

INDARKERIARIK GABEKO BIZITZAK ERAIKITZEN:

Osatze feminista

Bilgune Feministaren ponentzia

1. HITZAURREA

Bilgune Feministaren jardunaren ondorio da dokumentu honetan jaso dugun osatze feministaren proposamen politikoa. Osatze feministako lan taldean ehundu eta landu dugu eta bilgune jardunean ildo estrategikoetako bat da 2017tik.

Egun lan taldean, askotariko **osatze prozesuetan murgilduta gauden kideak gara**, leku ezberdinetatik eta modu ezberdinetan... Osatze prozesu propioak, besteenak, bakarka, taldean, zuzenean, zeharka, aktiboki, sostengatuz, konpartituz, etab. **Deseroso** sentitu izan gara, motz eta hotz gelditu zaizkigu eskura genituen ikuspegi eta bide asko... estu eta bortitz ... eta hauek aztertuta **proposamen gaurkotu bat** jorratzeari ekin diogu.

Bilgune Feministaren jardueraren bilakaeran topatu dugu horretarako lekua, osatze taldearen dinamika eta hausnarketan baita. Batzuk, urteak daramatzagu bilgune feministan militatzen eta proposamen honen oinarrian batez ere hiru eztabaida eta hausnarketa izan ditugu: autodefentsa feminista ildoaren garapena, zaintzen gaineko eztabaida eta militantzia ereduaren hausnarketak.

Denok elkarrekin, **burujabetza feministaren ideiarekin** bat eginik, eremu intimoan ere arreta jarri eta **gorputz sentsazioei hitzak** jartzen gabilta. Irekia den zerbait sortzen, eraikitzen eta hornitzen joan nahi duena eta batik bat **galderak** dakartzana. Geure barne intuizioei jarraituz gabilta bidea egiten, unekoa, dinamikoa, malgua eta organikoa. **Bizia**.

Bide honetan, **Abya yalako sanazio feminista** estrategia politiko kosmikoa lagungarri egin zaigu; mahai gaineratzen duten **mundu ikuskera holistikoa** eta oinarri gisa **jakintzak** elkar-trukatu eta arbasoengandik datorrena **berreskuratzearen** nahia bereziki. Esker agur bat beraiei.

Azkenik esan, **goxotasunetik** egitea erabaki dugula. Emozio eta ekiteko modu oro presente ditugu: amorrua, beldurra, indarra, tristura, irribarrea... Goxotasuna aukeratu dugu oraingoan, xamurtasunezko elkar zaintza gogoz gabiltzalako. **Nondik eta nola** egin **hautatzeak aske** egiten gaitu. Zeharkatzen gaituzten **zapalkuntzez kontziente** izanik ere, **arreta**, dauzkagun **aukerei**, askatasunei, ekiteko gaitasunei, eragiteko gogoei... jartzea erabaki dugu.

ZER DA OSATZE FEMINISTA?

Kapitalismo heteropatriarkal kolonialak naturatik eta gorputzetik deskonektatzen gaitu. **Kapitala vs. Bizitza** gatazka nabaria da, hau da, kapitalaren mesedetara egituratutako bizitzak ditugu. Milaka urtetan metatutako indarkeria patriarkalak gure gorputzetan dirau, bai fisikoan, bai psikologikoan, bai espiritualean.

Mendebaldeko jendartean, **gorputzen** eta **osasunaren normatibitatea eraikitzen** da. Osasun eredu bat eta bakarra hori bailitzan moduan, beste ereduen gainetik jartzen da. Horretarako, hainbat modu erabiltzen ditu: alde batetik, zientziak eta osasun sistemak ezartzen dute zein den osasuntsua eta zein gaixoa. Beste alde batetik, prozesuen patologizazioa dago, hots, menopausia, hilerokoa eta erditzea bezalako prozesuak patologizatzen dira, eta horiekiko kontrola beste batzuek hartzen dute.

Jabetzen gara **naturarekiko jarrera esplotatzaile eta txikitzaileak gorputzetan ikaragarriko inpaktua dutela, adibidez:** aire eta uraren kutsadura, elikagaien industria, hazien kontrola, herrieta hirien diseinua.

Errealitate honen gainean garatzen goazen proposamena da osatze feminista. Osatze feminista, askatasunez bizi ahal izateko **gorputz -gogo eta identitateak** osatu eta osotze **prozesuak ahalbideratzeko proposamen politiko** gisa ulertzen dugu.

