

emakumeen indarra



Emakumeen Indarra



nAgore
legarreTa



Koordinazioa: Sorginlore_Assumpta Ayerdi Olaizola
Argazkiak: Nagore Legarreta
Maketazioa: Silvia López de Lacalle
Inprimaketa: Artes Gráficas Lorea
Donostia, 2021ko Otsaila
Babeslea:



Indartsua zarela esango zenuke? Inoiz esan dizute hala zarela? Zer da indarra zuretzat? Zerk sentiarazten zaitu indartsu? Nola irudikatzen duzu zure indarra? Zure ustez, beharrezkoa al da indar-eredu nagusiari jarraitzea gun e jakin batzuetan zilegitasuna eskuratzeko?

Emakumeei eta femeninotzat hartzen denari lotutako ezaugarrien artean, indarra ez da agertzen. Normalean, indarra fisikoari, oldarkortasunari, botereari edo gizonetzkoari lotutako kontzeptua da. Alabaina, emakumeen zaintzeko joera naturalizatzen da. Baina ez dira onartzen zainketek gizartearen iraunkortasunean duten funtsezko funtzioa, ezta erantzukizun partekatuaren beharra ere. Gainera, ez dira lan hori egin ahal izateko behar diren gaitasunen eta indar motaren balorazio positiborik egiten ere.

Bestalde, indarra irudikatzen da zerbait monolitiko bezala, iraunkorra, huts egiteko aukerarik gabe, sentikortasunetik kanpo, betirako irribarrea bezala eszenatoki ideal batean. Horrela ukatzen ditugu pertsonen - hau da emakumeen, trans-en, gizonen, neure - ahultasunaren errealitatea eta guztien emozio sortaren errealitatea. Beraz, laguntza eta sostengatzeko beharra eta ahultasun hori erakusteko toki seguruak ezkututzen ditugu eta bereziki emakumeen kasuan haserrea, amorrua, beldurra edo barrea adieraztea.

Honen ondorioz, orokorrean zaila egiten zaigu geure indarrarekin identifikatzea eta erlazionatzea.

Baina, gure bizipenen, identitateen, jarrerren, adierazpenen eta irudikapenen aniztasunetik, berriz elkartzen, desikasten eta berriz ikasten goaz. Horrela, gako eta indarra sortarazten duten jarraibideak aurkitzen ditugu: geure gorputzak, erritmoak eta mugak onartzea, autokontakizunean konfiantza izatea, gainontzeko pertsonen mugak jartzea, gauzak ez egitea edo egiteari uztea besteen gustuko eta onartuak izateko, geure buruari helburuak jartzea, erabakiak

hartzea, ahizpatasuna, erreferenteak.

Hainbat tailerretan, parte hartzaile bakoitzaren bizipenetik guzti honi buruz hausnartu eta partekatu dugu. Irudiaren bidez indarraren gure irudikapena aztertu dugu baita ere.

