

Ondorioen laburpena

Pepa Bojó Ballester

Gipuzkoa 2021

Gipuzkoako ahalduntze- taldeak, parte hartzeko arrazoiak eta aldaketa esanguratsuak

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



ETORKIZUNA ORAIN
Es futuro

Izenburua: Ondorioen laburpena. Gipuzkoako ahalduntze-taldeak, parte hartzeko arrazoiak eta aldaketa esanguratsuak.

Autoretza: Pepa Bojó Ballester

Itzulpena: Nagore Pérez Fernández

Argitalpen urtea: 2022

Diseinua eta maketazioa: Kalaka Koop. Elk. Txikia

Lege gordailua: D-816-2022

1 Helburuak

Laburpen honetan bildu diren ondorioak beste azterlan zabalago batetik datoz. Hartan ikertu da Gipuzkoako hainbat herritako ahalduntze-tailerretan parte hartzen duen emakumeek nolako prozesua adierazi duten, ahalduntze-eskolak daudenean edo xede hori duten jarduerak eta tailerrak egin direnean.



Helburu espezifikoak hauek dira:**1**

Emakumeek ahduntze-taldeetan parte hartzeko arrazoiak ezagutzea.

2

Ahduntze-taldeetan parte hartzen duten emakumeei beren bizitzako hainbat esparrutan gertatu zaizkien aldaketak agerian ipintzea.

3

Horrelako taldeetan parte hartzen duten emakumeek izan ditzaketen osasun-arazoak ezagutzea.

4

Ahduntze-prozesuek osasunean eragiten dituen onurei balioa ematea.

5

Ahduntze-prozesuen garrantzia nabarmentzea, emakumeen aurkako indarkeria prebenitzeko faktore giltzarri gisa.

6

Ahduntzea sustatzen duten gako metodologikoei buruz hausnartzea.

7

Ahduntze-prozesuei buruzko eza-gutzak eskaintzea, lagungarri izan daitezkeenak nola emakume bakoitzaren prozesuak akonpainatu eta ulertzeko hala programak eta jarduerak planifikatu eta diseinatzeko.

2 Metodologia

Azterlan honen ondorioak Gipuzkoako hainbat herritan 2018an eta 2019an egindako tailerrei soil-soilik dagozkie. Asmoa ez da ahduntze-eskoletan oro har gertatzen denaren argazki bat egitea.

Egia da datuetako asko estrapolatu egin daitezkeela; beste batzuk, ziur asko, ez. Herri bakoitzak bere idiosinkrasia eta historia baitu, eta ahduntzea sustatzeko jardueren ibilbidea ere desberdina baita bakoitzean.



Azterlan honetako datuak galdetegi baten bidez bildu ziren; horrez gain, galdetegia egin ondoren adierazitako iruzkinak eta hausnarketak ere erabili dira, baita nire behaketak eta eskarmentu profesionala ere.

Datuak 115 emakumez osaturiko lagin bati dagozkio. Emakume horiek 2018ko martxo-ekainetik 2019ko ekainera arte egindako tailer batean edo gehiagotan parte hartu zuten, herri hauetan: Arrasate, Azpeitia, Oñati, Tolosa, Trintxerpe, Urnieta, Usurbil eta Zarautz. Hortaz, lortu diren datuak ez dira ahalduzko-ekoletan parte hartzen duten emakume guztien adierazgarri.

Azterlan honetan, maila pertsonalean eta harremanetan izandako aldaketak jorratzen dira. Ez dira ahalduzko kolektiboko aldaketak lantzen, nahiz eta egiaztatzeko eta ikusteko modukoak diren, hain zuzen.

Taldeetan parte hartzearen ondorioz, emakumeei esanguratsuen egin zaizkien alderdiak eta aldaketak jaso dira, atal hauetan:

- Ikastaroetan parte hartzeko arrazoiak.
- Ikastaroen hasieran zeuzkaten sintomak edo osasun-ondoeza, emakumeek parte hartzeko arrazoiak osasuna denean.
- Aldaketa orokorrak ikastaroak eta gero.
- Osasun-aldaketak ikastaroak eta gero.
- Aldaketak harremanetan ikastaroak eta gero.

**Parte-
hartzailen
ezaugarriak**

Lagin honetako emakume gehienak Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE) jaio dira. Dena den, badaude Espainiako estatuko beste lurralde batzuetan jaio-takoak ere, gazte-gaztetatik EAEn bizi izan direnak. Hala, testuinguru berean bizi izan dira, maila soziopolitikoan.

Lagineko emakumeen batez besteko adina 55 urte da.

Gehienak etxeko lanetan edo zaintza-lanetan aritzen dira, ordaindu gabe zein ordainduta. Emakumeen % 19,1ek ez du diru-sarrera propiorik, eta % 25,2, berriz, erretiroa hartuta dago.

Emakumeen erdia baino zertxobait gehiago familian bizi dira; % 22,6, aldiz, bikotekidearekin soilik bizi da. Aitzitik, emakumeen kopuru nabarmen bat bakarrik bizi da: % 23,5.



Laginareen % 15,36 urtetik beherako emakumeek osatzen dute; % 12,36 urtetik 45 urtera arteko emakumeek; % 44,46 eta 60 urte artekoek; eta % 29,60 urtetik gorako emakumeek. Laginean parte hartu duten emakumeen artean, jasotako sozializazioa oso desberdina da adin-talde bakoitzean. Adibidez, 50 eta 60 urte inguruko emakumeek hazi ahala jasotako kodeak gutxiago zorrotzak izan dira haien amek jasotakoak baino; alabaina, aldaketa sozial handi-handiak bizi izan dituzte: eraldaketa nabarmenak eta aurrerapausoak gertatu dira emakumeen eskubideetan. Izan ere, haietako asko horietan aritu dira.

Genero-rolkin lotutako aginduak ez dira izan 70 urtetik gorako emakumeenak bezain zorrotzak izan, jakina. Halaber, independentzia ekonomikoa lortzeko eta lanpostu propioa edukitzeko asmo argiarekin bizi eta hazi dira; hala ere, horrek ez die autonomia emozionala beti ekarri, harreman-ereduak ez dira-eta abiadura berean aldatu.

Emakume gazteenek, aldiz, berdintasunaren ideia erabat barneratua dute. Bikote-harremanak dituztenek oinarri bidezkoagoen gainean eraiki dituzte.

Belaunaldi horietan, genero-aginduak aldatzen ari dira, *besteentzat* izatea argi eta garbi zalantzan jartzen da. Hala eta guztiz ere, 30 eta 40 urte ingurukoek diotenez, lanaren pisurik handiena eta karga mentala haiei dagokie oraindik ere, bikotekide heterosexuala dutenean eta ama izan ostean. Ildo horretan, bi-

kotekideekin bidezko akordioak lortzeko zailtasunak dituztela adierazten dute.

la adin-talde guztietan, emakumeek diote besteei "atsegin eman nahi izatea" *besteentzat izateko* modu bat dela oraindik ere; horrek haien nahiak baldintzatzen ditu oso modu zolian, eta detektatzen zaila da zenbaitetan.

Bestalde, 30 urtetik beherako emakumeek ahalduntze-eskoletara jotzen dutenean, egoera jakin batzuk kudeatu ahal izateko prestakuntza-aren eta tresnen beharra adierazten dute. Mahai gainean ipintzen dituzten gatazkak lan-arlokoak izaten dira: batzuetan, bizipen sexistak jasaten dituzte, indarkeriak eta gehiegikeriak. Askok diote maitasun-ereduak eta harreman afektiboen ereduak berraztertze beharra dagoela.

Adin-tarte orotan, tratu txarrekin eta beste indarkeria batzuekin zerikusia duten bizipenak agertzen dira.

