

Tratu egoki eta zaintza antiarrazisten eskuliburua



Aurkibidea

Sarrera



1. "Nosotras, las Otras" antzerki interaktibo eta antirrazista tailerra

- Antzerki sorkuntza kolektiboa: *gure artean hobeto elkar ezagutzen*
- Zaintzak erdigunean: babes eta zaintza espazioak guretzat



• Eszenaratzeak

- a) Entsegu orokorraren sentsazioak eta ekarpenak
- b) "Nosotras, las Otras" antzerki obraren eszenaratzea

2. Erretiro Feminista: Bizitzaren Jasangarritasunerako Aliantzak



- Sendapenen inguruko solasaldiak
- Sendatzea apustu politiko gisa
- Abya Yalako defendatzaileekin solasaldiak
- Gorputzak erdigunean, gure barnearekin bat egiten

Ondorioak



Sarrera

Eskuliburu honetan, hainbat arrazoiengatik migratu duten eta gaur egun Euskal Herrian bizi diren Erdialdeko Amerikako defendatzaileek, tokiko aktibistek, emakumeek eta aktibistek arrazakeriaren aurka eta sendatzeko egin dituzten ekintzak eta jarduerak biltzen dira.

Proiektu gisa, Erdialdeko Amerikako lurraldeetako defendatzaileekin eta Euskal Herrian errotutako emakume migratu eta arrazializatuekin egindako lan eta esku-hartze ekintzen barruan, 2024ko otsailean, "Nosotras, las Otras" arrazakeriaren aurkako antzerki interaktiboko tailerraren proiektua jarri zen abian. Parte hartze eta ekintzarako tresna gisa, emakume migratuak indartu, lagundu eta ahalduntzeko eta euskal herritarrekin zuzenean elkar lan egitea zen helburua.

Prozesuak bost hilabeteko iraupena izan zuen eta bi ataletan banatuta egon zen. Lehena, antzerkigile taldearen prestakuntza eta integrazioa izan zen, Abya Yalako herrialde ezberdinetatik etorritako emakume aktibista eta feministek osatu zutena. Bigarrena, antzerki tailerraren eszenaratzea eta aurkezpen eta antzezpen saioak izan ziren.



Beste alde batetik, arraza bereizkeria sistematikoa eta arrazismoa zapalkuntza egitura gisa etengabe indartzearen aurrean, Bizitzaren Iraunkortasunerako Aliantzak izeneko Erretiro Feminista gauzatu zen, non jatorri desberdinetako emakume, aktibista eta defendatzaileak bildu ziren elkarrekin estrategiak eta tresnak sortzeko, zaintzak apustu politiko gisa aldarrikatzeko. Gorputza zapalkuntza-sistemen aurrean aldarrikatzea, gorputza konkistatzeko eta borrokatzeko lehen lurralde gisa onartzea, zaintza pertsonala eta kolektiboa emakumeen bizitzak defendatzeko eta iraunarazteko estrategia gisa izan ziren erronka nagusiak. Laguntza sareak ehuntzeko espazio seguruak sortzea ezinbestekoa eta beharrezkoa izan zen, parte-hartzaileen arteko aliantzarako, konplizitaterako eta komunikaziorako kanalak indartzeko.

Bi prozesu horietatik eratorritako ondorengo hausnarketen helburua ikaskuntza nagusiak identifikatzea da, inplikaturako kolektiboen isileko ezagutza esplizitu batean eraldatuz, praktika feministen gida honen bitartez ikuspegi dekolonialetik eta arrazakeriaren kontrakotik partekatuz.

“Nosotras, las Otras” antzerki interaktibo eta antirrazista tailerra



“Metodologia emozional eta erreala, enpatiaren eta pentsamendu kritikoaren garapenaren alde egiten duena ikaskuntza esperientzialaren bidez”. Bizipenetan oinarritutako tailerra da, errespetua eta enpatia ardatz dituen, Euskal Autonomia Erkidegoan arrazializatutako, migratutako eta disidenteak diren emakumeen aurkako indiferentzia, arbuioa, diskriminazioa, arrazakeria sozial eta instituzionala islatzen duten erantzun sozial, sotil eta zuzenak agerian uztea bilatzen duena.

Tokiko pertsonen zuzenduta dago eta diskriminazioa eta genero indarkeria, homofobia eta arrazista, ikusaraztea eta horri buruz hausnartzea da helburu nagusia, emakume horien bizitzak modu bidegabean baldintzatzen eta mugatzen baititu, eta bidegabekeria horren aurrean dugun erantzukizuna agerian uztea.

Sei erakunde publikotan lan egiten duten emakume migratu edota arrazializatu eta disidenteen sei istorio antzezten dituen antzerki tailerra da. Emakumeek erakunde horietako funtzionario papera betetzen dute (zapalkuntza irudikatuz) eta bertakoek zapalduen rola hartzen dute.

Emakume arrazializatu, migratu eta disidenteen gorputzak zeharkatzen dituzten genero, arraza, klase, sexu aniztasun eta adin zapalkuntza ezberdinak islatzeko asmoz, Europara hainbat arrazoiengatik migratzen duten Erdialdeko Amerikako emakume ezberdinen bost istorio eraiki ziren: maitasuna, ikasketak, bizitzaren prekarizazioa, euren lurraldea defendatu ostean heriotza mehatxuagatik erbesteratzea edo LGBTIQ+ kolektiboak bizi duen diskriminazioa eta indarkeria. Azkenik, seigarren istorioak Europan jaio edo hazitako emakume arrazializatuek bizi dituzten estigmatizazio irudikatzen du.