- **Bizitzaren hegemoniaren aitortzatik.** Bizitzaren arau eta mugen kontzientzia hartu eta hauen baitan dantzan aritzeko trebatzeko apustua da. **Egokitu eta norbere prozesuak egin ahal izateko**, bizitzaren alde kokatu eta norabide honetan baliabideak sortzeko izan nahi du osatze feministak.

- Logika honen baitan, **osatze prozesua berezkoa**, sistematikoa, ezinbestekoa, ekidin ezina dela ulertzen dugu. Bizi iraupen eta autorregulaziorako joera eta hau ahalbideratzeko sistemak martxan ditugu etengabe (homeostasia, sistema inmunitarioa, emozioak...). **Prozesu hauek laguntzearen hautua** egin nahi dugu. Prozesu hauek kontzienteki bultzatuz.
- Osatze Feministaren baitan, egokitzapen, bilaketa eta osatze prozesuak babestu, ahalbideratu eta sostengatuko dituzten **sistemak** (*boterea, pentsamendua, ekonomia, instituzioak, harremanak...*) **eraikitzea bilatzen dugu**. Baliabideak, logika eta erronkak hauen zerbitzura jartzea.
- Osatzea, **holistikoa** izanik, barnebiltzen dituen dimentsio desberdinak jasoz; gutxienez, fisiko, emozionala, espirituala eta soziala.
- Uneko **testuingurua** eta eragiten duten faktoreak, **kontuan** hartuko dituen ariketa da. Osatzea, jendartea egituratzeko sistema ezberdinetan bizitzearen ondorioak errekonozitu, berauei kasu egin eta sendatzeko ariketa da. Eta pixkanaka, kaltegarritzat jotzen ditugunak alboratu eta bizigarriak direnak elikatuz.
- **Jabetze eta boteretze ariketa** bat ere bada osatzea. Bai gorputzarena, bai jakituriarena, bai historiarena. Desgaitzen eta estigmatizatzen gaituen zerbait baino balorizatuko gaituena, ekarpen gisa kokatuz eta aitortza politikoa emanez.
- Osatzea ariketa **intimoa** da, ariketa **kolektiboa** eta ariketa **politikoa**. Intimoa, neure gorputzarekin, bizi zikloekin edota etapa ezberdinekin **harremantzeko moduei begiratzen dielako**. Politikoa, intimo honetatik abiatuz, **eraldaketak proposatzen** dituelako eta kolektiboa, elkarrekin garelako, besteak beste; “ni osatzean, zu osatzen zara. Zu osatzean, ni osatzen naiz. Gu osatzen gara, dena osatzen da”.
- **Zergatik feminista?** Eremu ideologiko, politiko eta ekonomikoan bizi ditugun zapalkuntza eta diskriminazioak (generoa eta interseksionalak) agerian utzi, kokatu, “topeak” ipini, zalantzan jarri eta alternatibien

lanketa integralerako beharrezkoak ditugun oinarriak eskaintzen dizkigulako. Beste askoren artean: aitortza politiko desberdinak eginuz, pertsonala zein intimoa politiko bezala kokatuz, bizitza erdigunera ekarriz, prozesu kolektiboen sustapenetik, desberdinen arteko aitortza eta aliantzarako haututik, subjektu politiko bilakatuz, boteretze planteamenduetatik, generoa eraikuntza gisa plazaratuz, generoa deseraikitzeke erraminta holistikoak eskainiz, dualitate eta hauen arteko botere harreman hierarkikoekin bukatuz eta hainbat jakintza esparru eta askotariko ezaugarriak balorean jarritz...

Osatze Feministako prozesuen baitan gogo-gorputz eta bihotzak murgildu gara eta **mundu ulerkera berri bat** hasi zaigu azalarazten. Intuizioak, errealitatea ulertzeko modu berriak plazaratu dizkigu eta osatzea beraren premisa egin dugu. Ipar argi berri bat paradigma aldaketa deitu dioguna, sinesmen askoren eraldaketa suposatzen duelako. Eta ondorengo hitzek jaso dezaketelarik bere zentzua.

BIZITZAK AGINTZEN DU

Bizitzak agintzen du diogunean, **bizitzaren baitan** dagokigun lekua berreskuratu nahi dugu, beronen aldekotasunean eta beronen eraginpean kokatu nahi gara. Biziak eta bere nolakotasunak zeharkatzen gaitu. Lurra planetan bizi gara eta honen parte dira gure gorputzak ere, Ama lurraren parte. **Naturaren baitan** kokatzen gara eta ondorioz, beronen izateari, arau eta logikei lotzen gatzaiizkiola kontzientziara ekarri nahi dugu.

