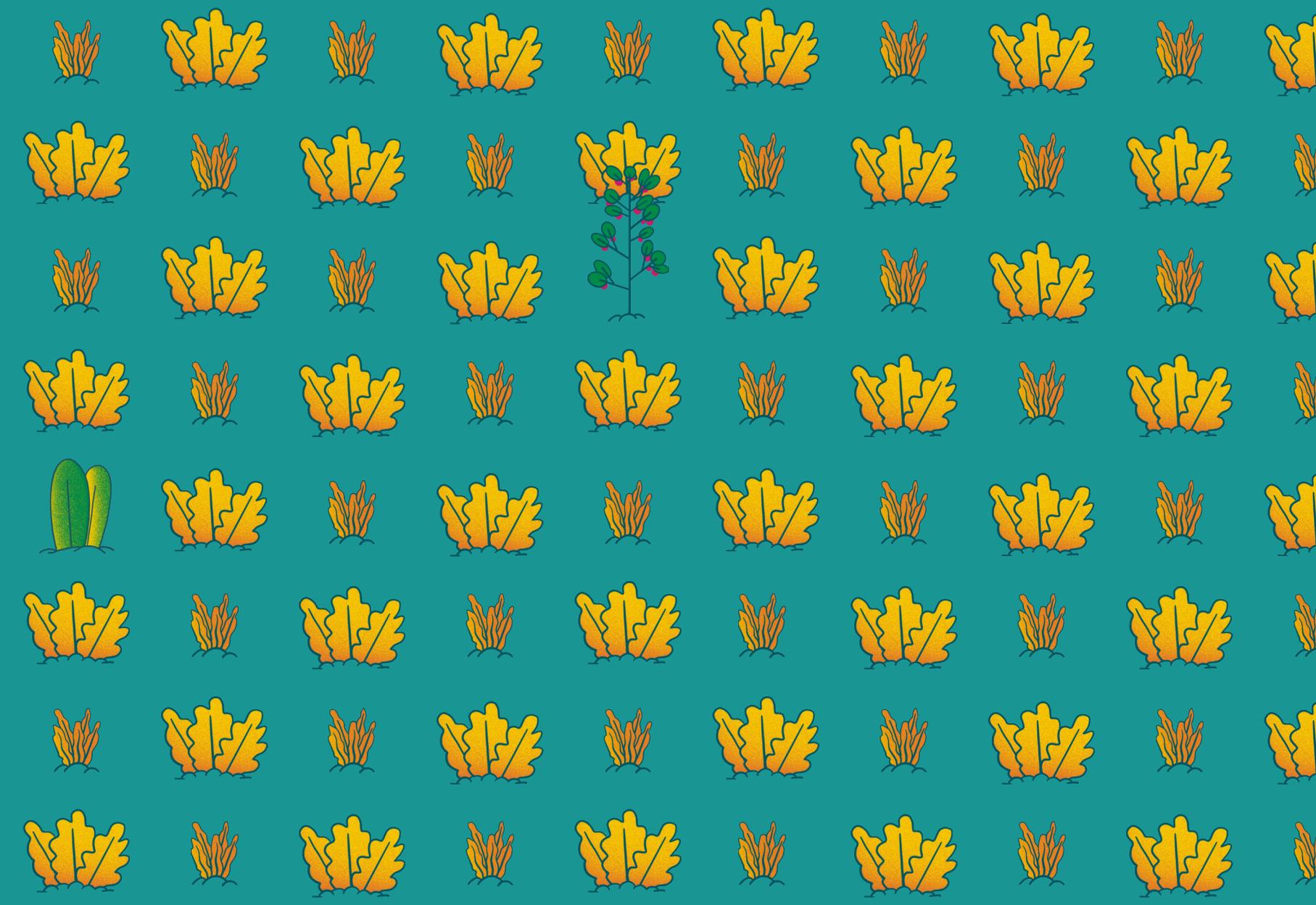
- Gure asanbladako kideen artean harremanak sortzea eta elkar zainduz erasoak ekiditea.
- Kolektibo mailan: komunitateen baitan eta komunitateen artean sareak ehuntzea, eremu seguruak sortzeko eta elkar zaintzeko.
- Sexu- eta ugalketa-osasunari buruz gure artean hitz egiteko eremuak sortzea (aukeran, gaian adituak diren pertsonen bidelaguntzaz).
- Gure sexualitateaz aske gozatzea errespetatzea eta aldarrikatzea, sexu identitate eta orientazio guztientzat, Giza Eskubide kontu bat da.
- Militantzia eremuak seguruagoak izan daitezke alkohola kanporatzen bada.