"Nosotras, las Otras" benetako gertaeretan oinarritzen da, Lumaltik Herriak elkarteak Erdialdeko Amerikako giza eskubideen eta lurraldearen defendatzaileei eta aktibistei egindako ibilbidetik eratorriak; baita Euskadin emakume migratuekin eta arrazializatuekin egindako lanetik ere. Metodologia hori, aldi berean, *"Caminando en tus zapatos"* tailer interaktiboan oinarrituta dago. Tailer horretan, emakumeek tratatu txarrak gainditzeko dituzten oztopoak eta trabak erakusten dira.

Hamabost urte baino gehiago daramatza tailer horrek emakumeek Erdialdeko Amerikan bizi duten genero indarkeria ikusarazten. Justizia operadoreak eta, oro har, gizartea sentsibilizatzea du helburu.

Metodologia hori sortzeko, prestakuntza prozesu bat garatu zen, Lumaltik-eko lantaldea buru zela: Teatro de la Oprimida antzerkian adituak diren bi emakume (Leire Castrillejo Perez eta Aratxo Angulo) eta migrazioetan eta generoan esperientzia duten bi emakume migratu (Nathalie Bejarano Castro psikologoa eta Emilia Larrondo soziologoa).

Bi hilabetez, kolektibo feminista ezberdinetako hamabi emakume migratu eta arrazializatu Teatro de la Oprimida antzerkiko teknikekin trebatu ziren aktore gisa (antzezpen metodoak, beldur eszenikoaren haustura, pertsonaiaren antzezpena eta bere edukiaren barneratzea). Gainera, tramite burokratikoak eta funtzionarioen, higiezin agenteen eta enplegatzailen jardunari buruzko ikerketa prozesu batean parte hartu zuten.

Prestakuntza horrek herri hezkuntzaren bi printzipio barneratzen ditu: kokatutako ezagutza eta gizarte eraldaketa. Hau da, esperientziak eta testuinguruaren egoerak ezagutza sortzea baldintzatzen dute. Horregatik, "labirinto burokratikoaren eta jasotako tratuen gainean emakume migratuek duten esperientzia propioa" azpimarratzen da (Larrondo, Emilia (2024). *"Nosotras, las Otras"* [Arrazakeriaren aurkako antzerki interaktiboaren tailerra]).

Antzerki sorkuntza kolektiboa: *gure artean hobeto elkar ezagutzen*



Talde heterogeneoa eta anitza denez lurralde jatorriari, enuntziazio lekuari eta aktibismo politikoari dagokionez, eta desberdintasun koloniala eta honen materialtasuna eta eragina aitortzen dutenez, lehenengo saioa gorputz eta mugimendu ariketek markatu zuten antzerki tailerrarekin konfiantza eta talde sentimendua sortzeko.

Hori guztia, konfiantza sortzeko, gorputzaren eta emozioen irismenak ezagutzeko eta urduritasunak askatzeko tresnak, eta elkar aurkezte ariketekin batera, antzerkigileak errazteko eta ez (bir)biktimizatzeko balio izan zuen. Parte hartzaile bakoitzaren katarsi, sendatze eta aurrerapen moduak ezagutuz, erosotasuna bilatzera bideratutako Saioa izan zen.

Antzerki tailerrak emakume migratu eta arrazializatuen historia biltzen duen arren, garrantzitsua da azpimarratzea gidoi bat izan zuela aurretik, historia ulertzeko eta parte hartzaileengan zer eragin izan duen jakiteko segurtasuna izateko. Hala ere, ez zen espazio itxi eta errepikakor bat bilakatu, inprobisazioa baimenduta egon baitzen, istorio nagusia errespetatuz, parte hartzaileek pertsonaiei egindako ekarpenekin. Oinarrizko ariketa horrek erraztu egin zuen antzerkigileak alteritatea pertsonifikatzeko eta aurre formatzeko unean murgiltzea. Hor konektatu ziren bideratzaileen laguntza eta sormenak eta espazioan adostutako zaintzak, eta aktoreen ekintza eta elkarrizketa espazioak sortzen hasi ziren, istorioekin bete-betean hasiz eta interpretatu beharreko identitateak, errealitateak eta gorpuzkerak finkatuz.

Sormena izan zen mobilizaziorako bidea, elkarrizketa bisual eta intuitiboen bidez, eskura zeuden baliabideak erabili ziren eta une oro mezu bat transmititzea, kontzientzia sortzea eta ekintza politiko gisa zaintzea bilatu zen. Horrek guztiak erraztu egin zuen gidoiak, istorioak, prozesu administratiboak eta, batez ere, Lumaltik eta bideratzaileek bultzatutako lana bereganatzea.





Zaintzak erdigunean: babes eta zaintza espazioak guretzat

Saioetan zehar jarraipen etengabea eta laguntza eta euskarria ematen espezializatutako lankideen presentzia etengabea izan zen. Horri esker, elkarriketa, eztabaida, analisi eta kontzeptuen arrazionalizaziorako espazioak etengabe sortu eta bideratu ziren, azkenean arrazakeria, kolonialismoa, kapitalismoa eta patriarkalismoa izendatutako egiturazko zapalkuntza oinarri bati erantzuten dioten terminoak eta kategoriak ulertzea erraztu zuena.