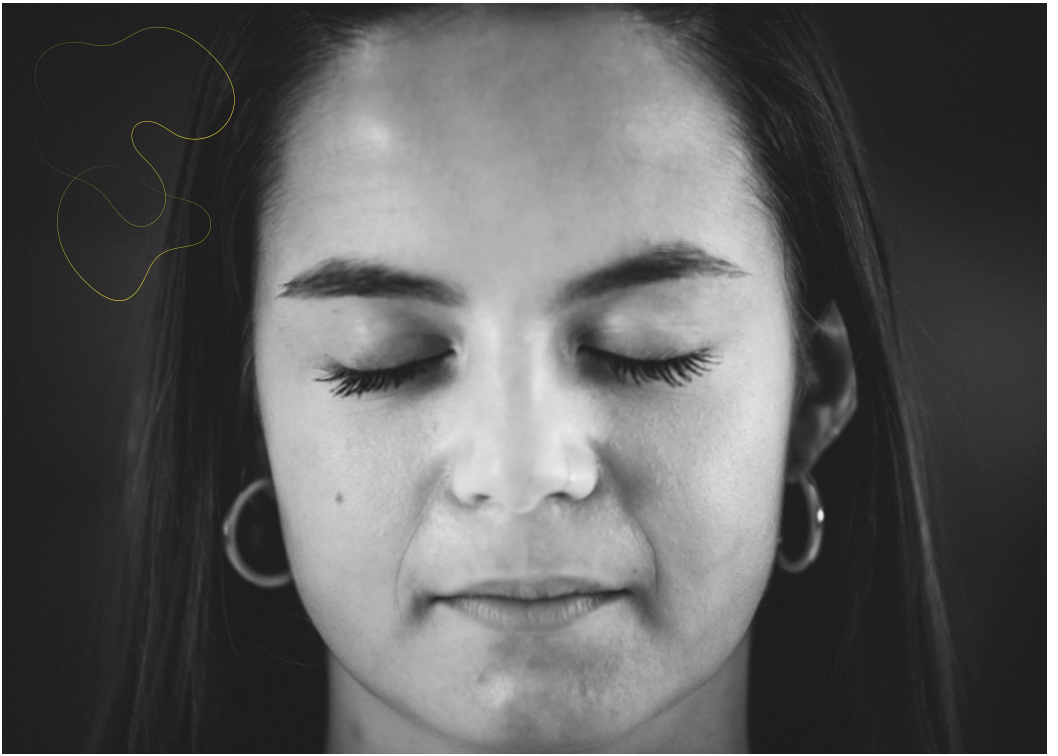
Koaderno honen bidez, emakumeen indarra aitortu eta bere lekua eman nahi diogu, bere aniztasunean eta iruditeria menderatzailea zalantzan jartzen dugularik. Koadernoak tailerretan zehar hartutako argazki batzuk ditu, parte hartzaileek esandako esaldiekin batera. Hausnarketarako eta inspiraziorako balio izatea espero dugu.

Lan hau Sorginlore Gizarte Elkartearen eta Nagore Legarretaren artean egin da taldean. Hernaniko Gizarte Berrikuntzako LHII-ko eta Hernaniko AEK-ko ikasleek eta AMHER-ko Emakumeen Taldeko kideek ere parte hartu dute. 48 pertsonak parte hartu dute, % 83a emakumeak izanik.

Eskerrak eman nahi dizkiegu guztiei konfiantza eta ilusioagatik.

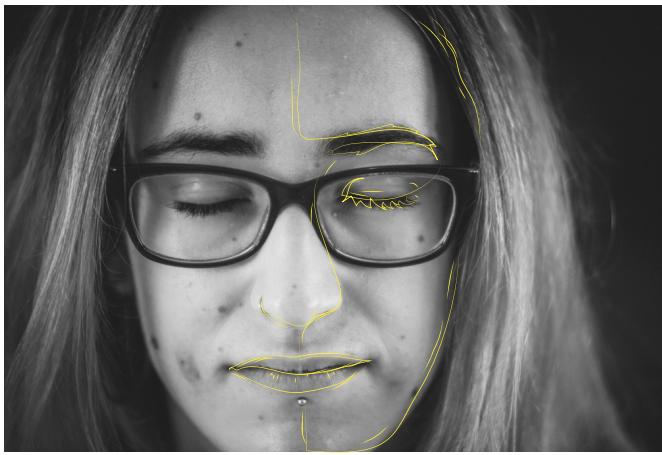
MILA ESKER!



