

The background of the entire page is a white surface covered with numerous small, irregular watercolor splashes in a variety of colors including red, blue, green, yellow, orange, pink, and purple. In the center of the page is a large, solid green circle with a textured, brush-stroke-like appearance. Overlaid on this green circle is the title text in white, sans-serif, uppercase letters.

BEGIRADA KONTZIENTEAK

GIDA DIDAKTIKOA



BEGIRADA KONTZIENTEAK

GIDA DIDAKTIKOA

Idazlea: Oihan Martirena

Lan taldea: Maider Sagredo (Calcuta Ondoan); Oihan Martirena, Amaia Txueka (Ikertze).

Ilustrazioa eta diseinua: Eguzki Donnellan

Inprimaketa: Gráficas Lorea

Lege Gordailua: LGD1060-2020

Edizioa:



IKERTZE

Babesleak:



Aitortu-EzKomertziala
CC BY-NC
Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International Public License

AURKIBIDEA

SARRERA..... 1

- Begirada Kontzienteak programa..... 2
- Eskerrak 2
- Oharra..... 3

HEZKIDETZA..... 4

- Definizioa..... 5
- Gure motxilak identifikatzea 7
- Proposamen zehatzak..... 9

GIDA HONEKIN LANDUKO DUGUNA..... 15

- Sexu-genero sistema..... 16
- Kontsumismoa..... 18
- Begirada interseksionala..... 23
- Indarkeriaren hirukia..... 25
- Maskulinitatei buruz..... 29

METODOLOGIA:

“Galdetzeko modu hori...” 32

- Artea, zapalduon pedagogia eta filosofia..... 34
- Giroaren garrantzia..... 39
- Jolasa oso serioa da..... 41
- Gorputzak ezagutzea eta maitatzea..... 42

ARIKETAK..... 48

- Beroketa dinamika eta jolasak..... 52
- Elkarriketan trebatzen hasteko..... 60
- Ikus-entzunezkoak, publizitatea, albisteak..... 67
- Saioa itxi eta ebaluatzeko..... 73
- DINAMIKA 1: Bereizitako sozializazioa erritualen bitartez..... 75
- DINAMIKA 2: Gorputzak territoria gisa..... 79
- DINAMIKA 3: Jendartearen etiketak..... 82
- DINAMIKA 4: Irudi antzerkia..... 87
- DINAMIKA 5: Antzerki foroa..... 90
- DINAMIKA 6: Genero poliziak buruan..... 93

BALIABIDEAK ETA ERREFERENTZIAK..... 96

AZKEN AGURRA..... 100

SARRERA

Begirada kontzienteak programa

Calcuta Ondoan eta Ikertze elkarteek elkarlanean landutako hezkidetza programa honek hausnarketa eta jarrera kritikoa eragin nahi ditu gazteen artean, globalizazioak eta sistema neoliberal heteropatriarkalak tokian eta mundu mailan dituzten eragin kaltegarriak azaleratu eta aztertuz. Eta, bereziki, indarkeria sexista eta kontsumismoaren arteko aliantzan arreta jarritz, horiek sostengatzen dituen balore sistema matxista eta koloniala salatuz eta praktikan nola elkar elikatzen diren eztabaidatuz.

Gizakien Garapen Iraunkorrean oinarritutako aukerak proposatzen ditugu jendartearen inplikazio eta eraldaketarako, elkarbizitzarako, justizian eta ekitatean oinarritutako jendarteak eraiki ahalizateko ikuspegi ekofeministatik.

Eskertzak

Eduarne Gallo eta Leire de Miguelek proiektu hau amestu, diseinatu eta martxan jarri zutelako izan dira posible Begirada Kontzienteak programa bera eta haren harira abiatutako prozesu, jarduera, prestakuntza eta material guztiak, 2014. urtetik hona jorratutako bidean hamaika eragileekin indarrak batuz landuak.

Esku artean duzun Gida Didaktiko hau ez litzateke posible izango azken urteetan zehar Begirada Kontzienteak programan parte hartu duten eta hura aberasten lagundu diguten ikasle, irakasle eta gainerako profesionalen laguntzarik gabe. Prozesu luze horretan zehar, metodologia eta dinamikak hobetu ditugu, eta edukietan sakondu dugu, parte hartzaile guztien ekarpenekin, eta, batez ere, Ageda Blascoren esku hartzeari esker.

Besteak beste, ondoko ikastetxeetako ikasle, irakasle eta zuzendaritza taldeei eskerrak eman nahi dizkiegu: Donostiako IES Zubiri Manteo BHI, Orereta Ikastola (Errenteria), Aita Larramendi Ikastola (Andoain), San Benito Ikastola (Lazkao) eta Jakintza Ikastola (Ordizia).

Halaber, hezkidetzaren alde indarrak batzen eta etengabe ikasten ari zareten irakasleen lana ere aitortu nahi dugu. Garrantzitsuak dira lan hori babesten ari diren Unibertsitateko eta Berritzeguneetako foro, mintegi eta egitasmoak, eta horien atzean dauden pertsonak. Bereziki aipatu nahi ditugu ARTikertuz taldea, Marisol Uria eta Pilare Muxika.

Oharra

Gida osoan zehar neska eta mutil hitzak erabiltzen ditugu, analisirako beharrezkoak ditugun kategoriak direlako. Garrantzitsua da adieraztea pertsona guztiak ez direla berdin identifikatzen bi kategoria horiekin, eta beste batzuk ere egon daitezkeela, beraz "neska bezala sozializatutako pertsona" (aurrerantzean neska) eta "mutil bezala sozializatutako pertsona" (aurrerantzean mutila) erabiliko ditugu; edonola ere, genero sistema binarioaren gainetik, gure gorputz, ibilbide, esperientzia, ahalmen eta identitateak askotarikoak direla aitortzen dugu.

HEZKIDETZA

Definizioa

Beatriz Ugarte Maiztegik Pikara Magazinen argitaratutako glosarioan azaldu zuen moduan: "Hezkidetza ezagutza feministak hezkuntzari egindako ekarpena da, generoen eraikuntza zalantzan jartzen duena. Haren xedea da mekanismo baztertzailleak pixkanaka desagerraraztea, eskolaren egitura formalean ez ezik, baita hezkuntza ideologian eta praktikan ere. Gizonen kulturatzat eta emakumeen kulturatzat jotzen direnetatik alderdi on guztiak berreskuratu eta neska-mutilen giza garapena bultzatzeko portaera erreferente bihurtu nahi ditu, neska-mutilak norberaren nortasunaren subjektu aitortuta, genero estereotipo sexistetatik at."

"Zentzu horretan, hezkidetzak ikuspegi berria ekarri du neska-mutilen trebakuntzaren, gaitasun pertsonalen eta boterearen erabileraren arloetara. Pertsonaren garapen integralaren kontzeptuzko edukia ezagutzaren, afektibitatearen eta jarreraren ikuspuntutik identifikatzea proposatzen du. Egungo eskola mistoa hezkidetza eskola bihurtzea dakar; hots, pertsona eta hari datxekion nortasunaren garapena ardatz dituen eskola."

"Hezkidetzak egindako proposamen horrek paradigma berria ekarri du, nolabait, eta, haren bidez, sexuan edota generoan oinarritutako bereizkeriak ez ezik, etnia, kultura, jendarte eta abarrekin lotutako bereizkeriak ere gainditu nahi dira. Pertsona eta jendarte eredu berria sorraraziko dituen hezkuntza sortzeko ahalegina da, eta giza gaitasun, balio, jarrera eta jokabideei ezarritako estereotipoak abolitu nahi ditu. Maskulinoaren eta femeninoaren –gizon izatea eta emakume izatea denaren– dikotomia hierarkizatuek

dakarten ikuspegi partziala gainditu duen pertsonaren kontzeptua eman du hezkidetzak.

Hain justu, dikotomia horiek dira emakumeen aurkako indarkeriaren oinarria: nagusitasun/mendekotasun harremanean oinarritutako pentsaera heteropatriarkalaren ereduari jarraitzen diote, eta harreman horrek eragiten ditu bortxazko jokabideak, batetik, eta otzantasuna eta botereari uko egitea, bestetik."

