

PARTEKATUTAKO IKASPENAK

Nola ulertzen eta adierazten dugu indarra?
gogoetak, bizipenak, irudiak

EMAKUMEEN INDARRA

Norberaren gorputza, erritmoak eta mugak onartzea, autokontaktuzunean konfiantza izatea, zeure buruari baimena ematea, gainontzeko pertsoneri mugak jartzea, gauzak ez egitea edo egiteari uztea gusatzeko eta onartua izateko. Sinesmenak, artea, natura, mugimendua. Ahizpatasuna, erreferenteak, aniztasunean onartze harremanak, maitasuna eta loguntza nahiz eta baditugun gure ustezko "bakantasuna, kaskartasuna, ahulezia".

Azken finean, banakako eta taldeko indarrak ari gara, onartutako eta sostengatutako ahultasunetik eta iruditeriak eta errealtateak eraldatzeko asmo politikotik sortzen dena.

*Gizarte Berrikuntzako LHII, AMHER eta AEKrekin egindako tailerren sistematizazioaren giltzarriak. 48 pertsonak parte hartzen dute (% 83 emakumeak).

GAKOAK

GUNEAK

Espazio seguruak, konfiantzakoak, ez epaitzekoak eta baretasunekoak. Espazio horretan badakigu elkarri kontatu diezaiokegula eta entzunak izango garela, edo isilik gera gaitezkeela eta hala ere, errespetatuak eta parte sentituko garela. Gure buruarekin konektatzeko espazioak: bizipenekin, hitzekin, keinuekin, erreferenteekin, jolasekin...

PARTAIDETZA

Adin, ibilbide, arbaso eta jatorri askotariko emakumeen parte hartzea. Honek iruditeria naturalizatuak gure bizitzan eragiten duen moduen arteko kontrastea eta topaketa ahalbidetuko du. Gainera, esploratzeko eta erdigunean esanahi eta adierazpen desberdinak jartzeko prozesua aberastuko du.

ERAIKUNTZA KOLEKTIBOA

INDARRA

Inoiz esan al didate indartsua naizela? Hala bada, zein egoeratan izan da? Zerikusia al zuen hauetakoren batekin: nire indar fisikoarekin edo kirolean nuen trebetasunarekin, nire indar mentalarekin edo emozionalarekin, ezinezkoa zirudienean dena aurrera ateratzeko nire gaitasunarekin, min edo zailtasuneko uneetan besteen ondoan edo gainerakoentzat egotearekin, hala eta guztiz ere irribarre egitearekin, erabakiak hartzearekin, helburuak ezarri eta betetzearekin...? Bat al datoz gainerakoek indartsu sentitzen nauten uneak, ni horrela sentitzen naizenekin?

PROIEKZIOA

Nire gorputza, nire jarrera, besoak, hankak, masailezurra, begirada...horrek guztiak adierazten du nor naizen, nola proiektatzen naizen. Neure burua ezagutzen al dut proiektatzen dudan irudian? Interesgarria da aztertzea nola jartzen naizen, zer adierazi nahi dudan, nola irudikatzen naizen. Indarra lotzen dut seriotasunarekin, haserrearekin, distantziarekin, ixtearekin, defentsarekin edo erasoarekin? Irribarrea, alaitasuna, negarra, lasaitasuna sendotasun adierazpen gisa hautematen ditut? (Neure buruari) Gustatzeak boteretsua sentiarazten nau?

NON NAIZ "NI"

Zein erregistrotan, zein lekutan sentitzen naiz eroso, seguru, libre, ni? Sumatu al dut inor deseroso edo beldurtuta sentitzen den emakumeok segurtasunez, duintasunez, espazioak hartuz ibiltzen garenean? Beste emakumeen indar edo ahulezia adierazpenekin enpatia izan dezaket?

ENERGIA

Gai sentitzen ez naizen momentuetan pentsatzen badut (gai erabakitzeke, uko egiteko edo ez, esateko, itxaropena izateko, saiatzeko, desioa izateko, joateko edo itzultzeko...) zer baliabidek ematen didate indarra?