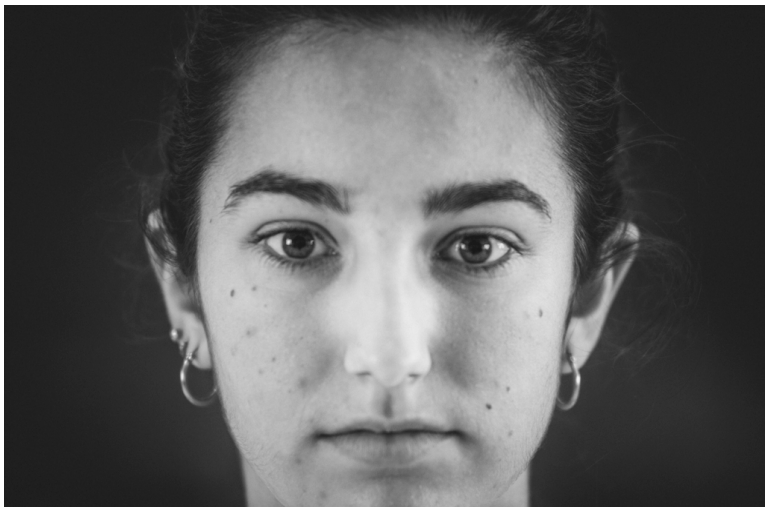
























ahizpatasuna,
batasuna, **gorputz-**,
emozio-, *eta indarraren*
bizipen- eta adierazpen-

ANIZTASUNA,
konplizitatea,
elkartasuna, *harrotasuna,*
duintasuna,

lasaitasuna, **POZA,**
betetasuna, begiradak,

KONFIANTZA,
ezagutu, onartu, entzun,
ERRESPECTATU,
zaugarritasuna, **mugak**
jartzea, PRESENTZIA

ZERK EMATEN DIT NIRI INDARRA?

NIK NEUK

Positiboki pentsatzeak

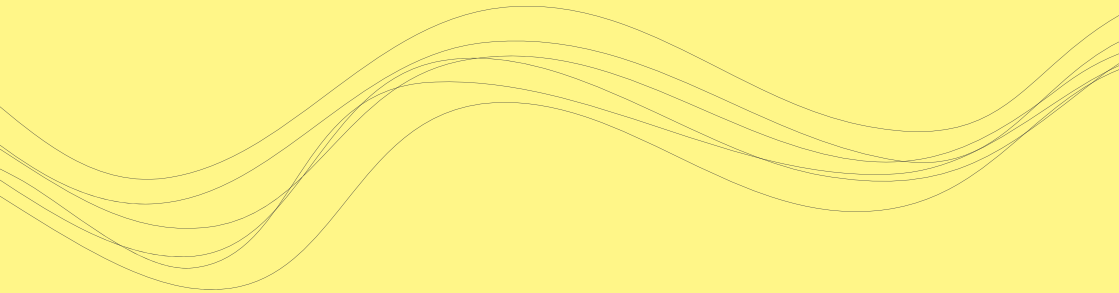
Etorkizunari begiratzeak

Nire kontzientziarekin lasai egoteak

Nire burua entzuteak

Nire buruarekiko errespetuak

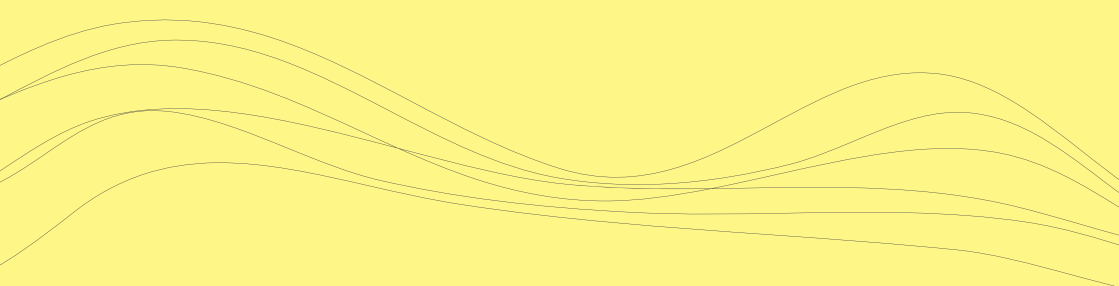
Nire zikloen eta emozioen onarpenak



Ser positiva
Mirar al futuro
Estar tranquila con mi conciencia
Escucharme, respetarme, aceptar mis ciclos
y mis emociones