Bizitzan eta bizitzarako ezinbestekoa den ia guztia ez dugu guk erabakitzen, ez dago gure esku; energia eskuratu beharra, arnastu behar ote dugun, zein den behar dugun oxigeno kopurua, ura eta elikagaiak behar ote ditugun, digestioa, odolaren zirkulazioa, lo, kaka egitea, eguna eta gaua, urtaroak, haurtzaro, nerabezaro, heldutasun, zahartzarora, hil egingo garela etab. luze bat. Errealitatean ikaragarri eragiteko gai garela argi izanda ere, ezin dezakegu, ez dagokigu guztia kontrolatzea, **gure borondatearen gainera dagoenaren onarpenean oinarritu** nahi dugu.

Bizitzak agintzen du diogunean, **apaltasun** hau berreskuratu nahi dugu beraz. Biziaren lege eta arauen baitan gara, eta lege eta arau horietan bizi garen gainerako izaki, natura eta izate guztiekin hartu-emanen gaude. **Ekodependiente eta interdependiente**. Beste inor eta ezeren ondoan, ez gehiago eta ez gutxiago. Baina guzti honen parte. Elkarrekin eta elkarrekintzan eragiten gabiltzanak.

Eta beraz, gu geu, gure gorputzak eta Amalurra bizia izanik, logika horretatik birlotzea bilatzen dugu. **Bizitzaren sarera hortik konektatzea**. Ezarri nahi den deskonexioak, ez-bizitzaren edo bizitzaren kontrako logiketan harrapatzen gaitu behin eta berriz eta baliabideak, gure buruak xahutu eta askatasuna zein plazerra mugatzera jarri. Zenbat aldiz egin ditugu hainbat gauza “horrela tokatzen” delako? Sozialki eskatzen dena delako “horrela” horrek zeri erantzuten dion eta dituen ondorioez jabetu gabe?

Bizitzarekin **nondik eta nola harremantzen** garen **kontzienteki erabaki** nahi dugu. Bizitzaren logiken baitan bizitzeko moduak bilatu. Gogo-gorputz-naturaren kontzientzia hartzen joan eta bizigarria denaren aldeko apustua egin. Alde batetik, indarrean dagoen sistemak eskaintzen dizkigun aukeretatik harago, bizitza duinetarako gure bide propioak eraiki, eta bestetik, aldentze interesatu hau eman dadin sortutako **egitura** eta hauen baitan aritzeak eragindako **ondorioez** jabetu eta eraldatuz:

- Desjabetzea (eskubide, gorputz, lur, ezagutza, indar, denbora, baliabide, bizitza ...). Gutxi batzuen aldetik hauen akumulazioa eta usurpazioa.
- Inposaketa: egitura zapaltzaile, sinesmen eta biolentziaren bidez. Kapitalismo hetero patriarkal kolonialistak jasotzen duen guztia.
- Hau justifikatzeko: desgaitzea, deslotura eta deshumanizazioa.

Horrela, **bizitza eta egoera ezberdinak aitortzeko** hautua egiten dugu eta bide berean, honekiko **erantzukizunak hartu**. Ez gara sistema ezberdinen kanpo edota gainetik kokatzen, ezta gutxien gustatzen zaizkigun zapalkuntza sistemetatik at ere. Haien baitako garelara onartzen dugu, baita gure barnean ditugula ere.

Errealitate hauek onartzen ditugu. Eta ez justuki konformismoan erortzeko, baizik eta gutako bakoitzak, kontziente izan eta pertsona zein kolektibo gisa, dagokigun lekutik **eraldatzeko**. Egoera eta baldintza propioak onartzeak, geureak ez diren erantzukizunetatik askatzen laguntzen digulako eta aldiz geureak diren erantzukizunak parez pare ikustera eramanez, ardurak hartzea posible egin. Dagokigun hori ikustean, kargutzeko gai gara, boterea errekuperatzen dugu.