"Laburbilduz, hezkidetzaren alde egitea neska, mutil eta gainerakoen garapen integralaren alde egitea da. Horretarako, funtsezkoa da nortasuna estereotipo sexistetatik at garatzea, eta justizian zein zaintzako etikan, berdintasunezko harremanetan eta boterearen erabilera parekidean oinarritutako jendarte eraikitzea."

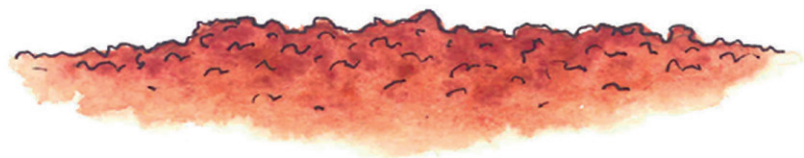
Gure motxilak identifikatzea

- Nolakoa da gure generoarekiko dugun harremana? Zer emozio eragiten dizkigute jendartean indarrean dauden rol eta estereotipoek?
- Zer kontraesan ditugu gure diskurtso eta praktiken artean?
- Zeintzuk dira sutan jartzen gaituzten gai eta egoerak?
- Zer joera ditugu orokorrean gatazken aurrean? Norgehiagoka, saihestea, egokitzea, konpromisoa edo elkarlana?
- Modu bertsuan hitz egiten al diegu neska eta mutilei? Espektatiba eta muga berdinak kokatzen al dizkiegu batzuei eta besteei?
- Zer joera izan ohi ditugu gure harreman pertsonaletan?
- Nolako erreferente maskulino eta femeninoekin hazi gara?
- Zer esperientzia eta bizipen ditugu indarkeria matxistarekiko? Eta xenofobia eta arrazakeriarekiko? Eta LGTBIQ+-fobiarekiko?
- Arrazializatutako edota migratutako pertsonen bizipenak zer neurritan ezagutzen ditugu?
- Zer ezagutza eta bizipen ditugu jendartean normatibo eta hegemonikoak diren identitateetatik aldenduen daudenekiko?

- Zer harreman dugu boterearekiko? Nola bizi dugu harreman hori?
- Zein da gure "maila" jendarte honetan? Zer pribilegio ditugu?
- Zer esperientzia eta ezagutza dugu pobrezia eta prekarietatearekiko?
- Nola ulertzen dugu osasuna?
- Zerk zapaltzen gaitu gure bizitzan? Zer erreakzio eta jarrera ditugu zapalkuntza horien aurrean?
- Zer da guretzat "normala" izatea?



Proposamen zehatzagoak



Ez dago espazio neutrorik. Giza harremanak ematen diren eremu guztiak zeharkatzen ditu generoak: lengoaian, kulturen, komunikazioan, erakundeetan, teknologian, hirian... eta, noski, baita ikastetxean ere. Ezer ez egitea ez da aukera neutrala, dagoena erreproduzitzea baizik. Has gaitzen gure espazioak eraldatzen eta lengoaia inklusiboa eta ez sexista erabiltzen.

Nonbaitetik hasi behar dugu. Ez gaitzala geldiarazi helburu handiegia izateak edo hanka sartzeko beldurrak. Nola aldatzen da hainbat mendez nagusi izandako kultura patriarkal hau? Eman ezazu pauso txiki bat, laguntza eskatu, ausartu gero beste pauso handiago bat ematera, arriskua onartu, eta akatsak ospatu.

"Normaltasuna" zalantzan jartzea. Normalizatutako indarkeriak ikusezin bihurtzen dira. Has gaitzen gauzak izendatzen, izenak duena izana du, eta horrek abiapuntu bat emango digu eskolan gertatzen diren egoera eta diskurtsoak kudeatzen hasteko. Maskulinitatea eta feminitatea kritikoki aztertzea horiek eraldatzeko abiapuntua da.

Kategoriak behar ditugu. Errealitatea aztertzeko eta egiturak ulertzeko, baina etiketak baino gehiago gara. Ez ditzagun pertsonak identitate bakarrera murriztu.

Sinesmenak desmitifikatu. Bi mito nagusi aurkitu ohi ditugu pertsonen euren buruak genero subjektu gisa ulertzeko erresistentzien alorrean: biologiaren mitoa eta askatasunaren mitoa. Aurrenekoak dio neska eta mutilak desberdinak garela jaiotzez, eta horrela justifikatzen dira rol eta estereotipoak, sozializazioari garrantzia kenduz. Bigarrenak ordea, aukeratzeko askatasunaren bitartez justifikatzen ditu generoen arteko desberdintasunak, desioa ere sozialki eraikia dela kontutan hartu gabe: *"Gustatzen zaidalako jokatzeko dut futboleko"* edo *"Neskak nahi dutelako depilatzen dira"*.



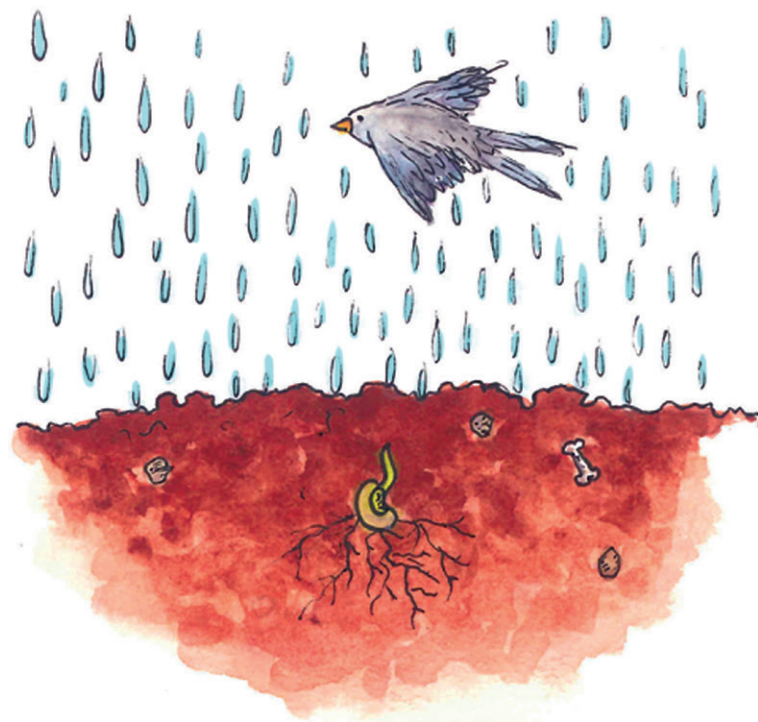
Talde kulturaren ahalmena. Ikasleek sortzen duten talde kulturak zehaztuko ditu mugak, komunikatzeko moduak, baloreak, harremanak... Talde batzuetan "normalak" dira iraina eta iseka; beste batzuetan, berriz, ez. Indarkeriak kultura horretan zer garrantzi eta zer funtzio dituen ulertzen badugu, beste aukera batzuk irudikatzen hasi ahal izango gara. Talde baten kulturen eragiteko modu asko dago, baina jakin behar dugu epe luzerako lanak dela. Konpartitutako esperientziek, talde akordioek, lengoaiak, errituak, istorioek, meme direlakoek... kultura sortzen dute.

Hitz egin dezagun pribilegioez. Erresistentziak sortuko dira ziurrenik, baina pribilegio gehienak ikusezinak dira dituenarentzat, eta "itsutasun" horrek amorrua eragiten du ez dituenarengan. Nola okupatzen dute espazioak mutilek? Eta jolastokia? Zergatik hitz egiten dute gehiago, lehenago eta ozenago? Inork esaten ez badie, ezin dute jakin guzuz kalean lasai ibiltzea pribilegioa dela. Bestetik, azala zuria izatea, elikadura eta osasun ona izatea, hizkuntza menderatzea, guraso biak ondo egotea eta horien gisako beste zenbait egoera ere pribilegioak direla gogorarazteak eztabaida ez polarizatzen lagundu dezake. Izan ere, eskubideak eta pribilegioak bereizteko gakoa da azken horiek ez direla unibertsalak.