QUÉ ME DA FUERZA
YO MISMA



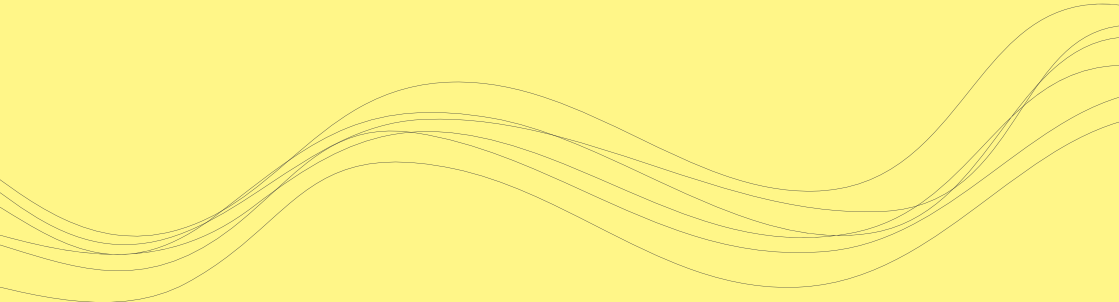


Ni baxu eta/edo haserre egoten baimentzeak,
sare sozialetan beti irudi alaia eta
arrakastatsua emateari uko egiteak.

Zerbait mina eman didanean komunikatzeak
Nire burua zaintzeko errituek.

Egunero jaikitzeak, jaiki ezin izan diren
pertsonez pentsatzen dudanean.

Sabai bat, eguneroko ogia, lana eta osasuna
dudala jakiteak.

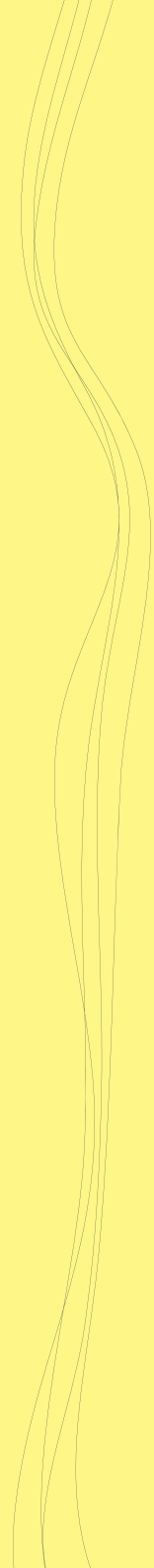


Permitirme estar de bajón y/o enfadada,
desistir de dar una imagen siempre alegre
y exitosa en las redes sociales.

Comunicar cuándo algo me ha dolido
Los rituales de autocuido.

Levantarme cada día, cuando pienso en las
personas que no pudieron levantarse.

Saber que tengo un techo, el pan de cada
día, trabajo y salud.



Aurrera egiteko gogoak. Nigan sinesteak.
Egunero zerbait berria ikasteak
Bertan bizitzen geratzea erabaki nuen
gizartearen parte sentitzeko gogoak
Nire helburuak betetzen joateak

Mis ganas de salir adelante. Creer en mí.
Aprender cada día algo nuevo
Mis ganas de sentirme parte de la
sociedad en la que decidí quedarme a vivir,
superándome y no quedándome frustrada.
Ir cumpliendo mis objetivos

ZERK EMATEN DIT NIRI INDARRA?

NIRE SAREEK ETA HARREMANEK

Amak

Amona laister ikusiko dudala jakiteak

Familiarekin (seme-alabak, ilobak eta bilobak) partekatu eta egunerokoan ondo daudela jakiteak. Bere maitasunak. Haien alde aurrera egin nahi izateak.

Nire familiarengan eta lagunengan pentsatzeak.

Lagunei entzuteko ordu amaigabeen deiek.

Lagunekin egoteak.