Ondorioak



Inkestaren bidez lortu diren datuei jarraikiz, eta emakumeek taldeetan zer dioten aintzat hartuta, egiaztatu da ahalduz-taldeen aldaketak eragiten dituztela subjektibitatean eta banakotasunean. Horren adierazpena zera da, hasieran baino autonomia eta autoestimu handiagoak, erabakiak hartzeko gaitasun handiagoa eta norbere bizitzaren gaineko kontrol handiagoa. Hori guztia ez ezik, taldeek ongizatea ere badakarte, zenbait osasun-egoeratan hobera egitea eta aldaketak harremanetan: harreman bidezkoagoak eta osasungarriagoak eraikitzen dituzte.



4.1 Parte hartzeko arrazoiekin lotutako ondorioak

Arrazoen harira, osasuna da ia adin-talde guztietan azaleratzen den lehenbizikoa, batik bat 40 urtetik aurrera. Harremanak izateko eta nor bere ohiko girotik irteteko beharra bigarrena da, ehunekoak alderatuz.

Hirugarrenik, feminismoan sakontzea ere arrazoi bat da, eta horren ehuneko handiena 40 urtetik 60 urtera bitarteko emakumeen artekoa da. Azken arrazoa prestakuntza jasotzea eta beste batzuk dira.

Deigarria da emakume askok tailerretara jotzen dutela **osasan-kontuengatik edo askotariko ondoezengatik**. Ez dute beti halakorik aipatzen, eta ez da eskuarki jasotzen den zerbaite.

Ondoren, **harremanak izateko eta nor bere ohiko girotik irteteko beharra** dator. Emakumeek horixe adierazi ohi dute aurkezpen-txandetan. Hala, bakardade-egoerak argi ikusten dira, eta, orobat, beste behar batzuk ere bai: emakume desberdinak ezagutzea, nork bere burua besteen bizipenetan islaturik ikustea, beste emakume batzuek antzeko egoerak nola bizi dituzten jakitea eta elkar topatzeko espazio bat finkatzea. Harremanak

izateko arrazoiari ehuneko handienak egokitu zaizkio 50 urtetik gorako emakumeen artean.

Hirugarrenik, **feminismoan sakontzea** ere arrazoi bat da, eta horren ehuneko handiena 40 urtetik 60 urtera bitarteko emakumeen artekoa da. Kasu honetan, prestakuntza feminista txikiko baina ikasteko grina duten emakumeak dira. Beste batzuek badute ibilbide jakin bat feminismoan, edo oso kontzientzia feminista garatua dute, baina feminis- motik begiratu nahi diete proposatzen diren gai guztiei.

Puntuazio txikienekoak **prestakuntza** jasotzeko arrazoa eta **beste arrazoi batzuk** dira (jakin-mina edo lagunek animatuta erabakitzea).

Horiek horrela, hainbat ondorio atera ditzakegu:

- Taldeetan parte hartzeko arrazoi nagusiak hauek dira: osasun-arazoak, harremanak izateko beharra, nor bere girotik irteteko beharra eta feminismoan sakontzea.
- Aurkezpen-txandetan adierazten dituzten arrazoiengan ez da benetako beharra islatzen, osasun-arazoak ez ohi dira-eta zuzenean azaltzen. Interesgarria izango litzateke behar hori jasotzen duten datuak biltzeko

orriak prestatzea.

- Hasieran osasun-arazoak nagusitzeak zera esan nahi du, ahalduntze-prozesu bati heltzen dioten emakume ugariren abiapuntua labaina edo konplexua izan daitekeela. Horrenbestez, tailerraren barruan sintoma horiei nola heldu jakin behar da, baita emakume bakoitzaren beharrak ikusi ere.
- Ahalduntze-eskolak eta -tailerrak emakumeek elkar topatzeko espazio bat izaten ari dira, herrietan sarea osatzeko espazio bat. Batzuetan, laguntasun-lotura berriak sortzen dira, eta elkarteren bat ere sortu izan da.
- Konplizitate eta sarea sortzeko gaitasun hori oso garrantzitsua da. Batetik, emakumeentzat, konplizitateak sortzen dituztelako, emakumeen arteko harremanari buruzko aurreiritziak desagiten dituztelako eta elkarlaneko zein elkarri laguntzeko era berriak eratzen dituztelako; eta bestetik, ehun komunitarioa bilbatzen da eta ahalduntze-prozesuak partaidetza sozialera hedatzen dira pixkanaka.
- Ahalduntze-taldeetan, sozializazioan ikusten diren aldeak hasierako arrazoietan islatzen dira. Kontua da norberaren bizitza gauzatu den moduak bizipenak baldintzatzen dituela eta, beraz, baita eskaerak eta arrazoiak ere. Era berean, sozializazio-alde horiek ahalduntze-eskoletara jotzeko erritmoetan eta moduetan ere ikusten dira.
- Emakume nagusienek besteek baino luzaroago parte hartzen dute eskuarki, eta haien prozesuak bestela baino mantsoagoak eta konplexuagoak izan daitezke. Gainera, babes-talde moduan espazio hori soilik izaten dute maiz.
- Gazteenak, aldiz, zer gertatzen zaien ulertzeko eta tresnak lortzeko joaten dira. Hala, baliteke noizean behin parte hartzea, zer gai interesatzen zaizkien. Aldaketa-prozesuak bizkorrago gertatzen zaizkie eta, oro har, azkarrago igarotzen dira pertsonaletik politikora.
- Hainbat belaunaldi dauden taldeetan ikusten da zer alde dauden haien artean, genero-agindu jakin batzuk nola malgutu diren eta zer alderdi errepikatzen diren eta irauten duten.
- Emakume guztiek balio handia ematen diote aniztasunari: adina, kulturak, etab. Nork bere burua ulertzen lagungarri zaie, errealitateak ezagutzen, estereotipoak eta aurreiritziak desagiten eta ikasitakoa eta jakinduria aitortzen.

4.2 Hasierako osasun-egoerak

Hasiera batean ikusten diren osasun-egoeren artean, autoestimua falta da batik bat adierazten duten arazoak, eta, ondoren, antsietate-arazoak, ondorez lausoak eta diagnostikatu ez dizkieten osasun-arazoak, ondorez emozional eta fisikoa eragiten dietenak, nahiz eta kausak ez ulertu eta nola heldu ez jakin. Halaber, osasun-arazo fisikoak, neke kronikoa, giharretako mina eta fibromialgia ere ohikoak dira. Deigarria da depresioa kasu gutxiagotan agertzen dela.

Osasunari begirako autokudeaketa-baliabideak lortzea garrantzitsua da, eta erronka bat da argitzea eta ulertzea horrek guztiak nolako erlazioa duen genero-baldintzatzaileekin.

Egiaztatu egin daiteke ahalduntze-espazioetara joaten diren emakumeen ehuneko handi bat ondorez bizi dela, diagnostikoa eduki edo ez. Zenbaitetan, ondorez larriak dira eta baliaezintasuna eragiten die; esate baterako, hala izaten da depresio larriekin edo antsietate orokorreko egoeretan. Beste kasu batzuetan, aldiz, normaltzat jotzen diren aldarreak izaten dira, eta egunerokoan pairatzen dituzte.

Krisialdiren batean murgilduta dauden emakumeek ere parte hartzen dute, edo bikotekideengandik banantzen ari direnek, edo bizitzan zehar inoiz indarkeria jasan dutenek. Halakoetan, autoestimua behera egiten du, batik bat indarkeria-bizipenik egon bada: traumaren ondorioz, autoestimua da alderdi kaltetuenetako bat.

Azterlan honetako datuei jarraituz, autoestimua onik ez edukitzea osasun emozionaleko defizit askorekin batera agertzen da.