Egitura horiek komunikatu eta finkatu egiten dira elkarrekin, gaur egungo arrazismo, diskriminazio eta zapalkuntza sistema eta adierazpenei eusteko, sistema inplikatuak diren aldetik, eta feminismoetatik gizartea eraldatzeko proiektu baten parte dira, ekintza politiko eta emantzipatzaile anticolonialak, antipatriarkalak eta arrazakeriaren aurkakoak.

Entzute aktibo batetik abiatuta, binakako elkarrizketa hasten da, taldeko osora igaro aurretik, kontzientziari eta presentziari dei eginez eta gorpuztean arreta jarritz. Elkarrizketa orokor bat plazaratzeko, jardunaldiek eta antzerki tailerrak parte-hartzaileengan utzi dituzten emozioak eta sentrazioak aintzat hartuta, eta zer eragin duen pertsonaetik kolektibora eztabaidatzeko.

Hainbat espaziotan amorrua presente egon zen ekintza politiko eta eraldatzailerako elementu gisa, parte-hartzaileak pertsona migratuak, arrazializatuak eta ez zuriak errudunak baldin badira. Edonola ere, ikasketa nagusietako bat eta, batez ere, aktoreengan presente egon zena, prozesuaren bi leku nagusi daudela izan da: Nire bizitza subjektu politiko gisa eta, bigarrena, Eszenaratzearen eszenak, uneak eta beldurrak. Era berean, garrantzitsua da gogoraraztea parte-hartzaileek beren historia, gizarte, kultura eta arraza ezaugarri propioak dituztela.



...beste behin ere, sistema basatia dela konbentzitu
naiz... istorio horiek guztiak egunero entzuten ditut,
eta sistemak gehiago itotzen zaitu, zure maleta
hartu eta alde egiteko presioa izan dezazun... Gure
herrialdeetan gertatzen ari dena ere ikusten dut,
eta hemen ere ez digute harrerarik egiten; espero
dut lan honek zerbait aldatzea gurekin lan egingo
dugun mutilei...

...antzezlan hau egitea begietatik benda kentzea
bezala da... gaur urtebete eta hiru hilabete
daramatzat eta ez daukat osasun txartelik, hemen
begietako benda kentzen da bat-batean, guk bizi
dugun errealitatea delako...

...gaurko egunean antzerkia eszenaratzean,
gizatasuna kentzen ari garela sentitzen dut,
sentsibiltatea erabat galdu egin dela uste dut, niri
zirkulu horiek ahaldundu egiten nautela bakarrik
ez nagoela jakiteko eta hemen sortzen diren
loturek niri laguntzen didatela...

...bai, beldurra sentitu nuen honen guztiaren
aurretik, ez nuelako nahi ikaskideak
(bir)biktimizatuak sentitzea, baina, ikusten jolasten,
alai eta beren paperetan sartzen ikusten ditut...

...hasieran gatazkatsu sentitu naiz gaiztoa
izateagatik, amorrua bideratzeko espazio bat
sentitu dut, pertsona zuri batek laguntza-sare bat
duela edo migratutako pertsona batek baino
aukera handiagoa duela pentsatu dudalako; nire
kasuan, espazio hau amorrua bideratzeko
espazio/leku bat izan da...

• Eszenaratzeak



c) Entsegu orokorraren sentsazioak eta ekarpenak

Metodologian deskribatu, bezala antzerki tailerra garatu eta amaitu ondoren, parte-hartzaileak zirkuluan jesarri ziren. Lehenik, ariketa praktikoak beraiengan utzitako sentsazioak, esperientziak eta korapiloak eusteko eta deskribatzeko espazioa izan sortu zen. Jarraian, arrazakeriari buruzko kontzientziazio Saioa garatu zen, parte-hartzaileek konpromisoak hartu ahal izateko diskriminazio eta bazterketa espazio gisa, arrazakeriaren eta haren diskriminazio sistemen aurka borrokatzen jarraitzeko hasteko eta estrategia gisa.

Espazio horrek bertan egoteko aukera eman zien antzerkigileei, zainketarako tresna bat sortzeko helburuarekin, autoezagutzatik, kudeaketa pertsonaletik eta espazioak eskatzen zuen presentzia eta entzute aktibotik abiatuta.

Saioa prestatzeko eta aldaketak behatzeko gune gisa erabili zen, prozesuaren garapena errazteko, antolatutako emakumeekin (tokikoak, zuriak, bertakoak) eta Lumaltik-en aliatuak diren feministekin egindako topaketa baten bidez.

Gidoiaren laguntzaz antzeztutako istorioek planteatzen zuten ibilbidea egitean parte-hartzaileek planteatutako erreakzio, sentsazio eta emozioen artean honako hauek topatu zituzten: inpotentzia, antsietatea, frustrazioa, beldurra eta mina. Deskribatutakoarekin batera, botere abusua, diskriminazioa eta bazterketa ere aipatu ziren, erakundeek irudikatutako elementu eta praktika gisa.

d) "Nosotras, las Otras" antzerki obraren eszenaratzea

Antzerki tailer interaktiboa aurkezteko eta irudikatzeko prozesuak Bizkaiko hainbat herritan plazaratu ziren, hainbat biztanlerekin: Santurtzin, bertako emakumeen talde batekin; Deustuko Unibertsitatean, Pedro Arrupe Giza Eskubideen Katedrako ikasleekin eta azkenik Zazpi Katuko Gaztetxeko gazteekin, non prozesuaren parte-hartzaile anitz izan ziren. Parte-hartzaileen adin tarteei, bizi uneek eta ekiteko lekuei balio izan zuten emakume migratuen pertzepzioen, iritzien eta bizitzan duten eraginaren etengabeko begiradari eta irakurketari eusteko.