Emakume boteretsuek

Farra egiteak

Besarkatzeak

Lagungarri sentitzeak

Mi madre.
Saber que voy a ver a mi abuela pronto.
Compartir con la familia (hijas e hijos,
sobrinas y sobrinos, nietas y nietos) y
saber que están bien en el día a día. Su
amor. El querer salir adelante por ellas y
ellos.
Pensar en mi familia y amistades.
Las llamadas de horas interminables de
escucha a las amigas.
Estar con mis amigas, amigues y amigos.
Las mujeres poderosas
Los abrazos.
El reír.
Sentirme útil, al ayudar

QUÉ ME DA FUERZA
MIS RELACIONES, MIS REDES

ZERK EMATEN DIT NIRI INDARRA?

ETA BAITA ERE...

Naturak, basoek

Jainkoak

Dantzatzeak, abestiek, musikak

Goizeko kafeak

Janariak

Lo egiteak

Lasaitasunak

Nire txakurrak

La naturaleza, los bosques

Dios

Bailar y cantar, la música

Caminar y correr

El café de las mañanas

La alimentación

Dormir

La tranquilidad

Mi perro



QUÉ ME DA FUERZA
Y ADEMÁS DE ESO...



NOIZ SENTITU NAIZ INDARTSU

- Egunero
- Lana uztean
- Nahi nuen lanpostu zail bat lortu nuenean
- Enpresa-batzordean emakume bakarra izatean eta ni entzutea lortzean
- Etxetik kanpo lan egiten dudanean
- Jendaurrean hitz egitean
- Lagun artean
- Antzerki egitean
- Maratoia bukatzean
- Parapente egitean
- Eskalatzean
- Erditzean
- Banantzean
- Etxeko edo kaleko batzuen esanetan egin ezin nituen gauzak egitean
- Gurasoen eta/edo adineko pertsonen zaintzan
- Nire iragana ulertzean
- Une zailei aurre egiteko gai izatean

- Cada día
- Al dejar el trabajo
- Al conseguir un trabajo que quería
- Al ser la única mujer en el comité de empresa y lograr que se me escuchara
- Al trabajar fuera de casa
- Al hablar en público
- Entre amistades
- Al hacer teatro
- Al acabar el maratón
- Al tirarme en parapente
- Al escalar
- Al parir
- Al separarme
- Al hacer cosas que en casa o en la calle me decían que no podía hacer
- Al cuidar a mi madre, padre u otras personas mayores
- Al entender mi pasado
- Al ser capaz de afrontar momentos difíciles



¿CUÁNDO ME HE SENTIDO FUERTE?

sororidad, unión,
DIVERSIDAD *de cuerpos,*
de emociones, *de vivencias*
y expresiones de fuerza,