Errua ez, ardura bai. Hemen proposatzen diren gaiak taldera eramateko orduan, gerta daiteke parte batek erresistentziak adieraztea. Argi utzi behar dugu ez dugula gure kulturaren indarkeriaren errurik, baina bai hemendik aurrera egiten ditugun aukeren ardura.

Zaintzak erdigunean. Zaintzaren kultura poliki garatzen da, batez ere kultura maskulinoan, oro har. Garrantzitsua da hori ikustarazi eta ematen diren aurrerapauso txikiak aitortzea.

Nork bere buruaren zaintzaren ardura hartzeko baldintzak sortu behar ditugu. Gerora, errazagoa izango da gainerakoak zaintzea, norberaren beharrak aseta badaude. Eta zer da nork bere burua zaintzea? Beharrez jabetu eta komunikatzen ikastea, horiek asetzearen ardura besteengan utzi gabe. Beharrak eta horiek asetzeko estrategiak desberdinduko ditugu ("Zuk niri entzutea behar dut" ez da benetako beharra). Halaber, mugak jartzen ikastea nork bere buruaren zaintzaren ardura hartzearen praktika ona izan daiteke.



Koherentzia eta inkoherentzia. Zaila da baloreak transmititzea diskurtsoak eta praktikak bat ez datozenean, eta ikasleek hau berehala hautematen dute.

Saia gaitzen ere hezitzaile garenok desikasten eta proposatzen dugun hor geure egunerokotasunera eramaten. Walk the talk. Eta aldi berean ez gaitzen zorrotzegiak izan geure buruarekin eta onar ditzagun ditugun inkoherentzia guzti horiek, hau zintzotasunez adierazten badugu, beste batzuk lagundu ditzakegu bide hori egiten.

Elkarlaguntza eta elkarlana. Jendarteak elkarlanean oinarritutako berebiziko jardura bat izatekotan, hezkuntza izango litzateke hori. Bilatu itzazu aliatuak zure lankideen artean, ikasleen artean eta gurasoen artean, eta antolatu zaitezte elkarrekin hezkidetzarantz bideratzeko.

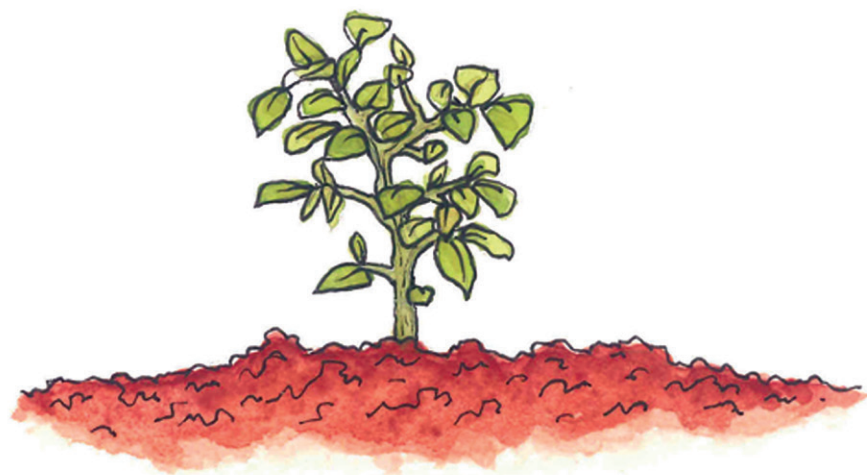
Elkarlana eta elkarlaguntza garatzeko ez da nahikoa elkarmenpekotasuna aitortzea eta enpatia garatzea; kolektiboak diren erronkei elkarlanean aurre egiten ikasteak, hainbat prozedura, jarrera eta trebetasun lantzea darama.



Gatazken eraldaketa positiboa. Aurreko puntua garatzeko, eta indarkeria eta boterean oinarritutako harremanak eraldatzeko, bestelako begirada bat eskaini diezaiekegu gatazkei.

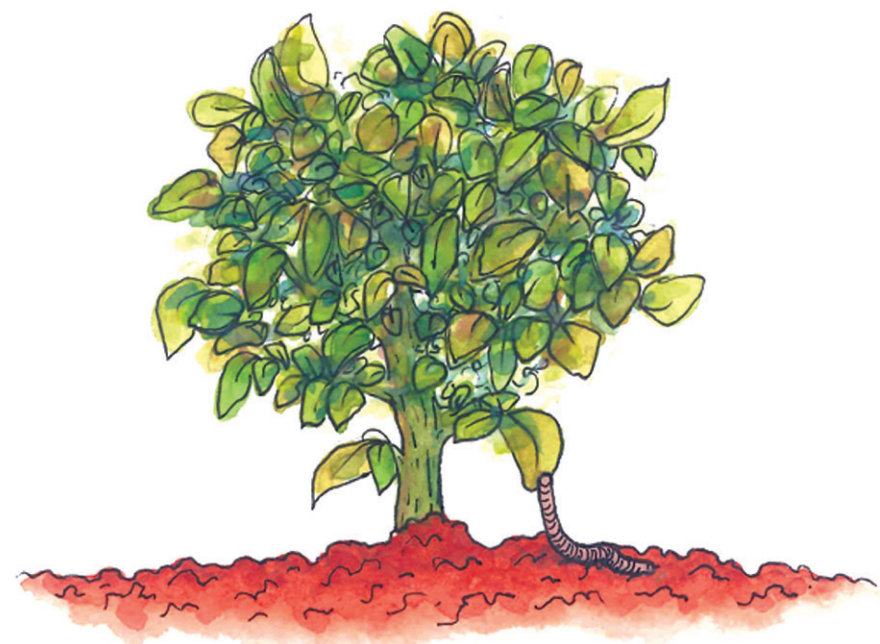
Gatazkak aniztasunaren adierazpena dira, eta elkarrekin bizitzeko orduan behar desberdinak uztartzen ikasteko bidea. Gatazka bat aldaketa baten beharra adierazten duen seinale gisa ikusten hasi gaitzke, eta, ondoren:

- Gainerakoek euren posizioei eusteko zilegitasuna dutela aitortuz hasi.
- Boterea konpartituz irtenbidea bilatu nahi dugula adostuz aurre egin.
- Alderdi guztiak neurri batean edo bestean eraldatuko direla onartu.
- Eragindako emozioak kudeatu beharko direla jakin.



Kontsumo arduratsua. Ez galdu aukerarik kontsumitzaile gisa dugun eragina eta ardura azpimarratzeko. Gaur egungo sistema ekonomikoa (eta lana, paisaia, kultura...) kontsumo erabaki txiki asko eta askoren eraginez egituratzen da neurri handi batean. Gure nahiak eta lehentasunak aztertzen dituzten algoritmoz josiak ditugu gure sareak, eta kontsumitzaile bezala dugun eragina uste baino handiagoa izan daiteke.

Aipatu zure ikasleei ingurumena eta giza eskubideak errespetatzen dituzten kontsumo aukerak, ahal bezainbeste adibide, informazioa helarazi, tokiko ekoizleak gonbidatu, antolatu ekimenen bat eskolan bidezko merkataritza edo berrerabilpena sustatzeko. Kultura kontsumoari dagokionez, ezagutarazi emakume sortzaileen lanak; emakumeek idatzitako liburuen irakurketa saioak antolatu, adibidez.



Erreferente positiboak indartzea. Patriarkatuan gailentzen diren baloreak (eta horiek sostengatzen dituzten sari eta zigor sistemak) eraldatzeko garaia heldu zaigu. Maskulinitate eta feminitate eredu tradizional eta hegemonikoei bestelako ereduak kontrajarri ahal dizkiegu. Adibidez, mutil xamur, zaurgarri, enpatiko eta zaintzaileen adibideei balioa emanez, kontutan izanda horrelako mutilak ikasgelan ere badirela, nahiz eta askotan ez diren bestelakoak bezain nabarmenak izaten.