Zapalkuntza sistema desberdinek eraman nahi gaituzten posiziotik atera nahi dugu, haiek eskainitako ikuskera eta jarduera erreproduzitzeari utzi. **Zapaldu** sentitu gara, emakume gisa, euskaldun gisa, beltz gisa, latinoamerikar gisa, lesbiana gisa... Eta arrazoirik ez zaigu falta. Egituraketa hauek eskubideak kendu eta gure bizi-gorputzetan eragiten dizkiguten ondorio latzak ukatu gabe, biktima leku hutsetik atera nahi dugu. **Boteretu, subjektu bilakatu** eta sistema hauetan zapaldu ez bakarrik, **zapaltzaile ere bagarela ohartu**. Pribilegiadun. Uneoro fluktuatzen ari diren botere harremanen kontzientziatik abiatuz, Osatze Feministaren baitan gure eragite gaitasun eta botere posizioak berreskuratu nahi ditugu. Onartuz, des-botereturik gaudela, onartuz deseroso gaudela, minak ditugula eta aldi berean, kargutuz gertatzen zaigun horrekin. Sistemaren leku horietatik askatzen joan gure pentsamenduak, gure gorputzak, gure ametsak... errealitatea irakurtzeko modu berriak bilatu nahi ditugu, non gure gaitasun eta potentzialek lekua hartzen duten eta **gure eragiteko gaitasuna jarriko dugun erdigunean**.

Honela, **kargu hartzen dugu:**

- **Izatearekin:** Kolektibo zein pertsona bezala dagozkigun ardurak hartuko ditugu, gorputz-buru-bihotz, ipurdi zein hatzazkalez bizitzaren hegemonian sakontzeko eta gainontzekoei beste hainbeste egin dezaten eskatuko. Bizitzan konfiantza jarri (dagoen eta datorren horretan) eta bizitzaren sustapenaren konpromisoari eutsiz. Bizitzaren aldeko hautu erradikala. Plano desberdinetan: fisiko, emozional, espiritual eta sozialean.
- **Egoera eta ondorioekin:** Pairatu zein eragin ditzakegun biolentzien aurrean, “balones fuera” egin baino bakoitzari dagokigunaz kargutu nahi dugu, gure sentimendu eta akzioez. Ez gara biktimak, ez eta guztien ongi izatearen erantzule bakar ere. Guztion zeregin bilakatu nahi dugu, bakoitza dagokionaz kargutu dadila eragin.

- **Eraikuntzarekin:** Iraute hutsetik harago, bizitzea merezi duten bizitzak eraikitzeko apustuarekin bat egiten dugu, arduratik, norbanako eta kolektibo gisa.

2. ZER DIRA OSATZE FEMINISTAKO PROZESUAK? NONDIK EGITEN DUGU OSATZE FEMINISTA?

ABIAPUNTUA: ERRO ETA ERRAIETATIK

- Osatze feministako prozesu bat abiaraztea **erabaki kontziente** bat dela diogu.
- “Ez bizitzetatik” bizitzara igarotzea da, hau da, gure bizitzen jabe izan eta bizitza duinago bat izatea. Geure gorputzekin, pertsonekin zein inguruarekin ditugun harremanak lehian eta mespretxuan bizitzeari utzi eta bizitzarekin ze harreman izan nahi dudak aukeratzea: osagarritasuna, onarpena eta ongi bizitzeko hautua.
- **Bizitzari ongizatatetik eta plazeretik** eustea. Beldurraren kulturaren bidez eraikitako bizitza prekario eta bakartuak ez digu balio. Zaurgarriak izatearekin batera indartsuak eta kapazak ere bagarelako. Beldurrari bere funtzioa aitortuta, arriskuak hartu eta babestearen kudeaketa konfidantzatik eraikiz. Bizitzea dagokiguna bizitzeko, geure buruarekin eta inguruarekin errespetuzko harremanetatik.