Autoestimua ostean, antsietatea garrantzi-maila handieneko bigarren alderdia da. Adin-tarte guztietan agertzen da nola edo hala, eta emakume ugari ematen dute horren berri; halatan, ohiko eskaera da osasun-kontuetan.

Ondoren ondorez lausoak daude, diagnostikatu ez direnak eta emakumeen osasuna hondatzen dutenak. Horiei sufrimendua gehitu behar zaie batzuetan, inork ulertzen ez dituela sentitzen dutelako eta zer gertatzen zaien ez dakitelako.

Ehunekotan, bata bestetik gertu agertzen dira neke kronikoa, giharretako mina eta fibromialgia, adibidez.

Datu horien artean, depresioari

buruzko erantzunen ehunekoa txikiagoa da beste batzuen baina.

Hori guztia ikusirik eta datuak kontuan hartuta, azpimarratu behar da:

- Sozializazioak eta genero-aginguek zuzeneko korrelazioa dutela emakumeen osasun psikologiko eta fisikoarekin. Ahalduz gero, taldeetan hori ikusi eta egiaztatu egiten da.
- Hasieran ikusten diren osasun-arazo gehienak autoestimua txikiarekin, antsietatearekin eta ondorez lau-soekin lotuta daudela.
- Datuen arabera, eta tailerretan azken urteotan ikusi dudana aintzat hartuta, generoarekin zerikusia duten ondorez adierazpena aldatu egin dela. Depresio-egoeren intzidentziak behera egin du, autoestimua arazoen berean jarraitzen dute eta antsietate-mailak handitu egin dira. Bistan denez, joera hori berretsi behar da antzeko esperientzien bidez, ondorez horien bilakaerari behatzeko.
- Emakumeak osasun-arazo nabarmenekin etortzen direla; batez ere 69 urtetik gorakoak. Sarritan, osasun-arazo kronikoak izaten dira, bai osasun mentaleko arazoak bai gaitz fisikoak. Zenbaitek medikazio dezente ere hartzen dute. Eragiten dieten genero-aginguak, gainera, askoz ere zorrotzagoak dira beste batzuei eragiten dietenak baino, eta horrek haien osasuna eta gara-

pena baldintzatzen ditu.

- Dagoeneko, 50 urtetik 69 urtera arteko emakumeak neka-neka eginda daudela, antsietatea jasaten dutela eta, askotan, haserre daudela.
- Emakume gazteagoen artean (30-49 urte), osasun-faktoreak beste gai batzuekin lotuta daudela: nahiak gauzatzeko zailtasuna, eredu sozialen presioa, amatasunarekin zerikusia duten kezkak, bikote-ereduak eta antsietate zein frustrazio handia eragiten dien sekulako autoexijentzia.
- Generoarekin lotuta dauden baldintza soziolaboralek indar handia dutela. Pobretze-maila handiagoko pairatzen dute hainbat alderdiren eraginez: baldintza eta aukera profesionalak, sexismoa, nagusikeria, diskriminazioa eta lantokiko harreman-gatazkak, besteak beste. Horrek guztiak ondorioak ditu emakumeen bizitzan, baldintzatzaile izateraino, nola osasunari hala denbora-espazioari eta hautuei begira.
- Adin guztietan, osasuna hondatzearekin zerikusia duen faktore bat emakumeek pairatzen ditugun indarkeriak direla: mikro eta makro, psikologikoa, sinbolikoa, fisikoa, sexuala, egiturazkoa... Eta jakina, baita harreman afektiboetan ere. Osasunaz mintzatzen garenean,

hori kontuan hartu behar da beti; alegia, besteak beste harreman afektiboak eta lanekoak nolakoak diren aztertu behar da.

- Emakumeen osasuna sakonago ikertzea interesgarria izango litzatekeela, genero-baldintzatzaileek belaunaldi bakoitzari nola eragiten dioten eta nola aldatzen doazen ikusteko.
- Zenbat eta osasun-arazo larriagoa, orduan eta ibilbide luzeagoa eta denbora gehiago behar dutela ahalduntze-prozesuan.
- Osasun-egoeren berri izatea lagungarri izan daitekeela jarduerak, dinamikak eta metodologia egokitzeko eta esku hartzeko era aproposagoak garatzeko.
- Halaber, arazo espezifikoak dektatu egin behar direla, beste baliabide batera bideratzeko, behar izanez gero. Hala gerta daiteke krisialdi batean dauden emakumeen edo genero-indarkeria jasaten ari diren emakumeen kasuan, adibidez.
- Taldeak balio handia duela babes gisa osasun-arazo konplexuak dituzten pertsonentzat.
- Ahalduntze-eskoletan, osasun-gaiei buruzko tailer espezifikoak eginez landu daitekeela osasuna, ikuspegi feministatik. Dena den, osasuna aintzat hartzea funtsezkoa da lan emozionala eta subjektibitateari eragiten dion lana egiten diren tailer guztietan.
- Nire aburuz, psikologiako edo psikoterapiako eta feminismoko prestakuntza behar dela, baita talde-dinamikena ere, noski, eduki emozional eta psikologikoekin.
- Ahalduntze-espazioetan, osasunari beste era batera begiratu diezaiokegula: betaurreko moreak jantzirik, sufrimendua baldintza sozialekin, genero-baldintzekin eta botere-harremanekin lot dezakegu. Sentitzen denari hitzak jartzen eta sintoma ulertzen lagundu dezakegu, diagnostiko zurrunik finkatu beharrean.
- Ahalduntze-taldeetan egiten den lana osasun-zentroetan ezagutzera ematea interesgarria izango litzatekeela eta, era horretan, emakumeak horrelako baliabideetara bideratzeko aukera izango luketela.

4.3 Ondorioak, beren bizitzan ikusi dituzten aldaketa orokorrak direla eta

Ikastaroetan parte hartzearekin lotzen dituzten aldaketa orokor handienak ildo hauetatik doaz: autoestimua eta segurtasun pertsonala hobetzea; erabakiak hartzeko gaitasuna handitzea, norberaren beharrak kontuan hartuta; eta nork bere beharrak eta lehentasunak finkatzeko trebezia garatzea

Hiru alderdi horiek (autoestimua hobetzea, erabakiak hartzeko gaitasuna handitzea eta nork bere lehentasunak finkatzea) *agentzia, autoestimua eta norbere buruaren berrespena* handitzearekin zerikusia dute, baita korrelazioa izan ere autodeterminazio, erantzukizun eta norbere segurtasun handiagoekin. Bestalde, elementu horiek *norberaren espazioa* sortzeko beharrezkoak dira, funtsezkoa baita prozesu horretan eta harremanetan aldaketak eragin baititzake, berdintasunaren mesedetan.

Datuetatik abiatuta, ondorio hauek atera daitezke:

- Emakumeentzako ahalduntze-taldeek ondorio onuragarriak izaten dituzte, zeren begirada berri bat garatzen baita nork bere egoera

ulertzeko eta desberdintasunaren kausez eta ondorioez jabetzeko.