Curriculumak aztertzea. Erabiltzen ditugun material eta metodologiak begirada hezkidetzailearekin berrikusi. Alde batetik, gure buruari galdetuz ea ikasgelara eramaten ditugun eduki, ariketa, mito eta narratibek gizon eta emakumeen arteko parekidetasuna lortzen laguntzen duten (Curriculum horietan falta direla ohartuz gero, ikustarazi emakumeen lanak, obrak eta ekarpenak). Eta beste aldetik, material horiek ikasgelara ekartzeko moduak sortu nahi dugun jendarte ereduarekin bat etortzeko dinamikak abiatu, ikasleen protagonismoa, autonomia, autoestimua eta elkarlana sustatuz.

GIDA HONEKIN LANDUKO DUGUNA

Sexu-Genero sistema

Modu oso sinplifikatuan azalduta, **sexu-genero sistema**, edo **patriarkatua**, pertsonen egotzitako sexuaren (arra/emea) eta jokabideen (maskulinitatea/feminitatea) artean lotura bat dagoela dioen sinesmenen sistema da. Ondorioz, jendarteak gizon eta emakumeen egozten dizkien ezaugarri, espektatiba, rol, betebeharrak eta esanahi bereziekin osatzen da; bi genero posible horiek ezarritako eta haietako bakoitzari mezua, estereotipo, sari eta zigorrak desberdinak bideratuz, eta haien arteko nagusitasun-menpekotasun harremanak sortuz eta naturalizatuz.

Neskei neska izaten eta mutilei mutil izaten irakasten digun **bereizitako sozializazio** prozesu hau kulturalki eraikia eta ikasia da; hortaz, dinamikoa da, eta aldakorra da jendartearen eta garaiazen arabera. Historikoki, garai eta kultura bakoitzean zabalduetako ideia eta diskurtso nagusien arabera, eta botere erakundearen eta sistema ekonomikoaren beharren arabera, rol jakin batzuk egotzi izan zaizkie neska eta mutilei.

Hori horrela, jendarteak pribilegiatzen dituen identitateek menpean hartzen dituzte gainerakoak, eta sistema binario honetatik at geratzen diren gorputz, esperientzia eta desioak baztertuak izango dira. Hortxe kokatzen da **matxismoa**; hau da, maskulinitasunari egozten zaizkion ezaugarriak feminitateari egozten zaizkion ezaugarriak baino balio, aintzatespen eta garrantzi handiagoa dutela sinistea. Hortaz, gizon txuri, maskulino, zisgenero, heterosexual eta dirudunek aukera, askatasun eta segurtasun handiagoak izango dituzte.

Identitate femenino eta maskulino hegemoniko horiek eta haien arteko harremanak naturalizatzen ditugunean, zapalkuntzak ikusezin bihurtzen ditugu, eta, horrekin, botere harremanak eraldatzeko aukerak galtzen ditugu. Beraz, ezer ez egitea ezin da aukera bat izan, zapalkuntzak erreproduzitzen jarraituko genukeelako.

Ondorioz, funtsezkoa da kontuan hartzea neska eta mutilak modu desberdinean hezi gaituztela. Mezu desberdinak jaso ditugu, eta, sarritan, trebetasun desberdinak garatu ditugu. Bidezko tratua sustatu nahi badugu, gogoan izan behar dugu gure jendartean, gure ikastetxean eta gure ikasgelan sexu eta genero identitateak nola egituratzen diren, bidegabekeria eta indarkeria egoerak lantzeko eta horiek ez areagotzeko.

Filalagulla: "Hezkidetza eta dibertsitatearen kudeaketa ikasgelan"



Kontsumismoa

Kontsumismoaz hitz egiten dugunean, neurrigabeko kontsumoaz ari gara; beharrek harremanik ez duenaz, eta modu konpulsiboan egiten denaz, norberarengan, jendartean eta planetan dituen ondorioekiko inolako ardurarik hartu gabe.

Zentzu horretan, kontsumitzaile informatu eta kritikoak izatea garrantzitsua dela uste dugu. Hiru euroko kamiseta bat erosten dugunean, edo mugikor berria nahi dugunean, aurretik galdera hau egin beharko genioke gure buruari: "Benetan behar al dut?". Hala ere, erostea erabakitzen badugu, ongi ezagutu behar ditugu pobretutako herrialdeetako errealitateak, produktu horientzako lehengaiak eskuratzeko prozesuen eraginak eta ekoizpenean parte hartzen duten langileen lan eta osasun baldintzak. Gehienetan, emakumeen kontrako indarkeria eta komunitateen bizi baldintzen aurkako erasoak ekonomikoki sostengatzearen ardura hartuz. Hori da kontsumo erabaki kontzienteak hartzeko modu bakarra.

Hona hemen ikasgelan aztertzeko interesgarriak diren zenbait gai, adibide gisa; baina beste hamaika egon daitezke, eta zuek ere bilaketa egitera gonbidatzen zaituztegu:

- Palma olio, soja edo [ahuakate](#)aren ekoizpenak jendartean eta ingurumenean eragiten dituen kalteak, besteak beste.
- Teknologiaren kontsumoa. Koltanaren eta Kongoko gerraren arteko harremana. [Conflict Minerals, Rebels and Child Soldiers in Congo](#)
- Kutsadura eta zaborra, gure kontsumo ereduaren ondorioz. [Waste Land](#).
- Kontsumismoa eta aurreikusitako zaharkitzea. [Comprar, tirar, comprar](#).
- Elikaduraren industria, jaten dugunaren inguruko eztabaida sustatzeko. [El mundo según Monsanto](#).
- Modaren industria da bigarren kutsakorrena mundu mailan, munduko CO2 isurketa guztien %10a eragiten baitu. Dokumental hau ikus dezakezue: [Fios fora](#).

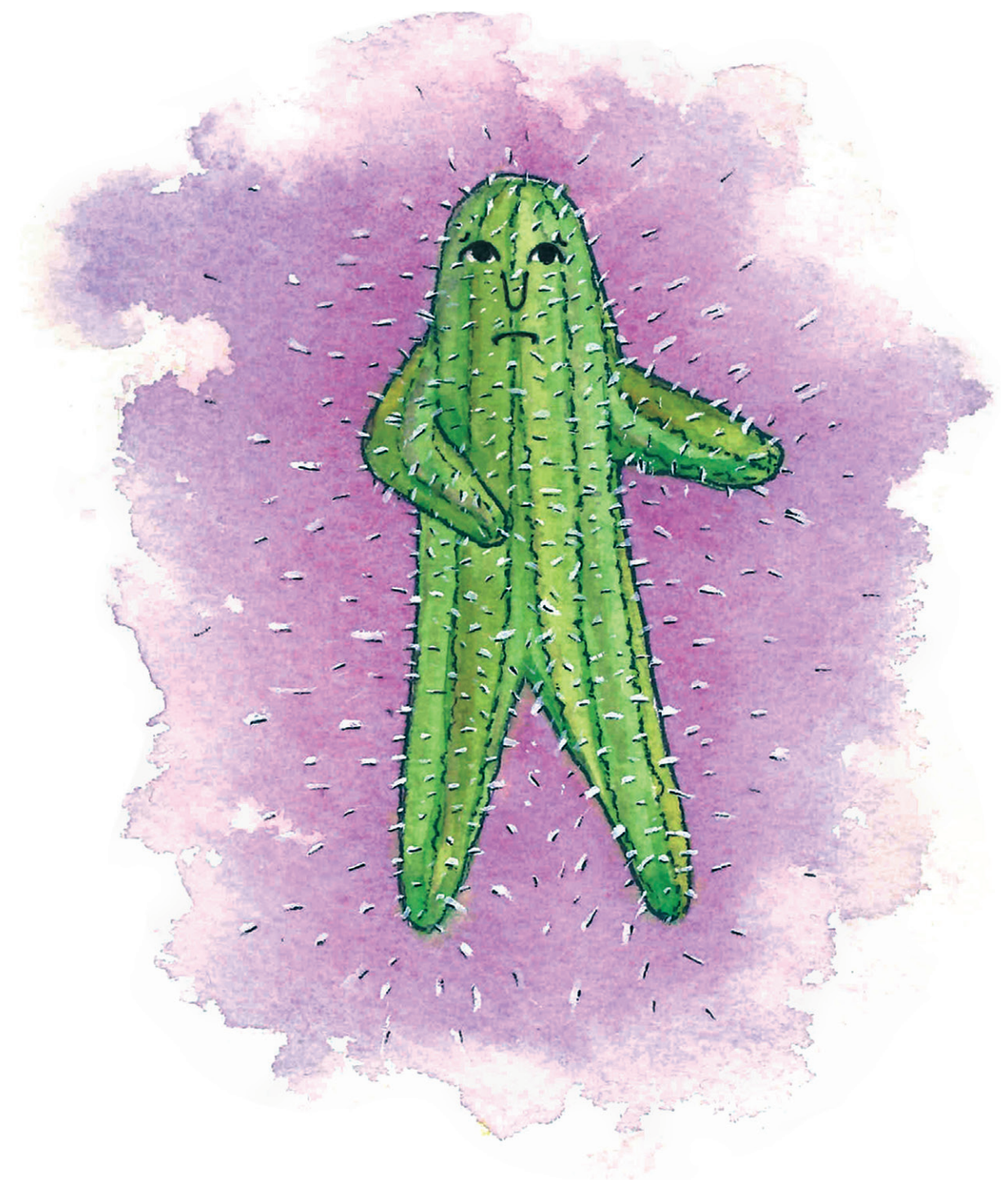
Hala ere, kontsumoaz ari garen honetan, ikuspegi zabalagoa eman nahi diogu:

- Kultura kontsumitzen dugu, eta, askotan, ideologikoki indarkeria zuritzen duen kultura bat. Letra matxistak dituzten abestiak, maitasun erromantikoa ardatz duten filmak edota genero eta arraza estereotipoak erreproduzitzen dituzten marrazki bizidunak.
- Dohainik diren sare sozial eta aplikazioak kontsumitzen ditugu, gure datu eta intimitatea produktu bilakatzen direla jakin gabe.
- Informazioa etengabe kontsumitzen dugu, haren jatorria edo egiazkotasuna zalantzan jarri gabe.
- Aisialdia kontsumitzen dugu, bai eta, askotan, harekin lotutako hainbat jarrera eta jokabide matxista, maskulinitatearen baloreekin lotutako ligatzeko moduak eta sustantziak kontsumitzeko moduak besteak beste.
- Pornografia kontsumitzen dugu, eta horrek harreman sexu-afektiboen fikziozko ereduetan oinarritutako fantasia eta espektatiba faltsuak sorrarazten ditu.
- Harremanak kontsumitzen ditugu, erantzukizun afektiborik gabe.
- Ura, garraioa, argindarra eta kutsadura eragiten duten hainbat jarduera kontsumitzen ditugu, zuzenean edo zeharka, eta beharrezkoa baino askoz gehiago; horrek guztiak baliabideak agortzea eta krisialdi klimatikoa areagotzea dakar.

Baina horrek ba al du zerikusirik nire ikasgelan gertatzen denarekin?

- Jendartean indarrean dauden rola ikasgelan erreproduzituko dira. Gure ardura da eremu horren baitan baztertutako parteak zaintzea eta boterea beste modu batean banatzeko arauak adostea taldearekin; eta, aldi berean, ikasgelatik kanpo ikasleek euren garapen pertsonal integralarekin jarraitu ahal izateko tresnak baliatzea.
- Egotzitako genero identitatearekin bat ez datozen pertsonen edota maskulinitate eta feminitate eredu hegemonikoetatik aldenduen dauden pertsonen zuzeneko indarkeria jasotzeko aukera gehiago izango dituzte: irainak, erasoak, bazterketa... Adibidez jarrera femeninoak dituen mutikoak edo neska maskulino batek.
- Gorputz eta desio heteronormatiboak ez dituzten pertsonen ere erasoak pairatzeko eta taldean baztertuak izateko arrisku gehiago izango dute.
- Bazterketa eta bullying dinamikak ere oso lotuta daude genero estereotipoekin eta kontsumoarekin. Deigarria da identitate hegemonikoetatik aldenduen dauden pertsonen pairatzen dituztela, askotan, jazarpen horiek, edota haien janzkera, itxura eta kontsumo ohiturak gehiengoarengandik desberdinak dituztenek.
- Taldean onartuak ez izateak, edo taldearentzat "normalak" ez izateak, sufrimendu psikologiko handia eragin dezake, eta jarrerak eta jokabideak baldintzatu ditzake, onarpen hori lortu nahian. Gizaki gisa dugun garapen prozesuan gure desio eta esperientzia asko baztertzera eramango gaitu, hainbat gaitasun eta nortasun garatu gabe utziz.

- Nerabezaroan bizi ohi ditugun ziurgabetasun horiek guztiak, gure gorputz aldakorrekiko autoestimu falta, harreman afektibo-sexualen hastapenetako zalantzak, besteak beste, kapitalismoak ustiatu egiten ditu, eta etekin bihurtu, genero estereotipoetan oinarrituta, eta horiek indartzen dituzten oso marketin teknika aurreratuak erabiliz.



Begirada interseksionala

Orain arte genero arrazoiengatik sortutako bazterketa eta indarkerietan kokatu bagara ere, historikoki hiru izan dira pribilegio eta zapalkuntza ardatz nagusiak: generoa, arraza eta klase soziala. Ez da gauza bera klase ertaineko emakume zuria izatea edo beltza eta pobrea izatea, jendartean bizitza duin bat garatzeko aukerei dagokienez.

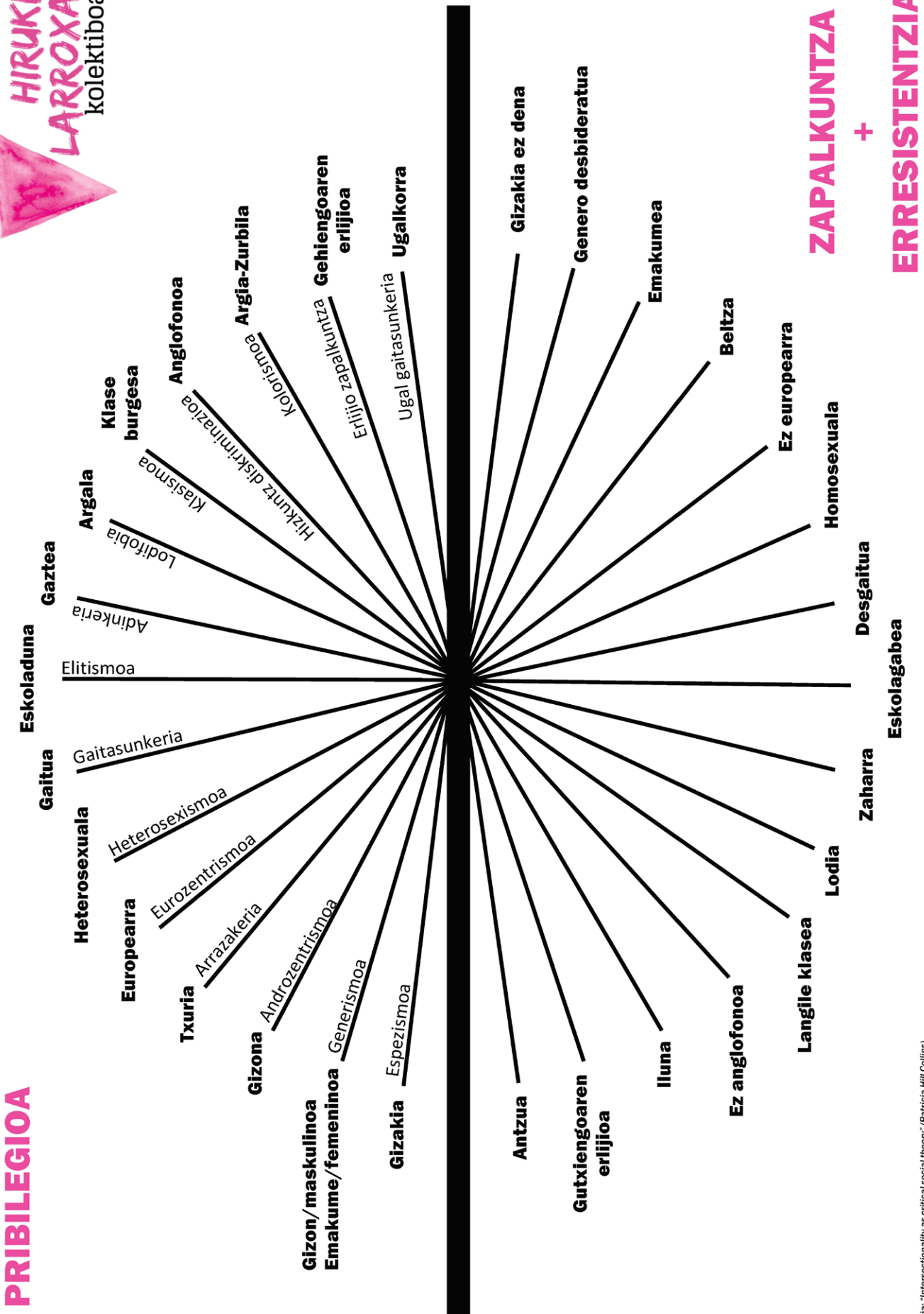
Dena den, feminismoaren hirugarren olatuan zehar, aktibista beltzen ekarpenei esker batez ere, eskema konplexuagoa eta aberatsagoa garatuz joan da, gatazkak ikuspegi interseksional batetik aztertzen dituen. Horren ildotik, gero eta onartuago dago elkarri eragiten dioten pribilegio eta zapalkuntza ardatz anitz gurutzatzen direla, hegemonikoak diren identitateetatik aldenduen dauden gorputz eta esperientziak marjinalizatuz.