- Osatze feminista **sexualitate aske eta gozagarriarekin** lotzen dugu. Plazerra gure gorputzek dakarten gaitasuna da eta honekin konektatu nahi dugu, hemendik ere bizi gure gorputzarekiko eta inguruarekiko harremana. Balore kristauen kulpak gure gorputzetatik atera eta esperientzien kontsumismoan aritu ordez, gorputz sentsazioei, jolasari eta sormenari ateak irekitzeko. Bizimodu gisa jasoaz erotismoa. Bizitzarekin erotizatu. Bizipozaren iturri honetatik edan.
- **Periferia deserosoak erdigunera** ekarri nahi ditugu, gaixotasuna ere hori baita, normatibitate eza. Normatibitate horrekin apurtzeko beharra sentitzen dugu; finean, garen hori ikusarazteko. Askotariko gaitasun, identitate, behar eta desirak ditugu, baita gorputzean egoteko eta besteekin harremantzeko moduak ere. Horregatik, horiei guztiei bide eman nahi diegu.
- **Gure posizioa baliatzetik:** zapaldu gisa egoera iraultzeko behar eta grinetik baina baita posizio honek garatzera eramane gaituen baliabideetatik. Erresistentzia estrategiak, alternatibien eraikuntza etab. Eta aldi berean, ditugun aukerak erabiltzeko apustua eginez. Guztiontzat bizi aukera ederragoak ahalbideratzeko.
- **Ahizpatasunaz** dihardugu eta hori **antolatze**ko beharra sentitzen dugu. **Laguntasunak eta sostengu sareak** eratzen eta osotzen jarraitu nahi dugu, geure osatze eta ondo bizitze horretan konplize eta bidelagunak baikara. Bide horretan topatuko gara doluekin, blokeoekin nahiz ezinegonekin, alaitasun eta pozak... Hauek sostengatu zein ospatzeko ezinbestekoak ditugu laguntza eta babes sareak. Elkarrekin gara eta elkarrekin egin nahi dugu bidea, artekotasun horietan.
- **Konfidantzatik.** Gure gorputzek, naturak bezala, **osatzerako eta auto-orekarako joera** daukatela ulertzen dugu. "Gorputzak badaki" esaten dugu; izan ere, uneoro egoera desberdinei aurre egiteko mekanismoak martxan jartzen ari gara, asmatu ala ez. Hori modu kontzienteagoan lantzeak, geure gorputza bera, edota bizitzen ari garen prozesuak hobeto ulertzen laguntzen digu.

- **Berreskuratzetik.** Espiritualitatea esaterako. Erlijioetatik haratago, munduan nola kokatzen garen, gure gorputzekin eta ingurunearekin ze konexio sentitzen ditugun jaso nahi dugu. Ber-apropiatu eta espiritualitatea bizitzeko aukeraz jabetu nahi dugu. Bizi zentzuz jantzi nahi dugu egiten duguna, esanahi trszendentalez. Euskal Herrian kristautasunari lotu zaio nagusiki, eta bestelako espiritualitatearen adierak mugatuak eta jazarriak izan dira. Gainera, arbasoen jakiturgia eta horien mundu ikuskerak isilarazi dira historian zehar. Azken horren adibide garbiena, sorgin ehiza dugu. Emakumeen gorputzak erre zituzten, jakiturgia zirelako. Hori guztia aintzat hartuta, horretaz birjabetu nahi dugu eta horretarako, errituak eta jakintza herritarrak berreskuratu, birdefinitu eta berrasmatzeko ahalegina egin nahi dugu.
- **Aitortzatik eta errespetutik.** Osatze feministaren proposamena ez dugu guk asmatu. Hegoaldetik datorren proposamena da, gure kasuan, Guatemalako feminista komunitarioen eskutik datorkigu zein El Salvadorreko kide feministen eskutik. Han eta hemen ikasi eta jasotako jakituriatik osatzen gara. Guztion artean sortzen eta berreskuratzen goazen jakintza da.
- **Bizitzaren nolakotasunarekin bat egitetik, bizitzako etapa eta prozesu bakoitza onartu** (doluak, zahartzea, zikloak, aldaketak, bizi proiektuetan gora-beherak...) eta geure erraietatik abiatu nahi ditugu ekinbide pertsonal zein kolektiboak bizitza **bizigarriak** bizitzeko.
- **Aniztasuna eta dinamikotasuna** txertatuz. Guztia, gu geu ere, askotarikoak eta aldakorrak garela onartu ezezik, aberastasun iturri bezala biziz.
- **Naturarekin bat egitetik.** Naturarekiko **botere harremanak gainditu** nahi ditugu, naturaren parte garen heinean, ez dugu natura kontrolatu eta dominatu daitekeen kanpo elementu bat bezala ikusten. Naturaren baitan, gure izatean sustraitu nahi dugu, kanpoko injerentziek eragindako nora-ezetatik geure lekuetara bueltatzeko.
- **Bizi modu eta unearekin bat egitetik.** Alferrik zaigu beste egoera batzuen fantasietan aritzea, "hau egin banu..." edo gertatzen dena ikusi nahi ez izatea. Ez garamatza inora, ez dugu ezer eraikiko hortik. Hau naiz, hau

gara, egoera honetan nago edo gaude. Eta hemendik erabakiko dut zer den egingo dudana, ze posizio hartuko dudan, edo dena delakoa. Atzera edota aurrera begira engantxatu gabe, momentuko baldintza eta egoeretatik.