- Emakumeek, batez ere, adierazi dute ikastaroetan parte hartzearekin lotzen diren aldaketa handienek zerikusia dutela beren osasun-egoera hobetzearekin, autoestimua hobetzearekin, erabakiak hartzeko gaitasun handiagoarekin eta beren buruari lehentasuna ematearekin, erruduntasun-sentimendua gutxitzearekin eta adiskidetasun- eta konplizitate-lotura berriak ezartzearekin.
- Oinarri-oinarria nia eraikitzea da, zeina hainbat fasetan garatzen baita: osasun emozional eta psikologikoa berreskuratzen da aurrena, autozaintzako prozesuari ekiten zaio, nor bere espazioaz ohartzen da eta zailtasunak eta indarguneak halakotzat aitortzen dira.
- Emakume askoren artean, egiten duten guztian arrakastatsu izateko exijentzia nabarmena ikusten da, baita norberaren eta besteen eskaerei erantzuteko beharrari ere. Ondorioz, frustrazioa eta errua sentitzen dituzte.
- Talde-lanaren bidez, aitzitik, bizi-penak kolektibo bihurtzen dira eta

generoaren abaroan ulertzen dira, pertsonaletik kolektibora igarotzen dira, autoexijentzia malgutzen dute, autokritika apaltzen dute eta gozatzeko eskubidearekin konektatzen dira.

- Talde-kontzientzia horrek, halaber, aldaketa mobilizatzen du eta, hartara, errua baztertzen da, beldur partekatuak ulertzen eta kudeatzen dira eta aldatzeko baimena ematen diote nork bere buruari.
- Aldaketak maila pertsonalean gertatzen dira lehenbizi, barrenean, eta gero harremanetara hedatzen dira. Ahalduntze psikologikoko prozesu bat abiarazten da; maila kognitibo eta emozionalean, sinesmenak eta jarrerak aldatzen dira. Horren ostean, harremanekin lotutako ahalduntzea gertatzen da, eragina izaten duena genero-harremanen ohiko ordenan eta funtzionamenduan.
- Jokabide berriak ezin dira harreman guztietan beti islatu: ahalduntzea ez da ez homogeneoa ez lineala bizitzaren alde eta esparru guztietan, eta oztopo zein zailtasun handiak aurkitu ditzakete. Horrek ez du esan nahi eraldaketa benetakoa ez denik, aitzitik. Aldaketen aurrean, familia da sistema zurrun eta erresistenteetako bat.
- Aldaketak lehen tailerretik bertatik aurrera hautematen dituzte (hiruhileko bat irauten dute) zeren, sarritan, oso esperientzia positiboa eta mobilizatzaileria izaten baita. Sentsazio hori apalagoa da bi ikastaro egiten direnean, eta aldaketak neurri handiagoan hautematen dira berriro hiru ikastaro edo gehiago egiten direnean; hau da, ikasturte oso bat. Aldaketak, hartara, sendotu egiten dira eta kanpotik ere ikus daiteke.
- Nortasunarekin eta subjektibitatearekin lotuta dauden alderdiak lantzen direnean, denbora luzeagoa behar da aldaketak egonkorrak izan daitezen, batez ere genero-kode zurrunagoen pean sozializatu diren belaunaldietan, edo osasun-arazo nabarmenak dituzten edo oso giro tradizionaletan bizi diren emakumeen artean.

4.4 Ondorioak, osasunean gertatzen diren aldaketak direla eta

Osasuna berreskuratzea ahal-duntze-prozesu bat gauzatze-ko lehen urratsa da, batez ere osasun-arazoek islatzen dutenean genero-baldintzatzaileen eta bi-zi-baldintzen pisua, patriarkatuak emakumeei harremanetan inpo-satzen dien posizioa eta horrek guztiak berekin dakartzan kontrae-sanak eta gatazkak.

Emakumeek nabarmentzat jo dituzte osasunean gertatu zaizkien aldaketa batzuk eta, ildo horretan, erantzunen ehuneko handiena hiru aldaketa hauei dagokie, datuen arabera: **emozioak kudeatzeko gaitasuna handitzea, autoestimua hobetzea eta sintomak apaltzea.** Emakumeek ikastaroen ostean antzeman dituzte aldaketa horiek bizitzan.

Datuei jarraikiz, ondorio hauek atera daitezke:

- Ahalduntze-prozesuetan, osasun-beharrei erreparatu behar zaie eta, lehenik, ongizate fisiko eta mentala berreskuratu behar da.
- Tailerretan parte hartu eta ahal-duntze-prozesuaren ondoren, emaku-meek igartzen dute ongizate handiagoa sentitzen dutela eta

osasun fisikoak eta mentalak hobera egin diela.

- Emakumeek nabarmentzat jotzen dituzten osasun-aldaketa horiek autoestimua handitzearekin zeriku-sia dute. Hots, nor bere buruarekin hobeto sentitzen da eta emozioak kudeatzeko tresnak lortzen dituzte.
- Sintomak adin-talde guztietan hobetzen dira.
- Zenbait emakumek medikazio gu-txiago hartzen dutela azaltzen dute tailerretan, eta azterlan honetan ere ikusi da. Dena den, medikuen gainbegirada eta denbora behar dira prozesu horretan.
- Norberaren aintzatespena eta berrespena lantzea funtsezkoa da, *norbere bizitzaren subjektu* gisa. *Norberatasuna* sentitu behar da, eta aktibatu autozaintza, autoentzutea eta autorregulazio emozionalerako tresnak eskuratzea.
- Osasunaren haritik, emaku-meek jasaten ditugun indarkerien arazoak agerian egon behar du beti prozesuan zehar.
- Diskriminazioa, mendekotasuna, desberdintasunak, botere-harremanak, emakumeok pairatzen

ditugun indarkeria-formak, etxeko lanetan eta zaintza-lanetan errepikatzen diren rolak... Horiek guztiek eta beste faktore batzuek elkar ebakitzen dute, emakumeen osasuna larriki baldintzatzen dute eta, zenbaitetan, kalte fisiko eta psikologiko sakonak eragiten dituzte.

- Taldeak eskaintzen duen espazioan, segurtasunetik akonpainatu eta babestu daiteke eta kalte horiek onbideratzen lagungarri izan daiteke. Bizipenak eta emozioak katalizatzen laguntzen du, baita beste bizipen eta emakume batzuk aintzat hartzen ere. Batzuetan, emakumeek diotenez, partekatze hutsa, gertatzen zaiena taldearen barruan ulertzea bera lagungarri suertatzen zaie errua askatzen eta hobeto sentitzen.
 - Osasunari tailer espezifiko bidez ere hel dakioke, ez talde terapeutiko moduan, autokontzientzia-taldegisa baizik, osasunaren autokudeaketaz gogoeta egin eta tresnen berri izateko. Zeharka, orobat, tailer guztietan eduki emozionala egotea eta alderdi psikologikoak jorratzea komeni da.
 - Ahalduntze-espazioetan, osasuna berreskuratzeko bideak ikuspegi feminista garatzea izan behar du oinarri, eta faktore biologikoak, sozioekonomikoak, psikosozialak eta generokoak batzen dituen ikuspuntu bat baliatu behar da. Hala,
- agerian jarri behar da genero-baldintzatzaileek (barneratu diren genero-rolak eta -aginduak) nola zehazten dituzten bizimodu jakin batzuk eta, hortaz, nola eratzen den gaixotzeko modu bakoitza, emakume edo gizon izate hutsagatik.
 - Era horretan, osasunak hobera egiteko ez da moldagarritasun-irizpiderik behar, baizik eta berregituratze pertsonalerako aukera ematea eta aldaketak eragitea subjektibitatean, ikasitako genero-rol eta -aginduetan eta genero-harremanen barnean bakoitzak duen posizioan. Azken batean, ahalduntze-prozesu bat egin behar da.
 - Badintzatzaile sozialei eta genero-baldintzatzaileei erreparatzen diegunean, pertsonaletik politikora igaro gaitzke eta, hortaz, gakoak eskaini ditzakegu ondoezak ulertzeko eta, beraz, suspertze-bidea errazteko.
 - Horrenbestez, ahalduntzea sustatzen duen bestelako metodologia bat behar da, aurreiritzirik gabe esku hartzeko, etiketarik ipini gabe. Hitzak jartzen eta gertatzen dena ulertzen lagundu behar da, errurik egotzi gabe eta patologizatu gabe; emakumeei emozioak bideratzeko eta adierazteko aukera eman behar zaie, beren bizipenak eta ondoezak genero-bizipen kolektiboekin

lot ditzaten; autozaintzarako eta autokudeaketarako tresnak eman behar zaizkie; eta ikuspegi kritiko-a garatu behar da arazo horien azpiko egiturazko kausen gainean.