<https://perifericas.es/blogs/blog/interseccionalidad-definicion-y-origenes>
La rueda de privilegios: Por qué interseccionalidad. Javi Alonso.

Ikuspegi hori kontuan hartuta, gure jendartean harreman ekitatiboak sustatu nahi baditugu, kontutan izan beharko genituzke baldintzatzaile horiek guztiak, eta gizaki guztien duintasuna eta izateko aukerak bermatzeko baliabideak sortzeko ahalegina egin.

Ikasgelan ere, taldeetan dagoen aniztasuna ezagutu eta horrekiko ditugun aurreiritziak lantzeko aukera dugu, pribilegioak kontziente egin, eta horiekiko arduraz jokatu. Hezkuntzak sozializaziorako eta baloreen transmisiorako duen eginkizuna tresna ahaltsua da jendartean indarrean dauden botere harremanak eraldatzeko.

PRIBILEGIOA



Indarkeriaren hirukia

Indarkeriaz hitz egiten dugunean, eta, zehazki, indarkeria matxistaz hitz egiten dugunean, orokorrean bururatzen zaizkigun lehenengo adibideak **zuzeneko indarkeriarekin** lotutakoak izaten dira. Nahiko erraza da, gaur egun, indarkeria mota horren eremuan sartzen diren jokabide asko identifikatzea eta gaitzestea: modu fisiko, berbal edo psikologikoan norbait mintzea arbuiagarria dela deritzogu, eta horren ondorioak kudeatzeko baliabideak abiarazteko gai gara.

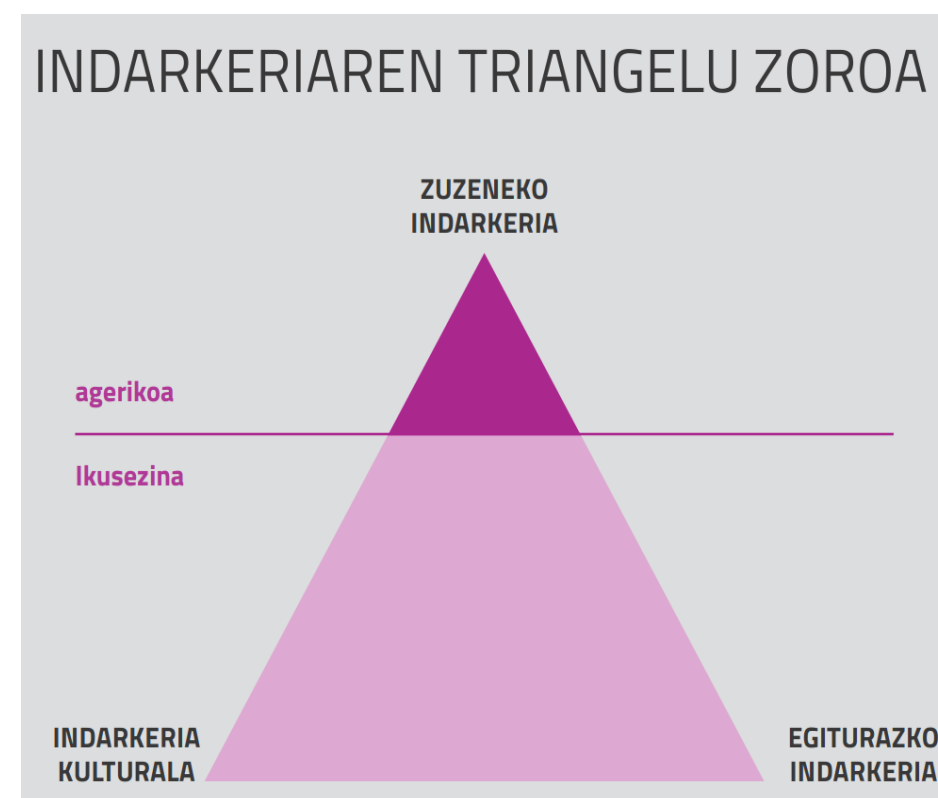
Baina indarkeria mota hori behin eta berriz nola errepikatzen den ulertzeko, hura sostengatzen, justifikatzen eta normalizatzen duten beste bi indarkeria moten dinamikak ulertu eta ikusgarri egin behar ditugu.

Indarkeria sinbolikoa edo kulturala da beste biak zuritu eta ahalbidetzen dituen. Sinesmen eta baloreen eremuan mugitzen da, eta giza talde batek gainerakoen gainetik kokatzeko eta indarkeria eragiteko zilegitasuna duela justifikatzeko argudioak baliatzen ditu. Bide askoren bitartez adierazten da: sinbolismoa, erlijioa, ideologia, lengoaia, artea, zientzia, legeak, komunikabideak, hezkuntza, etab. Adibide bat jartzearen, maitasun erromantikoaren mito eta narratiba guztiek baimentzen dituzte emakumeak gizonarekiko menpekotasun egoeran kokatzen dituzten harreman posesibo eta toxikoak, eta indarkeria zuzena sor daiteke maiz horietan. Antzeko prozesuen bidez, garai batean, gailentasun zuriak kolonizaziorako eta esklabotzarako oinarri ideologikoak sortzen zituen.

Indarkeria estrukturala, bere aldetik, beste biak baino zailagoa izan daiteke ikustarazteko eta eraldatzeko, jendarteko arau eta baldintza politiko eta ekonomikoetan ondo errotuta dagoelako. jendartearen mailakatze sozialaren ondorioz, oinarritzko beharrak asetzeko aukera ukatzean datza; biziraupena, ongizatea, identitatea edo askatasuna, besteak beste. Indarkeria estrukturala dira pobrezia, feminizazioa, Atzerriartasun Legea edo pertsona transgeneroen patologizazioa, beste askoren artean.

