

osasuna &gt; SEXUA ETA PSIKOLOGIA

# Emakumeak, jalgi gaitezen



Emakumeen aurkako bortizkeria geratzeko hainbat aldagai hartu behar dira kontuan

## AGURTZANE ORMATZA IMATZ

Orain dela hilabete batzuk deitu ninduten Guadalajarara (Espainia) joateko, emakumei eta emakumeekin lan egiten duten profesionaleentzako jardunaldi batzuetan parte hartzeko. Jardunaldien izenburua honako hau zen: *Jornadas sobre el Buen Trato a la Mujer*, eta Emakumeen Kontrako Indarkeriaren Aurkako Nazioarteko Egunaren barrenean egin ziren jardunaldi horiek, azaroaren 25ean, hain zuten.

Leloa jakin nuenean berehala eman nuen baiezkoa. Haien planteamenduak benetan erakarri ninduen. Leloa erakargarria zen oso. Nork ez du nahi besteek ondo tratatzea? Gainera, uste dut sekula halako jardunaldiak egin direla. Emakumearen biktimizazio prozesutik kanpo egoteko urrats ederra. Jardunaldietan emakumearen gorputzari buruz hitz egitea proposatu zidaten. Tailerren bidez egin behar nuen hori, gainera. Teoria alde batera utzi eta gorputzak hitz egin zezala. Oso idea erakargarria. Tailerreko protagonista gorputza izango zela, eta arropa erosoa ekarri behar zutela jakin zutenean emakume askok ez zuten izena eman. Dena den, kopuru polita bildu ginen.

Jardunaldietan bost tailer zeu-

den guztira, bakoitzean emakumeari zegokion gai bat jorratu zen: gorputza, sexualitatea, emozioak, bakardadea eta buruko osasuna. Horiek izan ziren ardatzak, eta protagonistak emakumeak. Helburua emakumeen beharrak, desirak, mugak, baliabideak, beldurrak, lotsak, eta abar ezagutzeta zen, eta horietatik ikastea. Hortxe dagoelako gure altxorra: benetan ulertzea zelan gauden, zelan sentitzen garen. Hortik aterako dugu indarra behar ditugun baliabideak erabiltzeko geure burua ondo tratatzeko.

Argi dago emakumearen kontrako bortizkeria gelditu behar dugula.

Baina garbi ikusi da bide judiziala eta poliziala ez dela hori lortzeko modu bakarra. Are gehiago, ezin da izan. Ikusi dugu hainbat eta hainbat kasutan ez dela eraginkorra izan. Askotan bikotekidearengandik banatzea ez da hain erraza. Ez da erraza salaketa jartzea. Bestelako aldagaiak —sexologikoak, psikologikoak, pedagogikoak, soziologikoak— hartu behar dira kontuan. Askotan gizonak atxilotzarekin ez da ezer askorik konpontzen. Izan ere, handik gutxira kalera atera eta bikotekidea jotzen jarraitzen dute. Beraz, indartu egin behar harko lirarteke haientzako kartzela barruko programa terapeutikoa.



Emakumearen biktimizazioa luzatzeak ez du batere laguntzen, askotan euren hainbat baliabide mugatzen direlako eta biktimaren paperean geratzearren arriskua dagoelako.

Argi dago gizonak gugandik urruntzea eta eurak ez ulertzea ez

dela bidea ere ez. Gizonak ez dira txarrak ezta okerrak ere. Eurekin eraike gura dugu bizi, eta eurekin eraike gura dugu etorkizuna. Jakin behar harko dugu zelakoak diren eta gureganatu. Euren ahotsa entzutea ezinbestekoa da, baina beti euren parametroetatik ez geuretatik.

Argi dago bikote sistemak lantzea ezinbestekoa dela bikotekideen arteko gorabeherak bideratzeko eta bikoteak gura duen harremana edukitzeko. Beraz, horretan ere argi eduki behar dugu zelako aldagaiak laguntzen dituzten bata bestearen kontrako bortizkeria handitzen. Sarri bikotekide biek elikatzen dute jakin gabe bortizkeriaren eskalada eta konturatu orduko beranduegi da.

Argi dago inportante dela hezkuntzan jorratzea emakume eta gizonen arteko desberdintasunak. Horiek balio aberasgarriak dira, eta ez aitzakiak bata edo bestea diskriminatzen. Ez gara berdinak, eta hori ez da ezkorra. Askotan gazteen artean harremanak ez dira errazak ere ez, guri nagusioi kostatzen bazaigu imajina ezazue elaten. Desberdintasunak, beldurrak, desirak, boterea, lotsak... kudeatzea zaila da. Beraz, teoriak aparte talde dinamika aberasgarriak sortu behar harko genituzke gazteek ere bide gozagarriak jorratzeko.