- Interesgarria izango litzateke osasunean izandako aldaketei buruzko item bat jasotzea emakumeek amaieran egiten dituzten ebaluazioetan, ahalduntze-adierazle bat izan baitaiteke.
- Osasun-zentroetan edo gizarte-zerbitzuetan horrelako esperientzien berri edukitzea garrantzitsua da. Era horretan, ahalduntze-espazioak aprobetxa ditzaketen emakumeak joan daitezten adoretu ahalko dituzte, eta sare-lana ere indartuko da.
- Ahalduntze-prozesuen ondoriozko aldaketek osasuna hobetzen laguntzen dutela esan daiteke, eta interesgarria izango litzateke horren gaineko ikerlan gehiago egitea.

4.5 Harremani buruzko ondorioak

Ahalduntze-prozesuetan zehar, genero-harremanen gaineko gogoeta azpimarratu behar da, horrelako harremanetan posizioak aldatzea eta mendekotasunetik autonomiara igarotzea sustatu behar da eta, orobat, berdintasunezko harremanak sortu behar dira. Era berean, kontzientzia kolektiboa bultzatu, emakumeen arteko harremanak aztertu, konplizitateak ezarri eta ahizpatasun-harremanak sortu behar dira.

Emakumeak harreman afektiboetan izandako aldaketez mintzatzen direnean, hiru aldaketa azpimarratzen dituzte batez ere: **espazio pertsonalaren gaineko kontzientzia, mugak jartzea eta komunikazioan eta gatatzak konpontzeko lanean gertatutako aldaketa**. Hiru alderdi horietan metatu dira ehunekoak ia adin-tarte guztietan, batik bat 40 urtetik gora dituztenen artean.

Datuak aintzakotzat hartuta, alderdi hauek nabarmendu daitezke:

- Harremanetan, genero femeni-noarekin lotuta dauden **agindu sakonak eraldatzea** dakar ahalduntzeak: besteentzat izatea, atsegina ematea, gustu ematea,

besteentzat prest egotea. Halaber, maitasun erromantikoari buruzko **sinesmenak detektatzea** dakar, eta **eredu eta erreferentzia berriak sortzea**, eta **trebeziak eta gaitasunak eskuratzea**. Nahiz eta gaiaren gaineko kontzientzia sendoa izan, emakumeak baliabide berririk gabe gera daitezke egoerak kudeatzeko trebezia lortu ez badute. Aldiz, trebezia sozialak garatzen badira genero-harremanak aztertu gabe, desberdintasunezko harremanak errepikatu egin daitezke.

- Ororen gainetik, emakumeek hiru aldaketa nabarmentzen dituzte batez ere: **espazio pertsonalaren gaineko kontzientzia, mugak jartzea eta komunikazioan eta gatatzak konpontzeko lanean gertatutako aldaketa**. Ehunekoak hiru alderdi horietan pilatu dira ia adin-tarte guztietan.
- Lan handiena ematen duena rola eta elkarrekotasuna aldatzea da, belaunaldia edo sozializazio-ereduak nolakoak diren.
- Aldaketen aurrean, familia-sistema askoz erreaktiboagoa da. Emakume nagusienek aditzera ematen dute aldaketak harreman sozialetan eta lanekoetan igartzen

dituztela aurrena; harreman afektiboetan geldoago doaz.

- Zaintza behin eta berriz agertzen da: batetik, desagiten zaila zaien agindu gisa azaleratzen da; eta bestetik, benetako erantzunkidetasunaren beharraz hausnartzen dute, elkarren zaintza erdigunean egoteko modua bilatzeko.
- Sarritan, ahalduntzeak gatazkak eragiten ditu harremanetan, baita krisialdiak edo banaketak ere. Hori guztia akonpainatu egin behar da. Zeregin horretan, entzutea, erritmoa errespetatzea eta itxaropenak ez proiektatzea giltzarri da.
- Gatazkak konpontzeko moduak askotarikoak dira, emakume bakoitzaren egoera desberdina delako: bizi-baldintzak, lan-baldintzak, baldintza ekonomikoak, aldatzeko aukerak, osasuna, dibertsitate funtzionala, etab. Edonola ere, horrek ez du ahalduntze-prozesua baliorik gabe uzten.
- Bikoteak funtzionamendua berriz negoziatu behar du: berdintasun handiagoko egitura bat bilatu behar du, aurrekoa baino bidezkoagoa denborei eta espazioei begira. Etapa horretan, norberaren berrespina behar da prozesuan, eta gatazkak kudeatzeko tresnak ere bai.
- Nire esperientziaren arabera, emakume nagusienek, 65 urtetik aurrerakoek, aldaketa pertsonalak egiten dituzte, baita harremanetan ere, baina bikotekidea mantentzeko joera dute. Honela mintzatzen dira: “orain bakoitzak bere espazioa du”, “nire denbora hartzen dut eta gauza batzuk partekatzen ditugu eta beste batzuk ez”, “orain ez ditugu hainbeste gauza elkarrekin egiten”. Nolabait, bikotekidearekin funtzionatzeko itun berri bat lortzen dute.
- Taldeak lagundu egiten du desberdintasun-posizioak eta botere-harremanetako posizioak eza-gutzen eta, ondorioz, gehiegikeriak eta indarkeria agerian geratzen dira. Horrez gain, tratu oneko eta berdintasuneko harremanak zer diren biziz jakiteko espazioa da. Ildo horretan, tratu txarren harreman baten ostean susperte bidean dauden emakumeei babesa emateko espazio bat da.
- Emakume nagusiei dagokienez, batez ere 70 urtetik aurrera, inguruabarrak bereziak dira indarkeria dagoen kasuetan. Izan ere, baliteke ikusezin geratu eta normalizatu izana, zer-nolako sozializazioa jaso duten bikote-eredu jakin bati buruz. Rolak, sinesmenak eta jarduerak zeharo barneratuta egoten dira. Bizi-baldintza materialak eta ekonomikoak nolakoak diren edo familia-babesik edo sare afektiborik ez dagoenean, besteak beste, erabakiak hartzeko eragozpen dira; adibidez, banatzeko erabakia.
- Tratu txar psikologikoak daudenean

eta emakumeek ez banantzea erabakitzen badute, harremanak aldatu egin behar du; emakumea babestuta dagoela eta harremanean duen posizioa aldatzen dela ziurtatu behar da.