complicidad,
solidaridad, orgullo,

dignidad, tranquilidad,

ALEGRÍA, plenitud,

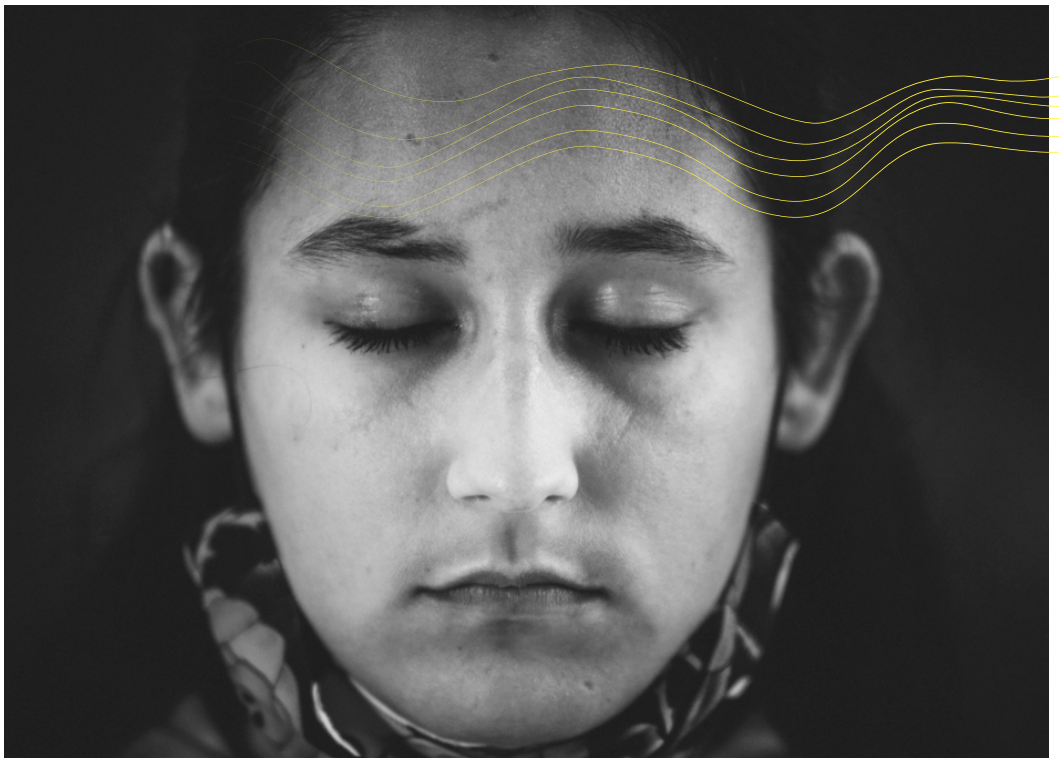
miradas, CONFIANZA,

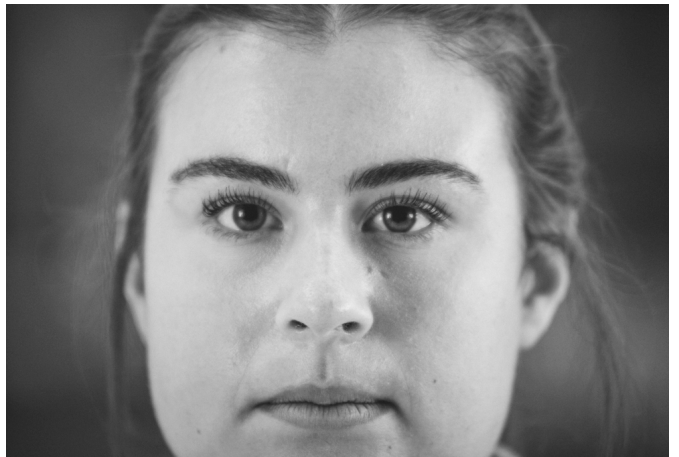
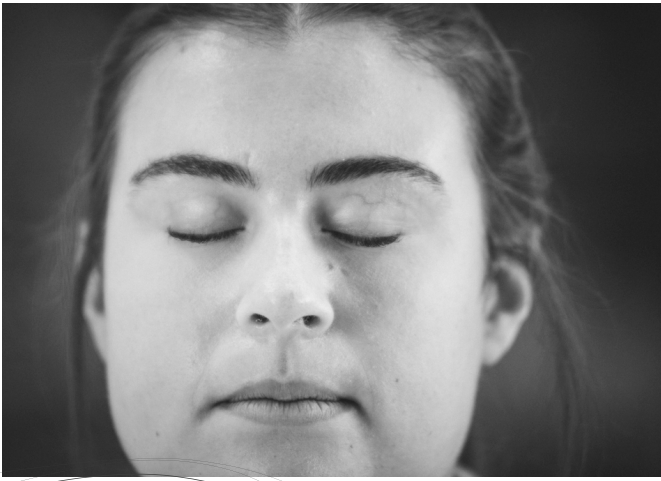
reconocer, aceptar,