Baina batez ere argi dago guk geuk geure burua zaindu behar dugula egunero. Gure desirari kasu eginez, gure beldurrei aurre eginez, gure lotsei bidea emanez, gure beharrei begirada ipiniz, gure baliabideei inportantzia emanez... Eta hau ez da ikasten egun batek bestera, ezta liburu bat irakurtzearen edo ikastaro batean parte hartzearen. Bizitzan egin behar duguna da, txikitatik ikastea beharrezkoa da, eta ez da erreza. Sarri gauza bat izaten delako esaten duguna eta beste bat egiten duguna. Kanpoan dagoenak ez du laguntzen, baina askotan geure burua da areriorik handiena.

Beraz, ipini irribarretxo bat aurpegi eder horretan eta musu bat emaitzuz zeure buruari!!

## Eguberrien zain (I)



Gabonetan hainbat erritu betetzen ditugu. Giza kultura orotan errituak garrantzitsuak dira

ez dira falta 2007. urtea betirako bukatzeko. Eta abendua hasi bezain laster, bakoitzaren antolaketak hasten dira Gabonen inguruan: ametsak, beldurrak, fantasiak... nahasten hasten dira. Errealitatea eta ametsak inoiz ez datoz bat; eta pertsona bakoitzak barneratu duen familiaren eraginez, eguneroko errealitatearen aurrean tentsioa hasten da. Sarritan esan dugunez tentsio gehiena positiboa da, eta urtearen eta bizitzaren zikloa azpimarratzen digu.

Dena den, kontsultako lanean alde negatiboa eta anibalentzia nabarmenagoa izaten da. Erritu

ugari betetzen ditugu Gabonetan: etxea apaindu, lagunekin eta familiarekin elkartu, bazkari eta afari bereziak egin, egun berezi batzuetan elkartu, erlijioari lotutako errituak, opariak egin, eta abar.

Giza kultura orotan errituak garrantzitsuak dira, bereizgarriak ematen ditu eta urtearen eta bizitzaren prozesuan bereizgarriak dira.

Kontsultako lanean, psikoterapia prozesuan, Gabonen inguruko azterketaxoa beharrezkoa izaten da: zeintzuk alde gustatzen zaizkizu? Norekin ospatuko dituzu? Aldaketarik aurten? Txikitari nolakoak ziren? Zer espero duzu aurten? Aurten esperientzia honek X eraginik edukiko du familiarengan egun hauetan?

Ados jarri al zara bikotearekin eta familiarekin? Nola lortu duzue akordioa? Zer izan da gogorrena orain arte?

Sendi batzuetan erlazioa bera gatazkatsua izan ohi da. Jelosotasunak, inbidiak, pertsonen arteko erlazioetan normalean ageri dira, eta egun berezi hauetan indar handiagoz. Familia ez dugu auke-ratzen, jaiotzaz ematen zaigu eta batzuetan derrigorrezko elkar-egote honetan gure gustuko ez diren pertsonekin egon behar dugu, eta, horrez gain, maite ez dugun norbaitekin bazkaldu, afaldu eta bisita jasan behar dugu. Ideialaren eta errealitatearen arteko aldea handia da, eta kontsultako lanean kritika zorrotz eta herstura ugari sortzen du horrek.

Alkohola edo beste menpekotasun problemak dauden familietan Gabonen ospakizuna zehatz eta mehatz aztertzen da, arriskuak alde aurretik ezagutzeko. Batzuetan diruaren kontrola, mahaian bertan noren ondoan eseri eta edari bereziak eskuratzea ere proposatzen da. Alkohol ugari edaten dugu jaietan, eta, horregatik, menpekotasuna duten pertsonentzat sasoi latza izaten da hau. Baita senideentzat ere. Kontsultan entzun ditugun istilurik gogorrenek Eguberrietan alkohola dute medio. Horriesker inbizioak galdutegiten da, eta sarritan barreak, kantak eta txantzak hasten dira; baina beste batzuetan haserreak eta sentipen mingarriak modu desegoki batean irrtetzen dira.

ARANTZA QUECEDO URRUTIA  
Dagoeneko egun batzuk besterik