- **Eraikitako iruditegiak aztertu eta berrasmatzetik.** Sistema honek osasunaren ideia edukiz hustu eta despolitizatu du. Eraikuntza sozialetik at geratzen den zerbait bezala planteatzen zaigu, profesionalen esku... eta beraz, osasuna beldurrez bizi dugu. Bizitzarekiko konfiantza eta gure gorputzen jakituriez jabetzeak baina harreman hau aldatzen digu, ulertzen laguntzen digu, plazerez zein minez bizitzen, baina onartzen eta mimoz zaintzen. Horrenbestez, **bizitza eta militantzia bizigarrien iruditegiak sortzea** eta asmatzea ere erronka polita litzateke.
- **Boteretzetik.** Osatzea boteretzearen sinonimo da, norbere jabe izatea. Hau, hiru eremutan garatu behar dela ulertzen dugu: eremu publikoan (lana, enplegua, partaidetza politikoa, kulturala, soziala), eremu pertsonalean (sostengu sare eta harreman afektiboetan) eta eremu intimoan (geure buru-gorputzekin harremanetan). Eremu guzti hauen arteko oreka eta arreta lantzea planteatzen dugu. Horregatik, eremu intimoa zaintzea beharrezko premisa dela deritzogu.
- **Osasunaren ikuspegia iraultzetik.**
 1. Gure ustez, **osasanak bizi dudan egoerari “egokitze”** edo aurre egiteko dudan gaitasun **mailari** egingo lioke erreferentzia. Zertara egokitu, neurria hartu? Urteko sasoiari, bizitzako etapari, unean suertatutakoari...
 2. Osasuntsu egotea **ez da zerbait absolutua.**
 3. Osasuntsu egotearen esangura askotan gaixotasun ezari lotzen diogu, eta osasuna hori baino gehiago da. Gaixotasunak zein **gure gorputzetan gertatzen diren prozesuak onartu** eta ulertu nahi ditugu.

4. **Biomedikuntzari**, gure jendarteko sistema mediko **nagusi** gisa, hegemonia osoa aitortzen zaio gorputza definitzeko eta osasuntsu edo gaixorik egotea zer den zehazteko. Azken mendeetan zientzia eta teknologia medikuak ahalegin berezia egin du herritarron gorputza eta osasuna ezaugarritzeko eta bereizteko, desgaitzen gaituzten normatibitateak eta estigmak sortuz.
5. **Periferia** deserosoak **erdigunera** ekarri nahi ditugu, gaixotasuna ere hori baita, normatibitate eza.
6. **Dimentsio ezberdinak kontuan** hartzen dituen osasuna: fisikoa, emozionala, espirituala eta soziala.
7. Osasuna **ongizate eta plazeretik ere bizi** ahal izateko, beldurra nagusitu gabe. Adimena eta arrazoia gain-baloratu egiten dira eta gainontzeko gaitasunak gutxietsi. **Gorputza** dugu, gure bizilekua, gure lehenengo lurraldea, baina ez da librea. Bertan jaio eta hiltzen gara eta gure bizipenak, sentrazioak edo bizi gertaerak gure gorputzean gertatzen dira eta honen memorian barneratzen dira. Horregatik, **askatu beharreko eremua** dela uste dugu.

OSATZE FEMINISTAREN BAITAN, AZPIMARRATU NAHI DITUGUN EZAUGARRIAK

GORPUTZETIK DIHARDUGU

Gorputzari eta gorputzei jarri nahi diegu arreta. Gorputzak badakiela diogu, badakiela zer behar duen, zer ez duen behar, zerk egiten dion kalte edo zerk mesede momentu bakoitzean... Entzun eta behar horiei bidea ireki nahi diegu.

Desgaitzea eta desbalorizazioa ere gorputzetik dator, mota askotako indarkeriak sartuak baitira gure gorputzetan eta beraz gorputzetik askatu behar ditugu.

Teoria bat proposatu baino, gorputzetik esperimentatzeari ekin nahi diogu, gure min, blokeo, poz eta indarguneak ere bertan daudela uste baitugu. Gorputzetik hasi nahi dugu bidaia, bertan pausatu, sentitu, espresatu... Osatzea, gorputzean eta gorputzetik ematen da, eta beraz, hari horri tiraka bilatuko ditugu gure osotze-osotzerako bideak eta tresnak.