escuchar, **RESPETAR,**

vulnerabilidad, **poner**

límites, PRESENCIA







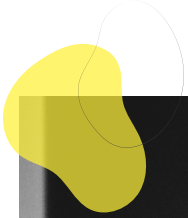






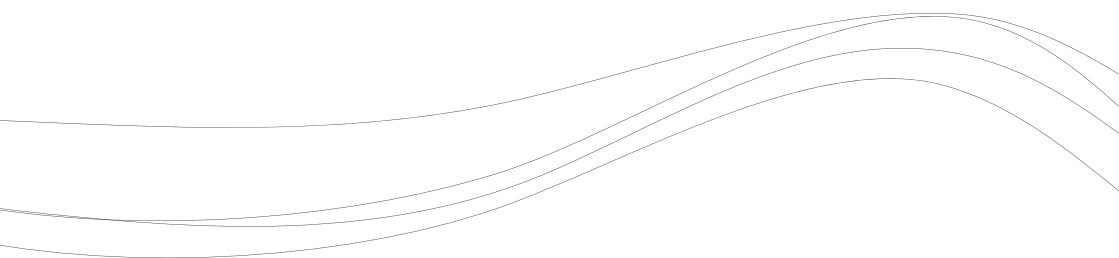




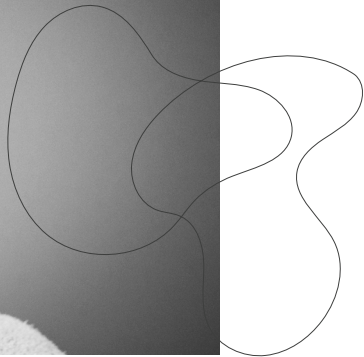
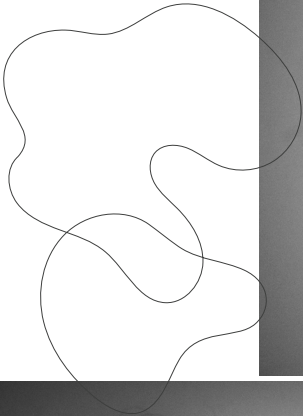
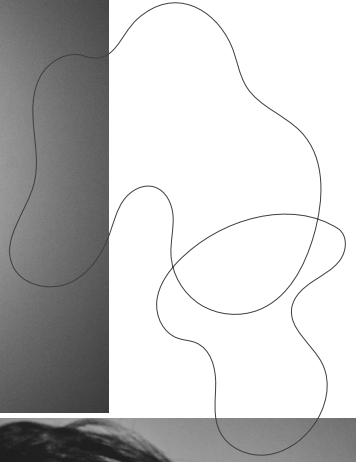