- Ikusten denari jarraituz, balio dieten formulak aurkitzen dituzte; jarrera hartu egin behar izaten dute horrelakoetan, eta mugak tinko-tinko jarri. Horretarako, ahalduntze pertsonaleko prozesu bat egin behar da. Honela mintzatzen dira: “errespetatzen nau indartsu eta seguru ikusten nauelako”, “ez diot onartzen lehen bezala hitz egitea niri”. Bizikidetzan ere aldaketak egiten dituzte, banandu gabe: “bera herrian gelditzen da baina ni hona nator”, “egoitza batera joateko aukera kudeatzen ari naiz, bakoitza bere logelarekin”, “alabarengana joaten naiz bolada batzuetan, eta gero eta tarte luzeagoak dira”.
- Halakoetan, taldea funtsezkoa izaten da prozesua akonpainatzeko, batetik, eta aldaketak nola gertatzen doazen hautemateko, bestetik. Era berean, taldeak ikusten du emakumea benetan ziur ote dagoen eta harremanetan egoteko beste era bat topatzen al duen, osasungarriagoa.
- Taldeetan parte hartzen duten eta, gainera, tratu txar psikologikoko harremanak bizi izan dituzten emakumeek adierazten dutenez, taldea onbideratzeko ezinbesteko oinarrietako bat izan da. Gehienek
- etxetik kanpoko espazioa zabaldu dute, jarduerak eginez, taldeetan parte hartuz eta lagun berriak eginez; halaber, segurtasun pertsonala eta irmotasuna adierazten dituzte mugak jartzean.
- Emakumeen beren arteko harremanari dagokionez, egiazta daiteke emakumeek kontzientzia kolektibo garatzen dutela, mailaz maila. Orobat, emakume gisa dituzten eskubide kolektiboez ohartzen dira, sare bat eraikitzen da eta haien arteko aliantzak indartzen dira.
- Elkar aitortzeak eta bizipen antzekoek eta desberdinez jabetzeak talde-sentimendua sortzen du, eta emakumeen arteko harremana aldatzea sustatzen. Ahizpatasuna, kontzientzia feminista eta konplizitatea garatzen dira, eta zailtasun eta indargune erkidez jositako historia bat dagoela ohartzen dira.
- Ahalduntze-taldeen bitartez, banakako terapia egiten duten emakumeen prozesuak indartzen dira eta tratu txarrak ikuspegi feministatik hobeto uler ditzakete. Baliabideak optimizatzeari begira, oso interesgarria izango litzateke hori.
- Egonkorrak izango badira, harremanetako aldaketek denbora luzeagoa behar izaten dute bestelakoek baino. Eskuarki, ikasturte bat baino gehiago behar izaten dute, emakume bakoitzaren abiapuntua zein den, jakina.



**Gogoeta
metodologi-
koak**

Ahalduntze pertsonala bultzatzeko, helburu, metodologia eta estrategia zehatzak garatu behar dira, aldaketak eragingo dituztenak gizabanakoen artean, genero-harremanetan eta harreman sozialetan.

Ezin da ahalduntzerik gertatu desberdintasunak eragiten dituzten egiturak era kritikoan aztertu gabe, ezta egitura horiek eraldatzeko balio duten prozesuak egin gabe ere.

Prozesu orotan, ikuspegi eta kontzientzia feminista garatu behar dira: emakume izaten nola ikasi dugun ulertu behar da, eta horrek gure bizitzan dituen ondorioak ere bai.

Hori dela eta, aldaketa horiek ekarriko dituzten metodologiei buruz gogoeta egin behar da.



Helburu bat ez ezik, ahalduntzea lan egiteko modu bat ere badela esan daiteke, metodologia bat:

1

Zer sustatu nahi dugu:

Ahalduntzea xede gisa

2

Nola sustatuko dugu:

Ahalduntzen duen metodologia baten bidez

Zer sustatu nahi dugu:

Esparru teorikoan adierazitakoa gogoan, ahalduntze-prozesuetan hau lortu nahi dugu, eskematikoki:

- **Kontzientzia sortu, ikuspegia aldatu.** Ikuspegi feminista eta kritikoa garatzea: emakume izaten nola ikasten den, zer sinesmen, agindu eta rol barneratu diren, besteak beste, nola errepikatzen diren eta hori guztia nor bere bizitzarekin erlazionatzen. Pertsonaletik politikora igarotzeko urratsa sustatzea.
- **Trebeziak eta gaitasunak ematea.** Tresna berriak eskuratzea eta trebeziak garatzea, baina norberaren indarguneak eta jakituria indartzea ere bai, bizipen eta ikasketa pertsonalak eta kolektiboak baliozkotzat jotz.
- **Eraldatzea.** Ikasketa berriak barneratuz eta esperimenteratuz, alde emozionalari eragiteko eta aldaketa sakonak ekartzeko moduan. Horretarako, bizipenen bidezko metodologia baliotsu-baliotsua da, arrazionaletik emozionalera pasatzeko, emakume bakoitzaren bizi-eskarmentuarekin konektatzeko: teoritik praktikara jauzi egiteko.

Ahalduntzeko lana azpimarratzeko alderdiak eskematikoki jaso ditzakegu. Jarduera bakoitzean zer gai lantzen den ere, zeharka susta daitezke:

- Autoirudi eta autokonfiantza positiboak eraikitzea.
- Era kritikoan pentsatzeko trebezia garatzea.
- Talde-kohesioa eraikitzea.
- Erabakiak har ditzaten eta ekintzatarara pasatu daitezen sustatzea.

Nola lortuko dugu: gako metodologikoak

Feminismoan, talde-lana funtsezko tresna izan da emakumeok bizitzen duguna ulertzeko. Talde-lanaren bidez, bizipenak kolektibizatzen dira eta gertatzen zaiguna egitura sozial jakin batekin erlazionatzen dugu.

Ahalduntzea sustatzeko metodologiak aurreiritzirik gabeko esku-hartzeak izan behar ditu oinarrian: horrelako esku-hartzeetan, hitzak jartzeko eta bizitzen eta sentitzen dena ulertzeko aukera eman behar da, errurik egotzi eta patologizatu gabe; genero-harremanak, bidezkoak ez diren harremanak, gehiegikeria eta tratu txarreko harremanak agerian jarri behar dira; askotariko bizipenak baliozkotzat jo behar dira eta sinesgarritasuna eman behar zaie; indarguneak aitortu behar dira; eta, azkenik, egoera eta ondoez pertsonalak

genero-esperientzia kolektiboekin lotu behar dira.

Hartara, garrantzitsua da:

1 Metodologia horizontala erabiltzea, parte hartzekoa. Bizipen eta indargune guztiak indartu behar dira, parte-hartzailerako bakoitzari bere tokia eman behar zaio, baliabide pertsonalak indartu behar dira, eta erritmo, ezberdintasun eta berezitasun guztiak errespetatu.

2 Elkarrekin eztabaidatzea eta hausnarketak kritikoa egitea. Hartan, pertsonala eta bizitakoa erlazionatu egin behar da baldintza sozial, ekonomiko eta generokoekin. Etenik gabe, ibilbidea egiten da bizipenetatik alderdi kolektibo eta sozialera, eta sozialetik pertsonalera.

3 Kohesioa bultzatzen duten talde-dinamikak egitea. Partaidetza eta sormena oinarritzekoak dira, taldea epairik gabeko lan-espazio bat izan dadin, segurua, motibatzailea, babesgarria, eta taldea bera aldaketa-eragile bihurtu dadin.

4 Aldaketek subjektibitatea osatzen duten hiru dimentsio psikologikoei eragin behar diete: dimentsio kognitiboari, dimentsio emozionalari eta jokabidearen dimentsioari.

5 Bizipenen bidezko metodologiak erabili behar dira, aldaketa gertatzen baita alde emozionalari eragiten zaionean soilik. Horretarako, nire eskarmentuari jarraituz, gorputz-lana, arnasketa eta jolasa oso garrantzitsuak dira.

6 Gorputzak memoria dauka eta bizipen guztiak hartan gordetzen dira. Horrenbestez, garrantzitsu-garrantzitsua da gorputzari entzutea, sortzen dena onartzea, autokudeaketa emozionala, autozaintza eta norberarekiko tratu ona. Hortik abiatuta, bakoitzaren biografiak berreraiki daitezke.