KOLEKTIBOAN GARA

Sistema kapitalista heteropatriarkal kolonialak gure gorputzekin dugun harremana **gatazka indibidual gisa** kokatzen du. Aldi berean, zoriontasun indibiduala aurkitzea bultzatzen gaitu, adibidez, publizitateak eta jendarte egitura zurruneak. Baina nola izan naiteke zoriontsu mundua horrela egonda? Zoriontasunak kolektiboa izan behar du, **ongi bizitzea kolektiboa** da. Bestela, besteren lepo egiten dugun zoriontasunaren kontsumoa da. Indibidualismoak bakardadera garamatza, geure gorputzetatik urrun eta beste pertsonenganako kompetentzia harremanetan, eta, noski, hortik askatzea ezinezko egiten zaigu. Ezin ditugu zapalkuntza horien orbanak geuk bakarrik zaindu, nahiz eta askotan geuk bakarrik bilatzen ditugun baliabideak eta gure poltsikotik ordaintzen ditugun tratamendu indibidualak (tradizionalak zein alternatiboak), baina gure ustez, ezin da osatu kolektiboan ez bada. Min kolektiboak dira, edo zapalkuntza kolektiboen min espezifikoak dira, baina gutako bakoitzarengan geratzen da zapalkuntza horien ondorioak sendatzeko zama.

Era berean, aurretik aipatu moduan, bizitzak aurrera ateratzeko beharrezkoak diren **zaintza lanak** guztiz feminizatuta jarraitzen dute. Zaintza lan hauen nekeak, isolamenduak, prekarietate zein estres egoerak **patologizazioa eta estigmatizazioaren** bidez kontrolatzen dira. Horren adibide, 55 urtetik gorako emakumeei errezetatzen zaizkien antidepresibo kopuruak, doluak patologizatzea...

Zaurgarriak gara, interdependienteak eta ekodependienteak. Ez gara pertsona autonomo eta ahalguztidunak, ezta izan nahi ere. Kolektiboak egiten gaitu eta kolektiboan gara! Horregatik, denon askapena eta osatzea daukagu helmuga: "ni osatzean, zu osatzen zara, eta zu osatzean, ni osatzen naiz". Baina horretarako ezinbestekoa da prozesuaren **subjektu izatea**, bidea egitea, ez digu inork egingo. Guk geuk egingo dugu.

Eta aldi berean, **osatzea/osotzea bide bat** da, pertsona eta kolektibo bakoitzak bere modu eta erritmoetan marraztu beharrekoa. Osatze prozesuak **modu anitzean**

ulertzen ditugu, bakoitzaren beharretatik, indarretatik edo esperientzietatik abiatuta. Besteen prozesuak ulertzea zaila izan daiteke, baina pertsona edo kolektibo bakoitzak bere bideak edukiko ditu, askotan kontraesan eta deserosotasunez betetakoak. Beraz, prozesuaren fase, erritmo eta egon daitezkeen askotariko bizipen eta bideak **errespetatzea eta ahalbidetzea** ezinbestekoa da, indibidualki zein kolektiboki, epaiketarik gabe.

PROPOSAMEN POLITIKOA DA

Aipatu gisara, bizitzara jauzi bat egiteko **jabetze eta boteretze ariketa** bat da osatze feministaren proposamena, bai gorputzarena, bai jakituriarena, bai historiarena... Hortaz, ariketa intimo bat izateaz gain, ariketa kolektibo eta politikoa da.

Ulertzen dugu, **eraldaketa sozialak emateko, eraldaketa intimo eta pertsonalak** ere beharrezkoak direla. Eta aldi berean, eraldaketa intimo eta pertsonalek ere eraldaketa sozialak eragiten dituztela. Proposamen honek logika horri jarraitzen dio. Beraz, **aktibo politiko** gisa baloratzen dugu, ezinbestekoa izatearekin batera, aberasgarria delako askapen prozesuen baitan. Izan ere, eraldatu eta eraiki nahi dudana non gertatzen da, kanpoan ala barruan? Esaterako, Guardia Zibilak Euskal Herritik alde eginda ere, ez da joango ez badut nire gorputzetik ateratzen.

Honakoak dira eraldaketa politikoaren gakoak:

- Bide bat zabaltzea, gure **gogo-gorputzak askatze bidean pausu bat** aurrera eramateko.
- Gure gorputzetan gertatzen diren **prozesuak ulertu eta zilegiztatzea**. Baita gaixotasunak ere. "Horrela da" edo "horrela izan da". Ahotsa eman, ahotsik eduki ez duenari/dutenei.
- Biziarekiko orokorrean, eta zehazki esaterako, gure gorputzarekiko, naturarekiko, osotasunarekiko... dugun harremantzeko moduetan eraldaketak eragitea (paradigma aldatetaren ildotik oraingoan). Azkenik, Zientzia positibistaren nagusitasunaren eta osasunaren merkantilizazioaren aurrean, gure **gorputzez eta osasunaz birjabetzea**.