Antzezpen gune horien helburua parte-hartzaileen gaitasunekin eta errealitateekin sentsibilizatzea eta konpromisoak hartzea da, arrazakeriaren, kolonialismoaren eta pertsona migratu eta arrazializatuekiko diskriminazio moduen aurka borrokatzeko.

Hartutako konpromiso horiek honako hauek dituzte abiapuntu: zapalkuntza sistemekin eta diskriminazio burokratiko eta instituzionaleko sistemekin lotutako informazioa bilatzeko ekintza pertsonalak, eta arraza eta bazterketako egintzak eta iruzkinak identifikatzen diren bizikidetzako espazio pertsonal eta sozialen etengabeko arreta eta begirada.

Migratutako eta arrazializatutako kolektiboen, elkarteen eta erakundeen irekitzea eta integrazioa, jarduerak garatzeko instalazioen erabilera erraztea, eta pertsona migratzaileak erabakiak hartzeko espazioetan integratzeko barne araudiak berrikustea espazio kolektibo horien ondorio nagusienak izan ziren.

Abya Yalatik zetozen lurraldeen defendatzaileekin elkarrizketa egitean, agerikoa izan zen defentsa mekanismo etengabeak islatzen zirela, administrazio ezberdinetan eta jatorrizko



herrialdeetako zerbitzari publikoen aldetik bizi diren arraza bereizkeria instituzionalizatuaren modu desberdinengatik, eta bizitza eta lurraldeen defentsarako borroka eta ekintzek ere etniaren eta antzinako eta bizitzako praktiken aitorpena barneratzen duten bezala. Hala ere, buruzagi politikoek erabiltzen dituzte diskurtso horiek, baina ez dira gobernuaren agendetan edo helburuetan sartzen.

Praktika horiek ez dira arrotzak migrazio prozesuetan eta helmugako herrialdeetan, eta horrek agerian uzten du askotan indartzen eta immigrazioaren aurkako politikekin sakontzen jarraitzen den kolonialtasun sakona.



2. Erretiro Feminista: Bizitzaren Jasangarritasunerako Aliantzak

Elkartrukerako gunea, ezagutzak eta praktikak partekatzeko gunea, aktibista feministekin, lurraldearen defendatzaileekin eta komunitateetako sendatzaile tradizionalekin. Jarduera ludikoen eta hausnarketa kolektiboko jardueren bidez, topaketarako kalitatezko espazio bat sortu zen, zaintzarako ezinbesteko elementua dena. Espazio bat non gustura sentitzea ezinbestekoa den, gure gorputzekin, naturarekin eta gure artean berriro konektatu ahal izateko, indarrak berreskuratzeo eta bizitzaren defentsarako alternatiba feministak eraikitzen jarraitzeko.

Bizitzaren defendatzaileen, feminista komunitarioen, emakume migratuen eta Euskal Herriko feministen topagunea, elkarrizketarako, hitz egiteko, barre egiteko, dantzatzeko, borrokarako eta sendatzeko ibilbideak definitzeko, erresistentziaren, erresilientziaren eta borroken iraunkortasunaren aldeko apustu gisa, lagun, kolektibo eta proiektu feministen topagunea izan zen.

Lehen ataza: Sendapenen inguruko solasaldiak

Nortzuk gara?

Nortzuk garen, nortzuk gauden, zein leku hartzen dugun... hori guztia jakitea beharrezkoa da sendaketaz hitz egin ahal izateko. Identitateak eraldatuz eta mugituz doaz, ez dizkiegu bizkarra ematen sendatze prozesu honetan zeharkatzen gaituzten uneei, hau gizartearen parte baita.

...Abya Yalako lurraldeen defendatzaileak gara, horrela izendatzen dugu geure burua, hainbat borroka, aldarrikapen eta proposamen ditugu ondo bizitzeko eta bizitza betea izateko...

...Topaketa honetan badakigu pertsona pribilegiatuak garela, kontuan hartuta non jaio garen eta zergatik pentsatzen dugun espazio honetan eta nork osatzen duen...

...Feministak gara batzen gaituena delako, horregatik gaude hemen, gu gara ikasteko etengabeko bilaketan gabiltzanak, anitzak gara...

Harrapatzen gaituzten sistema zapaltzaileak kamuflatu egiten dira, mugimendu feministaz jabetzen dira, eta subjektu politikoak nor diren identifikatzetik abiatzen dira, leku bat esleitu dutenak, alegia. Sistemak baztertu egiten gaitu, eta deserosotasuna sortzen du emakumeen, migratuen, arrazializatuen, langileen errealitateekin. Horregatik, beharrezkoa da geldirik ez egotea topaleku edota helmuga hori bilatzeko: "subjektu politikoa mugitzen den eta bere buruarekin, kolektiboarekin eta gizartearekin mugitzea lortzen duen pertsona da".

Zer dugu subjektu politiko gisa?

Oinarrizko subjektu politiko gisa hizkuntza propioa dugu, gizarteari proposamen politiko bat egiteko aukera ematen diguten hitz propioak ditugu. Eta zeintzuk dira proposamen politikoaren esparruak? Komunitatea sortzeko, lankidetzarako, bizitza osorako eraikitzen ditugun erakunde sozial eta politikoak dira, eta borroka kolektiboko hizkuntza egituratzen ikasi nahi dugu, proiektu politikoa materialetik eta sinbolikotik zein den esan ahal izateko.

