

KOMUNIKAZIO MATXISTAREN IRUDITEGIA

1

Egun oraindi honela ikusten bagaituzte ere...

- **10 emakumea:** denetara iristen da, karrera profesionala du, bikote sexya, bizitza sozial aktiboa, ama efizientea eta maitekorra da, beretzat denbora duena, irribarretsua, dotorea, moderna.
- **gaztea:** autoritate eta onarpen gutxiago du, trebea bada, mehatxu gisa ikusten da.
- **polita:** bizitza errazagoa egiten dizu.
- **migratzaileak:** kualifikazio gutxiagokoak, tradizionalagoak.
- **ordaindutako lanik ez duen emakume bikoteduna:** ardura eta zeregin guztiak bere gain hartu eta disponibilitate osoa eduki behar duen etxeoandrea.
- **adinekoa:** zaintzaile eta zaintza beharra duenaren rolen artean, balio gutxiko ezagupen eta esperientziak dituena.
- **ama ez dena:** emakume bihotz gabea, kaltegarria.
- **bakarrik dagoena:** independenteetgia edo bikote heterosexualaren bila dabilena.
- **genero identitatea eta sexu orientazio ez-normatiboa duena:** onartzen da baina "ez nire familian" eta lesbiana edo trans gisa etiketatzen da.
- **nerabea:** arrisku betean dagoena (drogak, sare sozialak, jazarpena direla eta).
- **ama ez-ideala:** ez die seme-alabei nahikoa denbora eskaintzen, edo ez du ondo uztartzen familia eta lana, eta ez da profesionalki garatzen.
- **feminista:** feminazi, ezin da berarekin hitz egin.

Gu honela sentitzen gara...

BENETAKO
EMAKUMEAK*,
ANITZAK,
LIBREAK,
SEGURUAK,
TREBEAK,
INDARTSUAK.

2

EGUNEROKO KOMUNIKAZIOKO MATXISMOEI NOLA ERANTZUN

ERANTZUN
ZUZENAK

 AHIZPATASUNA

- Egoera zehatzetan beste emakumeen konplizitateta bilatu eta, era berdinean, zapalduak izaten ari direnak babestea.
- Konfiantza, babesa, euskarria, sendaketa eta atzeraelikadura eskaintzen dituzten guneak sortzea. seguridad, contención, sanación y retroalimentación.

1. Galdera batez erantzun
2. Umorez jokatu
3. Hitz jokoak egin
4. Adibideak eta datuak eman
5. Alde egin
6. Egoera batean rola aldatu eta ikusi nola geratzen dan
7. Pedagogia egin ondokoa entzuteko prest badago
8. Isilik geratu edota irriabartxo egin, "biziraupena etsai-giroan ...!"
9. "Borde" erantzun
10. ...


 AUTOKONTZIENTZIA

- Zein egoerak molestatzen didate? Erantzunen bat eman dut? Egoerak zer sentimendu eragin dizkit? Eta nire erantzunak?
- Zein da testuingurua?
- Beste emakume batzuen jarrerak, jantziak, aukerak kritikatzeko edota epaitzeko ditut?
- Denak ez gara berdinak eta ez gaude momento berdinean, neurtu zure indarrak eta gogoak.

ZURE BIDEA EGIN,
ZURE ERARA
ERANTZUN.

3

SORMEN ETA KOMUNIKAZIO LANATIK NOLA ERAGIN

Gaiak

Normalean jorratzen ez diren, baina zuri kezkatzen zaituzten gaiak al daude? Gai hauek zerbait sakona islatzen dutela uste al duzu? Sarri garrantzia gabekoak edota arrunt moduan hartzen diren eta zuk landu nahi zenituzken gaiak daudela uste al duzu? Egunerokotasunak inspiratzen al zaitu? Mundu mailako gai "handien" eta gertuko egunerokotasunaren artean loturarik dagoen sentitzen al duzu? Ba al dira gaiak emakume lagun artean edo gune feministetan hitz egiteko uzten dituzunak?

Begirada

Gai batzuen inguruan askotan ez da emakumeen ahots publikorik entzuten, hauei buruzko ikuspegi berririk ekar zenezakela uste al duzu? Kritikoa, bazterretatik jaioa, izkutatua izandakoa? Zure begirada feministatzat hartzen al duzu? Nondik jaiotzen da zure begirada: egunerokoa kontuan hartzen al du, emozionala, arrazionala, tokikoa, globala, zapalkuntza anitzak, konplexua eta anitza dena?

Estetika

Erabiltzen duzun estetikarekin eroso sentitzen al zara? Benetan zu al zara? Pertsonen aniztasuna kontuan hartzen al du? Genero estereotipoak gainditzen saiatzen al da?

Guneak

Aldarrikatu eta gureganatu maskulinoztat emandako guneak, festa eta kalea, eszenatokiak, bertsolaritza, komunikabideak, akzio-komikia, etab.

Hizkuntza

Zein hitz erabiltzen dituzu? Hitzez birjabetzea eta zentzu berriak ematea.

Interpelatu

Komunikatu eta sortu gorputza nola jarri, hitz egin, deserosotasuna sortu eta interpelatu bezala ulertuak.

«BOTEREAK SAKABANATUTA NAHI GAITU, ELKARREKIN, ERAIKITZEKO ETA SORKUNTZARAKO BOTERETSUAK GARELAKO»

Ikusarazi

Emakumeak ikusarazi, beren eginkizun, pentsaera, lanen, asmakizunen ondorioz famatuak direnak, baita periferietan daudenak ere.

Balioa

Pertsona orok zer esana dugula aldarrikatu, gure bizitzak eta sentimenduak komunikazio eduki balioduna eta baliotsua direla.

Gu

Emakumeok: guri gertatzen zaiguna eta adierazi nahiko genukeen hori beste batzuk komunikatzea saihestu, gure izenean eta guri buruz iritzia ematea ekidin.

In situ

Edozein gai gertatzen den leku zehatzera ekarri eta komunikazio edukia emakume protagonistekin zuzenean eraiki.

Umorea

Ahozotasuna eta umorea tresna bezala ulertu eta erabili, zurikeria desmuntatzeko eta pertsonen bizipen eta emozioekin konektatzeko.

Kolektiboa

Konfiantza, segurtasun, euste eta atzeraelikadura gune kolektiboak sortu.