Egiturazko indarkeria hau indarkeria kulturalarekin orekatzen da, eta pertsonak babesgabe uzten ditu indarkeria zuzenaren aurrean. Esaterako, gaur egun emakumeek euren ibilbide profesionala aukeratzeko askatasuna badute ere, badira egiturazko hainbat traba hori zailduko dutenak, eta, aldi berean, hainbat sinesmen kulturek ogibide batzuetan profesionalki garatzeko zailtasunak gehitzen dituzte. Lagungarria izan daiteke 45. orrialdeko azalpena:

http://www.setem.org/setem_ftp/euskadi/consumimosviolencia_estudio_eusk.pdf



Indarkeria sinbolikoa eta estrukturalaren arteko harremana ulertzeko irudi hauen arteko harremanak aztertu ditzakegu:

- Zer emakume eredu erakusten dizkigute irudi hauek? Zer ezaugarri egozten diogu haietako bakoitzari?
- Zer mezu ematen du argazki hauetako bakoitzak?
- Zer esaten digute irudi horiek emakumeen gorputzei buruz?
- Zer harreman dago emakume hauen artean?
- Zer egitura politiko eta ekonomiko daude errealitate horien atzean?
- Zer balorek eta sinesmenek ahalbidetzen dute egoera horiek gertatzea eta errepikatzea?
- Zer ondorio ditu kamiseta bat 2 €-an saltzeak?
- Zer gertatzen da saltzen ez den arroparekin?
- Beste zer kalte ezagutzen dituzu moda industriaren inguruan?
- Zuzeneko zer indarkeria gertatzea erraztuko dute indarkeria sinboliko eta estruktural horiek?
- Zer ondorio izan ditzakete ideia hauek emakumeek bere gorputzekin duten harremanean?
- Zer da edertasuna?



Maskulinitatei buruz

Gida honek proposatzen dituen gaiak ikasgelan lantzeko orduan, erresistentzia gehien adierazi dezaketenak mutilak, eta bereziki mutil taldeak dira. Oro har, sexu-genero sistemak pribilegiatutako identitateek zailtasunak izaten dituzte euren buruak genero subjektu bezala pentsatzeko, besteak beste, aurreiritziak, errua eta pribilegioak galtzeko beldurra agertzen direlako.

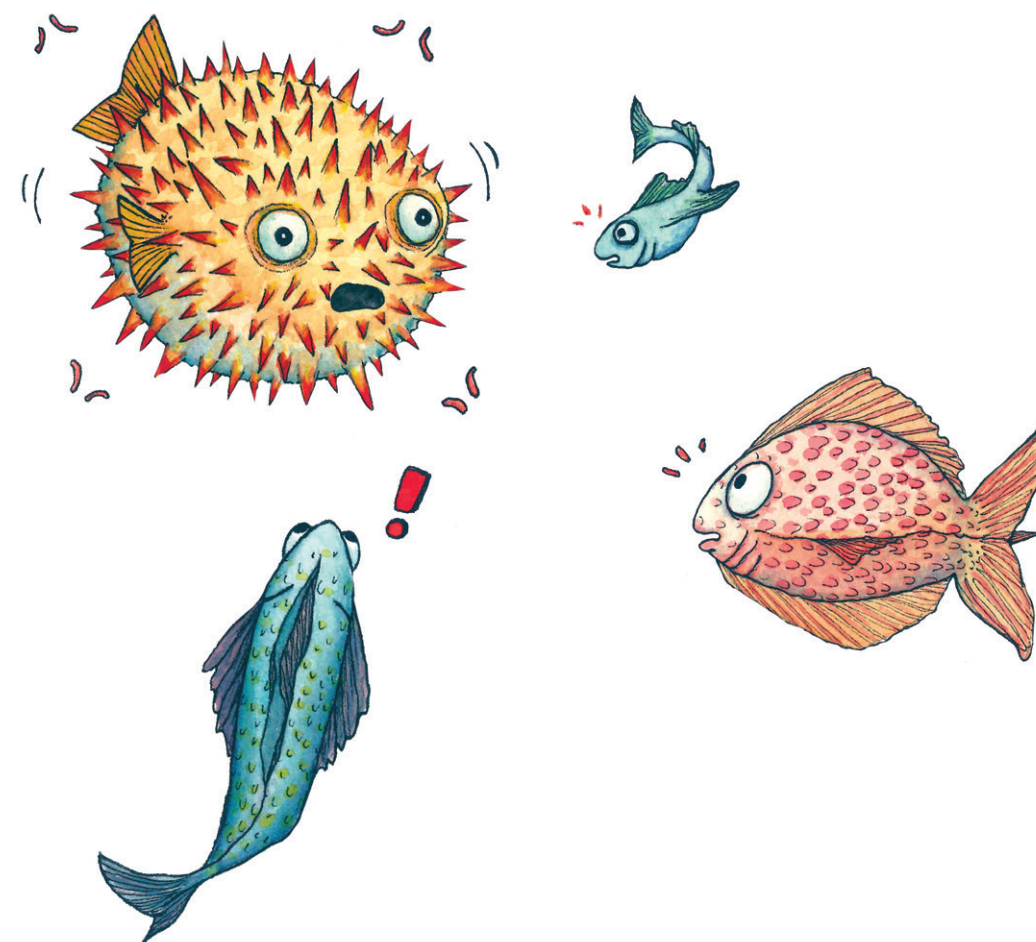
Beraz, lanketari ekin aurretik, ikus dezagun, alde batetik, beren maskulinitatea begirada kritikoz aztertzeko zer motibazio izan ditzaketen mutilek, edo zer irabaz dezaketen lan horrekin:

- Onura indibidualak: askatasun handiagoa, harremanen kalitatea hobetzea, erantzukizuna, enpatia eta emozioak adierazteko gaitasuna lantzea, zaintza lanak ikastea, aitatasun eredu kontzienteagoak garatzea, osasuna hobetzea,...
- Onurak inguruko emakumeentzat. Askatasuna, segurtasuna, parekidetasuna, autonomia, aukerak, baldintza ekonomikoak...
- Sozialak, jendarte osoarentzako. Justizia eta ekitatea.
- **Konpromiso etikoa.** Egin beharreko apustu etiko zuzena delako.

Eta, horiekin lotuta, sistema honen alde pribilegiatuena badira ere, gogora ekar ditzagun maskulinitate toxikoak mutilentzat dituen kostuak, ez baitira gutxi:

- Elkar-ardurarako zailtasunak. Enpatia eta emozioak adierazteko zailtasunak.
- Modu ez bortitzean komunikatzeko eta gatazkak konpontzeko tresna eta gaitasun falta.
- Zaintza, autozaintza eta autonomia garatzeko zailtasun gehiago; beraz, gaixotasun gehiago eta menpekotasun afektiboa.
- Harreman osasuntsuak eraiki eta mantentzeko zailtasunak.
- Arrisku gehiago onartzeko presioa (suizidioak, istripuak, adikzioak, delituak, porrota ikasketetan...).

Beraz, maskulinitate berriez hitz egin ordez, maskulinitate hegemonikoari duen botere soziala kendu beharko genioke agian, eta orain arte menpekoak izan direnen artean erreferente berriak bilatu.



- Simone de Beauvoirrek bere garaian emakumeari buruz esandakoa aldatuz: "Gizona ez da jaiotzen, gizon izatera iristen da". Maskulinitatea testuinguruaren eta garaiazen arabera aldakorra den eraikuntza soziala da.
- Maskulinitateak sozialki eta kulturalki balio handiagoa du; zehazki, zisgenero eta heterosexualak diren gizonei hainbat abantaila eta pribilegio dakarzkie horrek.
- Gizonek eta, bereziki, gizon taldeek, maskulinitatearen kontrola bermatzeko baliabideak dituzte, beste gizonen maskulinitatea aitortuz edo arbuiatuz, sari eta zigorren bitartez.
- Badaude hainbat arau gizon taldean erreproduzitzen direnak, eta maskulinitatea zer den eta zer ez den ezartzen dutenak, botere harremanen bitartez.
- Jendartean ezarritako baloreetatik gertuen dauden maskulinitateek pribilegio gehiago izaten dituzte; "normatibo" esango diegu horiei. Arauetatik gehien aldentzen direnak, ordea, menpeko maskulinitateak izango dira.

METODOLOGIA

"GALDETZEKO MODU HORI..."



Gida honetan planteatzen den proposamen pedagogikoak, ezagutza berriak transmititzea baino, ikasleekin batera arakatzeko esparruak sortzen laguntzea du xede.