- Los espacios de militancia pueden ser más seguros si se eliminar el alcohol.
- Diseñar en implementar protocolos de seguridad (por ejemplo, monitoreo de compañeras) adecuadas a cada necesidad y situación.
- Recuperar los saberes ancestrales (medicina ancestral) para el autocuidado y el cuidado colectivo, volver a vincularnos con otras maneras de sanar: crear espacios de difusión e intercambio de conocimientos.
- Desarrollar proyectos de soberanía y seguridad alimentaria en el territorio como una práctica de cuidar el cuerpo-territorio y el territorio.
- Generar cadenas de información para poder difundir emergencias (actos de agresión) y también transmitir un discurso común sobre la Sostenibilidad de la Vida.
- Organizar acciones de incidencia como: las caravanas feministas, el acompañamiento a las comunidades y la denuncia de vulneraciones a los Derechos Humanos.
- Además de las casas para mujeres defensoras, es necesario que existan casas refugio para la comunidad LGTBIQ+ dado el nivel de persecución y violencia que este colectivo vive.
- Premia eta egoera bakoitzera egokitutako segurtasun-protokoloak diseinatzea eta implemetatzea (adibidez, adiskideen monitorizazioa).
- Autozaintzako eta zaintzako kolektiboko antzinako jakin-tzak (antzinako medikuntza) leheneratzea, sendatzeko beste modu batzuekin bat egitea: ezagutzak zabaltzeko eta trukatzeko eremuak sortzea.
- Elikadura burujabetza eta segurtasuneko proiektuak lurraldetan garatzea, gorpuzt-lurraldea eta lurraldea zaintzeko praktika gisa.
- Informazio kateak sortzea, larrialdiak (erasoak) ezagutzera eman ahal izateko eta Bizitzaren Iraunkortasunari buruzko diskurso komuna igorri ahal izateko.
- Eragin ekintzak antolatzea, hala nola karabana feministak, komunitateak laguntena eta Giza Eskubideen urraketak salatzea.
- Emakume defendatzaileentzako etxeez gain, beharrezkoa da LGTBIQ* komunitatearentzat aterpeak izatea, kolektibo horrek pairatzen duen jazarpena eta indarkeria dela eta.
- Garrantzitsua da gizarte zibileko erakundeek abokatuen elkarrekin batera lan egitea, prozesu legal eta judicialean aurrean gu zaindu ahal izateko.

- Resulta importante que las organizaciones de la sociedad civil se vinculen con organizaciones de abogadas para cuidarnos a la hora de enfrentar procesos legales y judiciales.
- Finalmente, una manera de cuidar a nuestras compañeras defensoras que luchan por el territorio en Abya Yala, y que cuidan de nuestra casa común, es señalar a las empresas responsables de múltiples despojos y vulneraciones a los derechos humanos. Una forma de asumir nuestra responsabilidad política es denunciar las empresas que residen en nuestro territorio, en el norte global.

- Azkenik, Abya Yalako lurrealdea eta guztiak etxe komuna bat besteko borrokatzen diren adiskide defendatzailaileak zaintzeko beste modu bat da desjabetzeen eta giza eskubideen urraketen erantzule diren enpresak seinalatzea. Gure ardua politikoa gure gain hartzeak gure lurrealdean, iparralde globalean kokatuta dauden enpresak salatzea da.







lumaltib
HERRIAK



PelitKi 