Hizkuntza politiko hau heteropatriarkatuaren, kapitalismoaren eta sistema neoliberalaren guztiz kontrakoa dela onartzen dugu.

Gorputza markatzen duten sistemak dira, berau zatitu eta biktimizatzen dutenak, prozesuen topaketa mugatuz eta gorputzaren defentsarako borrokak, lurraldeak eta bizitzaren defentsarako zaintza eta afektu sareak zapuztuz edo motelduz. Sistema sinboliko eta hierarkizatzailerak, nahi dugun tokira iristeko eta jarraitu beharreko bideak adierazten dizkigutenak, ongi bizitzeko bideak direnak.

Sendatzen, baina zergatik?

Sendatzeaz hitz egin ahal izateko, zerk, zeintzuk edo nortzuk gaixotzen gaituzten identifikatu behar izan zen, eta ondorio kolektibo gisa honakoa identifikatu zen: euren artean zaindu, elikatu eta babesten diren sistema kolonial, neoliberal, kapitalista, arrazista eta patriarkala. Etengabe alerta egoeran egotera behartzen gaituena: haserre, triste, minez, gertatu denagatik, gertatzen ari denagatik edo gerta litekeenagatik, ametsak eta lurrak esan nahi dutenagatik.... Orduan, sendatzea, adieraztean mina sentitzeari uztea da.

Sendatzea prozesu oso bat da, dolu bat da, eta modu pertsonal eta kolektiboan igarotzen dugu. Espazio seguruak aurkitzen ditugunean bidea errazagoa dela badakigu, aske eta eroso sentitzeko, zaintza eta autozainketa horren beharra dutelako, badakigulako denbora, errespetu eta ulermen prozesu bat dela. Ez dago sendatzerik desberdintasunaren eta indarkerien aurkako borrokarik ez badago.

Aitortzen dugu, halaber, sendatzeak, defendatzen ari garen auzia zein testuingurutan sortzen den galdetzeraz garrantzitsua, eta preso egotera edo hiltzera ohitu gaituzten politika estruktibistetatik defendatzen garela. Hemen egin dugun topaketa hau defentsan eta zaintzan esperientzia duten kideek sendatzea jarraitu beharreko bidea izatera eramaten dute, emozionala eta zaintza-erdigunean jartzen direlako. Emozioen porrota adosteko dena bertan behera uzten dugu, desioa, gozamina eta sexualitatea elkarriketan jartzea zein garrantzitsua den hitz egiteko, eta baita arreta eta sendatzea espazio garrantzitsua betetzen dutela onartzeko ere, gizarteak traumak sorrarazten dizkigula jakinda.

Gorputzera, erotikoaaren ahalmenara, artistikora, sormenezkora eta sexualera itzultzeak, sendatzeko prestakuntza funtsezkoa dela onartzeak, mugitzeko baimena eta aukera ematen laguntzen digu. Proiektu politiko bati buruz hitz egitean narratibak, memoria eta egindako urteak garrantzitsuak direla onartzea, kolektiboetan mugitzen diren edo mugimenduan dauden subjektu politikoen rola laguntzea. Begirada ezberdinak, erreferente emantzipatzaile ezberdinak daudela eta feminismoa horietako bat dela onartzea.

Amaitzeko, sendaketara hainbat bidetatik, errealitate eta esperientzia espezifikoetatik heldu gaitzela adostu genuen.

1. Zerk sendatzen gaitu:



- Mina sendagarria da
- Zainketa, maitasuna eta entzutea
- Maitasuna: nork bere burua zainduz, nork bere burua maitatuz
- Gure barrenetatik parte hartzea
- Entzute aktiboa
- Entzun eta sentitu egiten zaitut
- Prebentzioa, nola zaintzen naizen
- Ona da bakarrik ez gaudela jakitea, emakume batzuek lagun gaitzaketela.
- Argia, kandelak

Sendatzea apustu politiko gisa

Sendatzeari apustu politikotik heltzen diogu, espazio seguruak eraikitzea ahalbidetuko diguten jakintzak eta metodologiak konbinatuz, emakumeok gure bizitzako etapa eta espazio ezberdinetan igarotzen ditugun minen eraginari buruzko elkarrizketa eta hausnarketarako espazioak eraikiz.

"Sendatzea borroka eta erresistentzien ehun material eta sinbolikoaren bitartez" Sara Álvarez Medranok erretiro feministaren barruan emandako elkarrizketa gaietako bat izan zen.

Geure burua barnealderantz aztertuz hasten gara, elkarrizketa geure baitan, geure ileetan, geure pentsamenduetan oinarrituz. Intuizioa xuxurlatzen eta ohartarazten gaituen lagun hori dela onartzen dugu, elkarrizketa norekin edo norekin lotu nahi dugun ulertzeko gakoa dela ulertzen dugu.

Ez dezagun gorputza ahaztu, postura garrantzitsua da: nola esertzen garen, gure bizkarra zuzen kontzientzia hartzeko, nola eusten diogun elkarri. Lehenik eta behin, iraganera egingo dugu ibilbidea, eta gune antolatu batean izan genuen lehen esperientzia zein izan zen identifikatuko dugu. Orduan, geure buruari galdetuko diogu: Duela zenbat urte izan zen? Zenbat urte nituen? Nortzuek gonbidatu ninduten kolektibitate horren parte izatera? Zeren arabera antolatu nintzen? Nolakoa izan zen lehen erakunde hori?