7 Gorputzean finkatuta eta ainguraturta dauden bizipenak sendatzea eta eraldatzea lan labaina eta zaila da oso. Emakume bakoitzaren mugak eta erritmoak onartu behar dira horretarako, eta iradokizunak edo ariketak ez dira *exijentzia* gisa bizi behar, bestela *betebehar* berriak sortzen dira eta. Era berean, traumek gorputzarekin eta osasunarekin nolako lotura duten ere ulertu behar da, ariketa guztiak doitu edo aldaketak iradoki ahal izateko.

8 Jolasa oso erabilgarria izan daiteke. Gainera, energia eta emozioak mobilizatzen onuragarria da, eta gorputza eta plazera lotzeko aukera ematen du; plazera ez dago batere onartua gure kulturaren, are gutxiago emakumeen artean.

9 Ahalduntze-taldeak ez dira talde terapeutikoak, baina kalteak eta zauriak osatzen lagundu dezakete. Taldearen babesarekin, parte-hartzaile bakoitza baliozkotzat joz, taldekideek elkar onartuz eta elkarri entzunez... emakume bakoitza balioetsita senti daiteke eta bizitzan egoteko beste modu batzuk ikasi eta entsea ditzake.

10 Prozesua maila psikologikoan nola gertatzen den jakitea oso garrantzitsua da eta, hortaz, emakume bakoitza bere bizitzako zer unetan dagoen ulertzea ere bai. Ahalduntze-prozesuen hasieran, berregituratze pertsonala gertatzen da. Sarritan, autozaintza bultzatzen da hasteko, osasuna suspertzen da, autoestimua indartzen da eta norberaren espazio bat berreskuratzen da: gorputza, hain zuzen.

11 Espazio pertsonalaren gaineko kontzientzia dela eta, emakumeek aldaketa bat egiten dute nor bere bizitzaren erdigunean egoteko; fokua besteengandik nira pasatzen da. Horren ondorioz, harremanak aldatzen dira, gatazkak sortzen dira batzuetan, eta beldurrak, errua eta zantzak azaleratzen dira.

12 Ahalduntze psikologikoa sendotu ahala, harremanetarako trebezia berriak eskuratzeko tailerrak egiteko beharra sortzen da, baita hasieran jorratzen zailak ziren gaietara heltzeko beharra ere. Adibidez, maitasun-ereduei buruzko tailerrak egin daitezke, edo emakumeek pairatzen ditugun indarkeriak ulertzeko tailerrak, edo autodefentsa feministako tailerrak.

13 Jarduera teorikoak egiteko, barne-egitura egonkorra behar izaten da, osasuna berreskuraturik edukitzea eta ahalduntze irmoa izatea, batez ere emakume nagusien artean edo sozializazio-eredu zurrunetatik datozen emakumeen artean. Hala, interesa aurrerago erakusten dute.

14 Lehenik talde-kontzientzia eratzten dela ikusten da, bizipenak eta egoerak identifikatu ostean. Nolanahi ere, barne-egitura egonkorra eta denbora behar dira azterketa teorikoak ikuspuntu feministatik egiteko.

15 Tailerra ematen duenak zorrotz lan egitea eta prestakuntza edukitzea funtsezkoa da, nork bere lan-esparruan. Horrez gain, prestakuntza feminista eta taldeak kudeatzen jakitea beharrezkoa da. Baina, gainera, lan pertsonala ezinbestekoa da: jarrera inkontzienteak errepika baititzakegu eta, bestalde, gurea dena baizik ezin baitugu transmititu bizi-esperientzia gisa. Era horretan jabetu gaitzke errazago.

Talde-lana

Taldea aldaketa pertsonal eta kolektiborako tresna bat da. Esan bezala, emakumeen bizipenak, ezagutzak eta gaitasunak onartzen dira eta balioa ematen zaie taldean; beste era batera heltzen zaie zailtasun eta ondoezei, eta hori guztia ulertzeko aukera ematen duen azterketa feminista bat egiten da.

Espazio horietan, emakumeek elkar-tasun-loturak ezartzen dituzte eta ahizpatasuna sustatzen da. Autokontzeptu pertsonala ez ezik, emakume gisa norberak duen kontzeptua ere aldatzen da; aurreiritziak desegiten dira eta elkarren onarpena gertatzen da.

Subjektibitate berriak sortzeko espazio ere bada taldea, munduan egoteko era berriak aurkitu ditzakegu-eta emakumeok, imajinario kolektiboa eraldatzeko erreferentziak sortu, sinesmenak aldatu, eta horretan guztian nork bere burua balioetsi.

Taldeak eraldatzeko eta babesa emateko ahalmena izango badu, talde-lana arau jakin batzuen esparruan kokatu behar da:

- **Askatasun- eta errespetu-espazio bat izan behar du.** Ez dago era jakin batean egoteko edo ezer egiteko agindurik, baina entzutea, errespetatzea eta ez epaitzea nahitaezkoa da.
- **Konfidentzialtasuna eta nolabaiteko konpromisoa behar dira.** Era horretan baizik ezin dira emakumeak seguru sentitu adierazteko eta partekatzeke. Ez da ahaztu behar pribatutasuna zerbait berria izan daitekeela zenbait emakumerentzat. Nire eskarmentuarekin bat etorritz, taldeak erabat irekiak direnean, intimitatera heltzea eragozten da, eta mesfidantza eta ezinegona sor daitezke emakume batzuen artean.
- **Era aktiboan entzun behar da.** Hala, emakume bakoitzak bere espazioa izango du eta ulertuta sentituko da. Bizipen bakoitza iritzirik eman gabe jaso eta entzun behar da.

- **Bizipenak baliozkotzat jo behar dira.** Baita parte-hartzaile bakoitzaren emozioak ere. Sentitzen dena sinetsi behar da, batzuetan ez dute-eta halakorik sentitzen beren giroan, eta haiek ere ez dira baliozkotzat jotzera ausartzen. Emakume batzuen artean, ohikoa da sentitzen eta pentsatzen dutena larriturik bizitzea, egokia ote den edo ez den zalantza egitea.
- **Horizontaltasunean oinarriturik lan egin behar da, eta tratu oneko espazio bat sortu.** Botere-harremanak errepikatu gabe, alegia. Oinarritzak da hori: harreman horizontalak biziz soilik ezagutu eta bereiz daitezke botere-harremanak. Zenbait emakumerentzat, esperientzia berria izan daiteke hori.
- Oso garrantzitsua da **emakume bakoitzak taldean egoteko bere modua topatzea**, inoren itxaropenak bete behar izan gabe, ez prestakuntza ematen duen pertsonarenak ez taldearenak.
- **Baliabide pertsonalak indartu behar dira.** Emakume bakoitzak bere bizitzan zehar garatu dituen estrategiei eta ikasitako guztiari balioa eman behar zaie.
- Prozesu pertsonal bat abian da-goenean, emakumeen **erritmoa eta erabakiak errespetatu behar dira**, besteak beste. Prozesu bakoitza bat eta bakarra baita.

- **Emozioei espazioa eman behar zaie.** Nork bere buruari baimena ematen dion espazioak sortu behar dira, hitzen bidez adieraztea beldurra ematen duena esateko. Emozioak eta sentimenduak epaitu gabe entzuten direnean, emozioak eralda daitezke; adibidez, beldurra edo errua, edo estigmatizatuagoak dauden beste batzuk: inbidia, sumina, desioa... Sarritan, denek berdina sentitzen dutena ikustea lagungarri izaten da sendatze emozionaleko prozesuan zehar.

Tailerrak ematen diren **espazioko** diseinuari ere erreparatu behar zaio batzuetan. Espazio atseginak izan behar dute, baina, batez ere, iristen errazak eta seguruak, eta pribatutasuna ziurtatu behar dute.