- **Osasunaren esangura birdefinitzea**, eta orain arte sistema hegemoniko hetero patriarkal kolonialak egin duen diskurtso eta praktika ikustaraztea, kontzientziatik aldaketa eragitea.
- Zerk **gaixotzen gaituen izendatu eta ondoezen kontzientzia hartzea ahalbidetzea**. Zapalkuntzen arteko loturak eginez; izan patriarkatua, izan kolonialismoa, izan kapitalismoa, izan kapazitismoa, izan heteroaraua...

Honi guztiari erantzunez, planteaturikoaz **koherentzian dihoan militantzia proposatzen** dugu. Militantzia, amesten dugun errealitate soziopolitiko pertsonal eta intimoak eraikitze bide gisa jotzen dugu eta bide honetan hartutako konpromisoei bide emateko erabaki edo ekimen gisa ulertzen dugu. Horregatik, guzti honekin koherentzian datorren militantzia bat eraiki nahian gabilta, hots, biziak zaintzen dituen, gorputzei arreta jartzen diena, ahots guztiak lekua dutena, errespetua, integritatea, aniztasuna, ongi-egotea, elkarzaintza, elkarbabesa... Militantzia, ez marroi, edo energia kentzen digun zerbait bezala ulertuta. Bizitzaren hegemonia aldarrikatzen dugu eta honek behar du militantziatik. Hau da gure militantzia! **Militantzia osasuntsu eta bizigarria**, barne oreka eta bakea bilatzen duena eta esparru ezberdinak artikulatzen dituen; intimo, pertsonal eta kolektiboa. Guztiak landu behar ditugula eta **bide askatzaile eta sendatzaileak** izan daitezkeela ulertzen dugu.

3. ABIAN DARABILTZAGUN HAINBAT PROPOSAMEN ZEHATZ

Osatze Feministaren inguruko **teorizazioaz gain**, osatze feminista **prozesuak sustatzen** ari gara, bai erakundean, bai militanteongan. Horretarako, jardunaldi berezituak antolatzeaz gain edota erakundean barne giharra indartzeko eta osatzeko lanketez gain, osatze egonaldiak eta tailerrak egiten ditugu, bizipenetan oinarrituak eta gorputzetik. **Espazio horiek guztiek filosofia** edota intentzio batzuk dituzte, eta jarraian bildu ditugu batzuk:

- **Espazio zainduak** sortzea, sakratuak. Emozio guztiek baimena izango duten espazioak. Goxoak, maitakorrak.
- **Norberaren eta taldearen ahalduntzea lantzea**. Arnas-guneak zein babeslekuak izateaz gain, beharrak adierazten ikasteko leku ere badira.

Horretarako, helduleku garrantzitsu dira, besteak beste: erritualak. Horiek erabiltzea, sortzea eta berreskuratzea, hain zuzen ere.

- **Espazio dibertigarriak.** Barre egitea (norberaren buruarekin hasiz). Plazera sentiarazteko baliabideak jorratzen ditugu, baina, baita deserosotasuna bizi eta minaren gestioari aurre egiteko espazioak ere. Gatazka eta krisiak ikasi eta hazteko baliatuz.
- **Espazio kolektiboak.** Emakume eta feministen arteko erlazioak sendotzeko aukera emango dutenak. Harremanen dimentsioari arreta jarritz, diskurtsoetatik harago, bihotzen arteko loturak eginez. Horretarako, uste dugu ezinbestekoa dela elkar ikustea, sentitzea, ukitzea...
- Lanketa horrek **ateak irekitzen dizkio zaintza kolektiboen bideari.**

4. AZKEN HITZA

Hona ekarri gaituen guztiarekin oso **eskertuta** gaude. Gutako bakoitzaren bizi esperientzia eta ikaskizunekin, lantaldearen sorrera, bilerak, egonaldi, konpartitze informalago zein bide hau irekitzen aritu diren/dauden, bidelagun izan ditugun eta izango ditugunei mila esker bihotzez. **Bidea egiten badakigu**, gozada bat izaten ari da. Eta zuen denon esperientzia, gorputz bulkada, ideia zein egoteko moduekin, bide hau denon artean egiten jarraitzeko ilusioz dihardugu.