Erantzun horiek aztertzen ditugu, une horiek errealitate bati erantzuten dion behin-behinekotasun batekin dute zerikusia, gurebehin-behinekotasunak ikusten ditugu, eta goraipatu egiten ditugu. Aniztasuna dagoen tokian errespetuaren eta zaintzaren garrantzia dagoela antzematen dugu, gure aniztasunaren funtsetako bat da.





Bukatzeko, pentsatzen dugu zer ikasi dugun, zer den baliagarria zaintza kolektiboa sortzeko erakunde horretan eta zer ikasi dudun, zer balio duen eta baliagarria den gure arteko zaintza kolektiborako.

Zer-nolako gorputz-sentsazio eta emozio sortzen dizkigu gure aktibismo politikoaren hasierara itzulera egitea?

- Parte-hartze kolektibo prozesuetan garrantzitsua da guztiei hitza ematea
- Taldean hazteko espazioak, besteekin konektatzen laguntzen digutenak
- Erresistentzia kutxa bat izatea: diru kolektiboa, elkarri laguntzeko
- Espazio informalak partekatzea, gure artean erlazionatzeko
- Gure ibilbideak errespetatu
- Ez epaitu
- Ongietorria eta harrera egitea, horrek kide izateko sentimendua sortzen laguntzen du.
- Umorea
- Ez hitz egin
- Barrurantz eraiki
- Gardentasuna
- Boterearen kudeaketa
- Banatu/partekatu
- Beste bizimoduekiko errespetua
- Kontzientzia

Arbasoen ezagutzak:

Sistema biomediko eta biopolitikotik kanpo sendatzeko eta zaintzeko antzinako jakintza eta ezagutzen herentzia, ezabatze kolonialaren eta erauzketa epistemiko positibista eta neoliberalaren arteko berreskuratze gisa.

Abya Yalan ezagutza bizia da. landareen erabilera eta haien ezaugarriak garbiketa energetikorako, baita orekatzeko duten gaitasuna ere. Emozioen etengabeko joan-etorriagatik eta helburuetatik, zaintzetatik eta borroketatik urruntzen gaituztela sentitzeagatik. Baina denak dauka prozesu bat, ama lurrarekin eta bizitzarekin dugun lotura erritual etengabea da, eta horrela tratatu behar ditugu lurra eta bere fruituak errespetutik eta ez estraktibismo kosmogonikotik. Era berean, elkarrizketa eta gure esperientziak partekatzea konplizitatearen eta loturen eta sentsibilitateen sorkuntzaren parte da, borroka antikapitalistan eta arrazakeriaren aurkakoa elkartzeko gaituztenak.

Sendatzeko eta garbitzeko:

- Gogoratu baimena eskatu behar diozula landareari moztu aurretik
- Izan esker onekoa, bere botika emango dizu eta.
- Ondo beharrez erabili landarea, ekintza honekin bilatzen ari zarela argi eta garbi edukiz

Nola?

1. Infusioetan
2. Bainugeletan
3. Olio esentzialekin

Zein landare?

1.Ruda: indartsua da, eta kontuz ibili behar da erabiltzeko unean; eskualde batzuetan, ugalketaren erregulatzailea ere bada.

Kamamila: infusio edo bainuan, emozioak eta astuntasun eta larritasun sentrazioak askatzen laguntzen du.

Magnolia: bihotzaren lorea da, bihotzeko gaixotasunak lantzen ditu.

Oro har, loreek euren magia egiten dute, tristura dugunean eta zergatia identifikatzen ez dugunean, hauek asko laguntzen digute mina arintzen.

Abya Yalako defendatzaileekin solasaldiak

Abya Yalako defendatzaileekin solasaldirako espazio bat sortu zen. Bertan, zaintza eta sendatze estrategiak eta ekintzak landu ziren.



Iliana Tzin, Petén Ixqik-eko Emakumeen Elkarte, Guatemala

Emakumeen eskubideen alde lan egiten duen erakunde gisa, esku hartzeko eta lan egiteko hainbat estrategia ditu, eta defendatzaileak honela garatu zituen:

1. Indarkeriaren biktima diren emakumeak laguntzea.
2. Garapen komunitarioko espazioetan egotea eta parte hartzea, tokian-tokian eta departamentuetan.
3. Justiziako, Ministerio Publikoko eta Poliziako erakundeetan legediaren bitartez laguntzea.
4. Femizidioen legearen salaketa eta jarraipena justizia sistemaren aurrean.
5. Emakumeen errealitateari erantzuna ematea krimen antolatuaren aurrean, migrazio prozesuetatik igarotzen diren familiak eta indarkeriaren ondorioz migratzen eta mobilizatzen diren emakumeak laguntzea.

Sexu indarkeriaren biktima izan ziren gazte eta adingabeen bizitza historien artxiboak lapurtu zizkieten, eta gertakari honen ondorioz hasi ziren autozainketa kontuan hartzen.

Sendatzea banakako prozesua dela onartzen dute, espazioko kide bakoitzak bere prozesu pertsonala baitauka. Printzipio hori funtsezkoa da norbanakoaren prozesuak errespetatzeko.

Autozainketa jasangarritasunerako apustu eta tresna politikoa da, prozesu hauek geure burua ezagutzen laguntzen digute.

Espazio antolatua garen aldetik, sendatzaileak diren kideak eta profesionalak dauzkagu laguntza emateko, eta doktore izendatuak ere, zeregin profesionalean gainasetzea saihesteko, atsedenerako tresna gisa.

Egutegiak egiteak eta nork bere burua zaintzeko eta sendatzeko gune eta jardunaldiak sortzeak lan eremuan elkarriketarako, aztertzeke eta aisi uneak izateko aukerak ematea du helburu.