Norberaren beharrak, norberaren denborak eta prozesuak

Aintzakotzat harturik emaitzak, taldeekin dudak eskarmentua eta beste lan batzuetan jaso diren esperientziak, sozializazioak nolako pisua eta eragina duen ikusten da, bai ahaldundutze-prozesuetan bai gaixotzeko eta ondoeza adierazteko eran.

Adinari erreparatzen zaionean, kontuan hartu behar da bestelako testuinguru politikoetan hazi eta bizi izan diren belaunaldiak direla, eta horrek, zenbaitetan, emakumeen beharrak zehazten dituela, nolako bizipenak

eta bizi-baldintzak egokitu zaizkien. Era berean, prozesuen erritmoa eta denborak baldintzatzen ditu, baita aldaketak eragiteko zailtasun handienak edo txikiak zer arlotan dituzten ere. Prozesua ez du adinak soilik baldintzatzen, noski. Beste faktore batzuek ere eragina dute generoaren eraikuntzan.

Ahalduntze-prozesuaren harira, emakumeen artean gutxi-asko errepikatzen diren hainbat alderdi daude: **lehenik, barne-berregituraketa gertatzen da eta autoestimua indartzen da; espazio pertsonala ere garatzen da eta, ondoren, gaitasunak erdiesten dituzte; gero, azterketa teorikoa dakarten ikas-taroak egin ditzakete.**

Erritmoa eta denbora askotarikoak dira, ordea. Esan bezala, baliteke emakume nagusienek edo, genero-sozializazioari begira, giro zurrunenetik datozenek prozesu luzeagoa behar izatea, baliogabetu samar dagoen ia berregituratu ahal izateko. Gerta daiteke aldaketak egiteko zailtasunak ere izatea, norberaren ingurua nolakoa den. **Eskuarki**, beraz, **taldeetan luze eta modu jarraituan parte hartzen dute.**

Ehunekotan, berdintasunean hezi dituzten emakume gazteenek kontzientzia feminista handiagoa izaten dute beste batzuek baino, eta, oro har begiraturik, interesatzen zaizkien gai zehatzetan sakontzeko erabiltzen dituzte tailerrak. Hala, egoera eta bizipen pertsonalak bizkorrago ulertzen dituzte ikuspegi sozialetik. **Noizean**

behin parte hartu ohi dute, landuko diren gaien arabera.

Jakinik barne-egituraketako prozesuak konplexuak direla, eta azaldu denguztiakontuan hartuta, ulertu behar da denbora luzea behar izaten dutela batzuetan, batik bat arazo zehatzak dituzten emakumeek; esate baterako, indarkeriak, osasun-arazo larriak edo genero-sozializazio zurrun-zurruna pairatu dituztenek.

Hortaz, ohikoa da emakume batzuek luze-luze parte hartzea ahalduntze-eskoletako tailerretan, modu jarraituan.

Halakoetan, garrantzitsua da interpretaziorik ez egitea, mendekotasun posible bat hitz-erdika ez aipatzea, dela taldearekiko, prestakuntza ematen duenarekiko edo ahalduntze-eskoletakiko.

Zaurgarritasun egoeretan, *egonkortasuna* behar izaten da eta, zenbaitetan, prestakuntza ematen duen pertsonak berak ematen du, "ezagutzen naue-lako"; edo taldeak berak ere ematen du. Horrek barne-lanari heltzeko segurtasuna eta konfiantza ematen ditu.

Badago beste kontu bat, ustezko mendekotasunarekin nahasten dena: emakume batzuek ez dute kanpoan eskoletan topatzen dituzten espazioen antzekorik. Ez daukate babesgarritzat hartzen duten sarerik, konplizitateekin eta epaituta sentitu gabe. Emakume

ugarik ez dute horrelako beste espazioirik.

Halakoetan, taldea eta tailerrak lehenetsi egiten dituzte eta behar bezain luze mantentzen saiatzen dira.

Alabaina, indartu ahala, espazio horietatik at sare osasungarriak eraiki ahala, emakumeen bizitza aldatzen hasten dela ikusten da; segurtasuna lortzen doaz eta eskoletan beste era batera ezartzen dituzte loturak, beste modu batean parte hartzen dute. Hala, bestelako jarduerak hautatzen dituzte, noizean behingoak, eta kanpoko jarduera berriak ere egiten dituzte.

Belaunaldi batetik beste batera ikusten den beste alde bat zera da, pertsonaletik politikora pasatzeko bizkortasuna, baita kontzientzia feminista garatu eta nork bere burua feministatzat jotzeko erraztasuna.

Horren haritik, feminismoari buruzko aurreiritziak igarri egiten dira eta, batzuetan, badira gertuko erreferentzia feministarik ez duten emakumeak, beren burua haietan islatuta ikusteko modukoak.

Horren gainean ere gogoeta egin behar da, eta nola hurbildu eduki feminista teorikoak emakumeei.

Behar espezifikoak dituzten emakumeen kolektiboekin lan egiten denean (emakume nagusiak, dibertsitate funtzionala duten emakumeak, beste

kultura batzuetako emakumeak, bazterketa-arriskuan dauden emakumeak...), jarduerak eta gai espezifikoak molda daitezke haien beharrak jorratzeko, ahalduzkoa sustatzen duten helburu eta metodologia batekin.

Beste aukera bat herrietan sarean lan egitea da; era horretan, udal-sailek eta -zerbitzuek, elkarteek, osasun-zentroek eta bestelakoek izan dezakete eskoletan egiten den lanaren eta emaitzen berri. Hartara, emakumeak espazio horietara bideratzeko aukera izango lukete.

Eskolak norberaren espazio gisa

Herrialde honetan, emakumeen taldeak kemen handiz sortu ziren 80ko eta 90eko hamarkadetan, emakumeoi gertatzen zaiguna partekatu eta ulertzeko autokontzientzia- eta gogoeta-talde moduan. Feminismoarekin eta osasun-espazioekin lotutako taldeak izan ziren hasiera-hasieratik, eta ahalmen handiko tresna bilakatu ziren emakumeok bizitzen eta sentitzen duguna partekatu, aitortu eta baliozkotzat jotzeko. Hortik abiatuta, genero-nortasuna nola eraiki den kritikoki aztertu zuten eta ezagutza-arlo guztiak berrikusi zituzten.

Esperientzia hori herri eta elkartetan zehar hedatzen joan zen, eta emakumeek berek dirulaguntzak eskatu zituzten tailerrak eta gogoeta-taldeak egin ahal izateko. Guk geuk, emakumeek, sortutako espazio bat taxutu zuten, behetik gora, barrutik kanpora: "inork ez zuen guretzat asmatu".

Aurrerago, berdintasun-sailak herrietan sendotu ziren heinean, horrelako jarduerak antolatzea beren gain hartu zuten.

Ildo horretan, egungo ahalduntze-espazioak, eskolak, emakumeek sortutako horren jarraipena dira: ahalduntze sozial eta kolektiboaren adibide bat, mugimendu feministaren lorpen eta konkista bat.

Hori dela eta, garrantzitsua da ahalduntze-eskolek beren zentzua eta helburua ez galtzea.

Emakumeek erdietsitako espazio bat direnez gero, emakumeek espazio horren definizioan eta plangintzan egon behar dute, interesak eta beharrak zehazten, kudeatzeko eta parte hartzeko modu berriak garatzen.

Funtsezkoa da eskolen eta tokian tokiko talde feministen arteko harremana sendotzea: elkarrekin lan egin beharra dago, baita horrelako espazioetan parte hartu bai baina antolatuta ez dauden emakumeekin ere. Hala, eskolek bertako emakumeen benetako

behar eta eskaerei erantzun ahalko diete, berehalako behar estrategikoak detektatu ahalko dituzte, aliantzak indartu eta ahalduntze sozial eta kolektiborako urratsa sustatu.