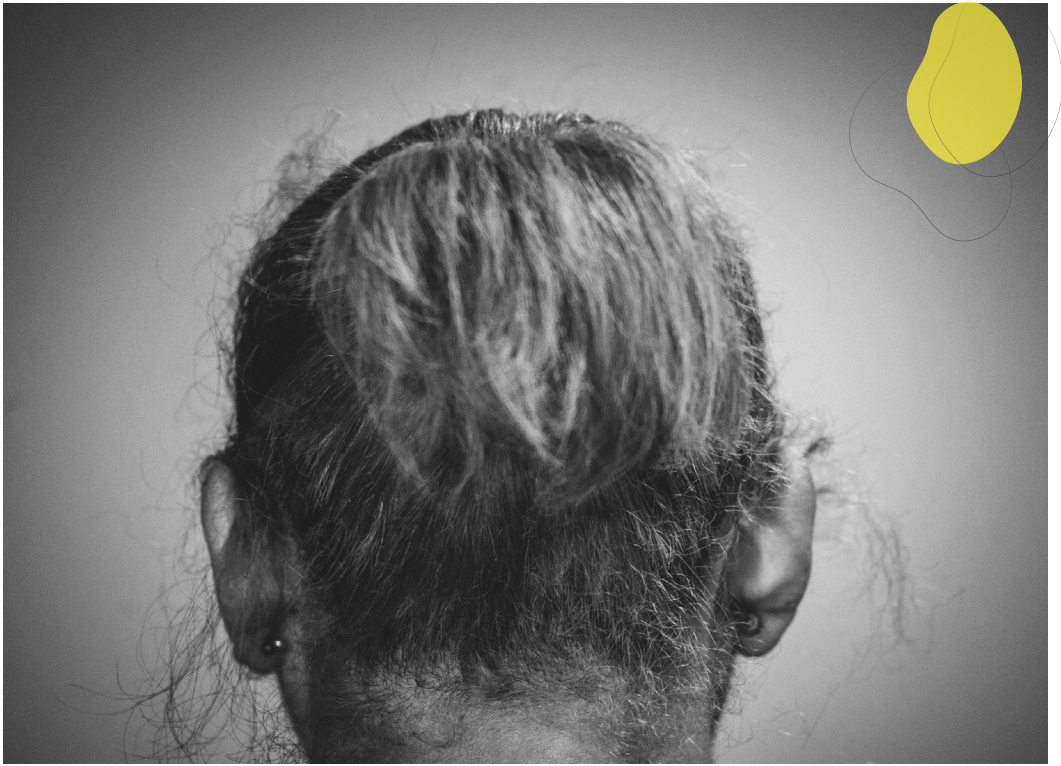
















¿Dirías que eres fuerte? ¿En algún momento te han transmitido que lo eres? ¿Qué entiendes por fuerza? ¿Qué te hace sentir fuerte? ¿Cómo representas tu fuerza? ¿Consideras necesario seguir el modelo dominante de fuerza para percibir legitimidad en ciertos espacios?

Dentro de los atributos asociados a las mujeres, a lo considerado femenino, no aparece la fuerza – concepto habitualmente asociado a lo físico, a la agresividad, al poder y a lo masculino –. Sin embargo, se naturaliza la predisposición de las mujeres para cuidar, sin un reconocimiento de la función clave de los cuidados en la sostenibilidad de la sociedad, de la necesidad de corresponsabilidad, ni una valoración positiva de las capacidades y tipo de fuerza necesarias para poder llevar a cabo dicha labor.

Por otra parte, se representa la fuerza como algo monolítico, permanente, sin posibilidad de flaquear, ajeno a la sensibilidad, como una sonrisa eterna en un escenario ideal. Negamos así la realidad de la vulnerabilidad de las personas – mujeres, trans, hombres, yo misma – y la realidad del abanico de sus emociones; escondemos tanto la necesidad de refuerzo, de acuerpamiento, de espacios seguros donde mostrar esa vulnerabilidad, como, especialmente en el caso de las mujeres, la expresión del enfado, la rabia, el miedo, la risa.

En consecuencia, en general nos cuesta identificar y relacionarnos con nuestra propia fuerza.

Pero, desde la diversidad de nuestras vivencias, identidades, posiciones, expresiones y representaciones, vamos reconectando, desaprendiendo y aprendiendo, detectando claves y pautas generadoras de fuerza: aceptar los propios cuerpos, ritmos y límites, confiar en el autorrelato, poner límites a las demás personas, no hacer o dejar de hacer las cosas por y para gustar y/o ser aceptada,

marcarnos objetivos, tomar decisiones, la sororidad, las referentes.

En varios talleres, a partir de las vivencias de cada una de las personas participantes, hemos reflexionado y compartido sobre todo esto y hemos explorado nuestra representación de la fuerza a través de la imagen.

Con este cuaderno buscamos reconocer y dar espacio a la fuerza de las mujeres, en su diversidad y cuestionando el imaginario dominante. El cuaderno recoge algunas de las fotografías tomadas durante los talleres, además de frases dichas por las participantes. Esperamos que sirvan de reflexión e inspiración.

Este trabajo se ha realizado de forma colectiva entre Sorginlore Gizarte Elkartea y Nagore Legarreta, con la participación de alumnado del CIFP de Innovación Social de Hernani y de AEK Hernani e integrantes del Grupo de Mujeres de AMHER. Han participado 48 personas (83% mujeres). Agradecemos a todas ellas su confianza e ilusión.

MILA ESKER!