Autozainketa segurtasun tresna ere bada, tentsioa eta erabakiak hartzeko uneei aurre egitean sentitzen diren emozioak kudeatzen ikasten laguntzen duelako.

Alex Izan, Red Lesbica Cattrachas, Honduras

Red Lesbica Cattrachas erakunde lesbiko feminista 2002an sortu zen, hedabideen gorroto eta diskriminazio hizkuntzari erantzuteko eta Honduraseko LGBTTIQ+ pertsonen gorroto krimenei eta indarkeriazko heriotzei erantzuteko espazio gisa.

Autozainketa kolektiboa da, eta astero denbora hartzen dute euren hobby-etaz gozatzeko, mahai-jokoak eta buru-hausgarriak egiteko. Jarduera horiek guztiek elkarrekin egiten dituzte, beti bakarrik egin behar ez dituztela uste baitute.

Astebeteko atsedena hartzen dute mugitzeko, erosketak egiteko, hiritik ateratzeko.

Artea elementu garrantzitsua da, alaitasun modu bat da baita.

Ángela Romero, OTRANS, Guatemala

...Neska trans bat izan nintzen, sei urterekin trantsizio eta hormona prozesuak modu klandestinoan hasi nituen. Prozesu honetan, nire komunitateko emakume trans batek lagundu ninduen. Hamaika urterekin hirira migratu eta sexu langile gisa hasi nintzen, hor ikusi nuen nola ia egunero emakume trans bat hiltzen zuten... Orokorrean Guatemalako emakume trans-ak ziren, edota migrazio bidean zeuden hainbat herrialdetakoak...

Errealitate hori ezagututa, euren artean antolatzen hasi ziren, erailtzen ari ziren emakumeez hitz egiteko behar hori antzeman zutelako. Halaber, LGB erakundeak bazeuden ere, oraindik ez zen emakume eta trans populazioaz hitz egiten.

Gorroto krimenengatik ez ezik, poliziaren eta armadaren heriotza estrajudizialengatik ere hiltzen ari ziren.

Laguntza bila hasi ziren, lankide gehiago elkartzen, sexu lanerako guneetara joaten. Hasiera batean, beren diruarekin antolatu eta legezko eran konformatu ziren Estatuaren aurrean. Bigarren saiakeran, pertsonaia juridikoa ukatu zieten, trans izateagatik eta herrialdeko dinamika erlijioso, politiko eta kontserbadoreengatik.

"Reinas de la Noche" izendatu genuen geure burua, gauetan bakarrik izan gintezkeelako garenak; egunez, klandestinitatean bizi ginen

Nahi gabe hasi ziren sendabidea lantzen, eta sendatze hori zer zen jakin gabe. Laguntza mediko integrala ematen zuten, lehen eta bigarren hezkuntza, eta aurrekontu apurrak ere ematen zituzten, erakundearen onuradunen ahalduntzea errazteko. Horren ondorioz, aliantzak egin zituzten hezkuntza teknikoko espazio eta erakundeekin.

Bidelagun eta kide dituzte neska trans indigenak, trans edota indigena izateagatik edota erdal hiztunak ez izateagatik bizi dituzten diskriminazio esperientziak irakatsi dizkietenak. Ama lurraren sendatzea, natura eta landareen mundua ezagutzen irakatsi diete.

...Oraindik lan asko dago egiteko, hori badakigu, emakume eta feministen mugimendu guztiek ez baikaituztelako onartzen oraindik ere, ez gaituzte kontuan hartzen, baina lanean jarraitzen dugu eta apurka-apurka emakumeen eskubideen alde eta borrokaren alde lan egiten duten espazioekin eskutik lan egitera iritsi gara...

Juana García, DESMI erakundea, Chiapas, Mexiko

Antolatutako espazio gisa, bizitzaren jasangarritasunerako mekanismoekin lan egiten dute, bai eta elikadura burujabetzatik jasangarritasunerako eta erresistentziarako tokiko ekimenekin ere. DESMI herri indigenekin lan egiten duen erakunde bat da, bizitzaren aniztasuna testuinguru historikotzat hartuta, herrien arteko akonpainamendua eginez.

Jasangarritasunean oinarritutako ekonomia solidarioan oinarrituta lan egitea da kolektiboaren ardatz nagusienetako bat. Basoberritzea, landare kreolekin haztegi ekologikoak sortzea eta Milpa izeneko nekazaritzako elikagaien sisteman oinarrituz ama lurra eta natura zaintzea dute helburu.

Haziak bizirik mantentzea eta etengabeko ziklo ekologikoak sortzea da borroka eta erresistentzia horren helburua, familien elikadura eta tokiko ekonomietan integratzea bultzatuz. Erakunde gisa, laguntza teknikoak ematen da lurzoruak lantzeko, baratzeak egiteko edota ongarri naturalak

ekoizteko, komunitateetan eskuragarri dauden baliabideak erabiliz. Ilargiaren zikloari lotutako ereite lanaren erreskate gunea ere bada, erein eta uzta jasotzen zuten aitona-amonen jakintzak berriz ere indarrean jarritz, haziaren berritze batekin bizirik jarrai dezan.

Gorputzak erdigunean, gure barnearekin bat egiten



Gorputz eta momentu espiritualen presentzia aktibo eta etengabea topaketaren elementu nagusi bat izan zen, hemen eta orain, jardueren orainaldian, elkarriketetan eta solasaldietan egoteko deia. Konspirazioen, samurtasunaren eta ametsen parte izatera, baita apustu politikoen eta eraldaketa sozialerako proiektuen parte izatera ere.

Gorputza motore bat bezala ikusia, ez bakarrik enuntziazio espazio bat bezala, ez bakarrik borroka eta erresistentziarentzako, baizik eta barre egiteko, negar egiteko, mina sentitzeko eta lasaitasuna eta sendabidea aurkitzeko gai den gorputz bat bezala.

Biodantza espazio seguru, samur eta afektuz beteriko baten barruan askatu, hurbildu eta sentitzeko tresna gisa, azaleko eta barneko orbainak erakusteko, mugimenduen fintasuna, konektatzeko eta norberarekin mugitzeko aukerak.

Topaketak erlaxatzeko, gozatzeko, disfrutatzeko eta berriro elkartzeko hiru atal berezi izan zituen, une desberdinetan garatuak, argi ezberdinen pean, energia ezberdinen pean. Mugimendu geldoa konektatzeko eta azkarra barre egiteko, emozio eta sentsazioen xahuketa kargatzeko. Topaketaren itxiera erabat korporala izan zen, zeharo ederra dena, ikasketa eta loturak besarkatzeko gorputz askoren zapateatzea eman zen esate baterako; baina batez ere, horrelako jardunaldi eta prozesu politikoak biziak direla aldarrikatu zelako. Hemen zapateoa azaldu zitzaigun arrastaka eraman nahi ez ditugun sentsazio astun eta tenkatuak uzten laguntzera.





Ondorioak:

Arrazakeriaren aurkako parte hartze eta ekintza prozesuek eta metodologiek gorputz, ideologia eta gizarte osagai bat dute, eta eragina eta emaitzak izan ditzakete bi bidetan, biztanleria hartzailean eta esku hartzen duten taldeetan, errealitate eta narratiba desberdinen arteko topaketa bat dagoelako. Sentsibilizazio metodologia hauek emakume migratu eta arrazializatuen gorputz politikoa alteritate egoera batean jartzen dute, suposatuz sistema arrazial eta kolonial honek hartzaileengan, lurraldeetan, gobernuetan eta estatuetan eraiki duen bestetasun egoera alde batera uzten.

Zaintza kolektiboen eta pertsonalen politiken garrantziaren eta presentziaren estrategia eta kontzientzia argia dagoela esan nahi du horrek, prozesuen inpaktuak eta ondorioak direla eta, eta, horrekin batera, etengabeko elkarrizketa dagoela parte-hartzaileek dituzten errealitate, pertzepzio eta narratibei buruz.

Arrazakeriaren aurkako ekintzek astindu emozionala eta kritikoa suposatzen dute eta aktibisten zeregina dakarte, kontuan hartuta sistema zapaltzaile hau mendebaldetik diseinatuta dagoela, eta honek zuzenean eragiten dietela mendebaldeko parametro, gorputz eta estereotipo zuriei erantzuten ez dieten gorputz eta mundu ikuskereei.

Aktibismo sozial, politiko eta feministan diskurtsoak, elkarrizketak eta solasaldiak sortzen dira, bestetasunari erantzuten dioten errealitate horiek bizi izan ez dituzten pertsonak zabalduak. Esloganek eta aldarrikapenek ez dute benetako eraginik sortzen, erreferentziako borrokak eta errealitateak ez baitira haien egunerokotasunaren, gizartearen, lanaren, politikaren edota identitate-narratiben parte.

Hori dela eta, gaur egun prozesu eta ibilbide burokratiko administratiboetan dauden pertsona migratu eta arrazializatuen errealitateak erretratatzeko eta irudikatzeko prestatutako, zaindutako eta pentsatutako egoeretatik pasatzea, gutxienez, abiapuntu bihurtzen da jakin-mina, ezinegona, deserosotasuna eta informazio gehiagoren beharra sortzeko.

Emakume antolatuen, aktibisten eta orotariko feminismoen arteko topaguneek eta espazioek aukera eskaintzen dute beharrezko elkarrizketak, analisiak, topaketak eta sinergiak sortzeko, indarkeria, menderatze eta jazarpen sistemei eta egiturei dagokienez guztien begiradak eta borrokak identifikatzeko. Agerikoa da aliantza praktika berrien beharra dagoela, eta ez menpekotasuna, hainbat pertsonaren arteko errespetuzko praktikak sortuz eta berreskuratuz, ingurumenarekin bezala.

Mugimendu feministaren barruan ahizpatasun



praktikak, maila pertsonalean eta Euskal Herrian lubaki desberdinetatik aktibatzen eta borrokatzen duten kolektiboen maila pertsonalean zeregin garrantzitsu gisa sendatzen lagunduko duten ekintzen belaunaldiaz lagunduta.

Arbasoen, amonen, Mariren, Pachamamaren eta Abya Yalaren jakintzak berreskuratu eta kolektibizatzeak munduko emakumeak konektatuta daudela islatzen du, edozein lurraldetatik datozela ere, beti elkartu daitezkeela, sustraietara itzuli, aurkitu eta zaintzarako eta sendaketarako jakintza kolektiboak eraiki, lurraldea, nortasunak eta ezagutzak errespetatuz.

Textuak: Micaella Carbajal

Testuaren zuzenketa: Sara Plaza Écija

Diseinu eta maketazioa: Karin Hernández

Itzulpena: Joseba Urrutikoetxea

Koordinazioa: Lumaltik Herriak



lumaltik
HERRIAK

Bizkaia
Euzko Legebiltzaria