Horretarako begirada berezia trebatzea proposatzen du. Jendarte mailan ematen diren prozesuei pentsamendu kritikoan oinarritutako begirada, normalizatuak ditugun ezagutza, balore, jokabide eta jarrerak zalantzan jartzeko. Ikaslea eta bere bizipen eta iritziak maitasunez onartzen dituen begirada, non bere ikasketa prozesuaren protagonismoa itzultzen diogun. Geure buruari, hezitzaile rola dugun heinean, begirada kontzientea, geure ahalmen, muga eta kontraesanak aintzat hartzen dituen. Eta azkenik, prozesu pedagogiko berari begirada zabala, elkarrekin eraikitako elkarriketa sortzailearen bitartez ezagutzak aurkitzeko prozesua sostengatzeko behar bezain irekia.

Askotan esan digute proposamen honen alderdi interesgarrienetako bat "Galdetzeko modu hori..." dela. Ez dago horretarako gidalibururik, baina bai lagungarri diren hainbat jarrera eta gaitasun, trebatu daitezkeenak: pertsonok berezkoa dugun jakin-mina, polaritateak sostengatzeko gaitasuna, erantzunak galdera bezala taldeari itzultzeko abilezia, bakoitzaren eskarmentua baloratzea...

Artea, zapalduon pedagogia eta filosofia

*"Irakastea ez da ezagutza transferitzea, hura ekoizteko edo eraikitze
baldintzak sortzea baizik." P. Freire.*

Jendarte egituraren errotuta egonda, eta ikasleen bizitza eta identitateen garapenean zuzeneko ondorioak dituzten gaiak jorratzeko, proposatzen dugun metodologia nagusia elkarriketa da. Horrela, esanahiak deskodetu, eta pentsamendu kritikoa eta ekintzara zuzendutako kodifikazio propioa garatu ahalko dituzte.

Elkarriketa honek, hitzekoa izateaz gain, gorputza eta gogoia inplikatu behar ditu, etikoa eta estetikoa izan aldi berean. Horretarako, arteak bide eta aukera aproposak eskaintzen dituela uste dugu: eskulana, margoa eta collagea; rol eta antzerki jolasak; ikus-entzunezkoak eta abar; horiek guztiak eztabaidaren pizgarri eta ikasketak errotzeko bide izango dira. Ikasleen bizipenetatik abiatutako prozesuak izango dira; lengoia estetikoaren eta sormenaren bitartez egiturak ikustaraziz eta sinesmenak zalantzan jarritz, gatazka kognitiboa proposatuko dugu. Gero, eztabaidaren bitartez arakatzuz, orokortzeak ahalbidetu, eta elkar-arduran oinarritutako jarrera, jokabide eta subjektibotasun berriak eraikiko ditugu.

Elkarrizketa filosofikoa, azken batean, etika biziaren trebakuntza bat da. Bizikidetzarako, pertsonen arteko errespeturako eta garapen intelektualerako beharrezko prozedurak eta jarrerak abiaraz daitezke haren bidez; gainerako pertsonen iritziak eta hitz egiteko txandak errespetatzen ditugu, eta entzuteko gaitasuna eta pazientzia trebatzen ditugu; gure iritziak argudiatzen eta gure kideek zer pentsatzen duten ulertzen ikasten dugu hobeto eta sakonago. Horrela, errazagoa zaigu besteak ulertzea, haiekiko enpatia garatzea eta lerro batzuk gorago aipatzen genuen elkar-ardura sustatzea.

Beraz, ikasketa esperientziala izango da, teoriatik praktikara joan-etorrian, indibiduotik kolektibora eta mikroegituratik makroegituretara.

“Antzerkia norbanakoak bere burua ekintzan behatzea ahalbidetzen duen giza gaitasuna da. Ahalmen honek bere ekintzaren aldaerak irudikatzen laguntzen du, beste aukera batzuk sortzen.”

Augusto Boal.



MAYEUTIKA

Elkarrizketari laguntzeko galdera motak

Sokratesek sartu zuen termino hori bere jarduera filosofikoan, emagina (edo maieutiké) zen bere amaren ofizioari erreferentzia eginez. Berak zioenez, jendea ezagutzaz “haurdun” dago, eta ezagutza hori “erditzen” laguntzeko orduan, emagin baten antzeko trebetasunak garatu beharko lirateke: presentzia, jakin-mina, errespetua, konfiantza...

“Zeure burua ezagutu” eta “Dakidan bakarra ezer ez dakidala da” bezalako esaldiak utzi zizkigun filosofoak ikasketa kolektiboko prozesuei bidean laguntzeko erabilgarriak diren hainbat gako ere eskaini zizkigun: bidelagun gisa, ikaslearen pentsaera ez galtzea, gure ezjakintasun propioaren kontziente izanda, eta, aldi berean, taldeak oraindik ez dakiela dakien horretan konfiantza mantenduz, maitasunez ideiei bizitza ematen lagunduz, eta azaleratzen den guztia ospatuz.

Hezitzaile garen heinean, galdera aproposak eginez dialogoa erraztea dagokigu, problemak planteatuz eta sakonduz, gure desio eta posizio propioen kontzientzia hartuz, nahastu ez daitezen, eta, horrela, taldeari bere ahalmena garatzea ahalbidetuz.

Garrantzitsua da azpimarratzea taldea ikerketa komunitate bezala ulertu behar dugula; hau da, ikasleak talde izatetik elkarrekin ikertu eta ezagutza lortzen duen komunitate izatera igarotzen direla. Hezitzaileak, beraz, ez ditu bere "egia" eta "ezagutza" botako ikasgelan; horren ordez, ikasleen bidelagun izango da edukien bilaketan eta hausnarketan. Hona hemen pentsamendu kritiko eta sortzailea sustatu eta elkarriketa filosofikoa bideratzen laguntzeko zenbait galdera:

- **Galdera kontzeptual argigarriak.** Funtsean, gehiago sakontzen laguntzen diguten galderak dira. Zergatik diozu hori? Zer esan nahi duzu zehazki ... diozunean? Zer harreman du honek esku artean ditugun gaiekin? Zer da orain arte dakiguna?
- **Usteak eta susmoak egiaztatzeko galderak.** Sinesmen eta aurreiritziak auzian jartzen laguntzen dute. Badirudi ontzat hartzen ari garela....? Suposatu al dezakegu beste ezer? Mesedez, azal dezakezu nola edo zergatik...? Nola egiaztatu edo baztertu genezake....? Zer gertatuko litzateke...?
- **Arrazoiak eta ebidentziak arakatzen dituzten galderak.** Arrazoibidean areagotzen laguntzen digute. Zergatik gertatzen da hau? Nola dakigu hori? Inork ba al du horren adibiderik? Zer izaera du? Nahikoa al dira arrazoi horiek? Nola ziurtatu genezake hori? Kontrakoa egia balitz, nola argudiatuko genuke? Zergatik...?

- **Ikuspuntuen inguruko galderak.** Iritziak direnak beren esparruan kokatzen eta horiek alderatzen laguntzen digute. *Ba al dago hori ikusteko beste modurik? Zer esango luke honi buruz...? Nori eta zertan egiten dio mesede gauzak horrela izateak? Beti izan al da horrela...? Zeren arabera aldatuko litzateke hori? Zer desberdintasun/antzekotasun dago...?*
- **Ondorioak egiaztatzeko galderak.** Iragarpenak egiten laguntzen digute. *Orduan, zer gertatuko litzateke? Hori horrela balitz, zeintzuk izango lirateke ondorioak? Nola eragiten dio...? Zer modutan dago harremana...? Zergatik da garrantzitsua...? Nola aldatu daiteke...?*
- **Galderen inguruko galderak.** Prozesua kokatzeko balio dute. *Zergatik da garrantzitsua galdera hori? Zer esan nahi du? Zer galdera egin beharko genuke orain? Egokia al da orduan hasierako galdera? Zer jakin nahi dugu?*



Giroaren garrantzia

Dinamika bera baino, askotan aberasgarriagoa da hura garatzeko finkatzen den lan eremua. Bide horretan, lagungarria da aldez aurretik taldearekin akordio eta ezaugarri batzuk zehaztea.

Pertsonok fisiologikoki eta emozionalki ditugun beharrak kontutan hartzen direnean, errazagoa da lanerako giroa sortzea; behar fisiologikoei arreta eskaintzeko, argitasuna, tenperatura, aireztapena, erosotasuna eta abar zaindu behar ditugu. Adi egon behar dugu, halaber, nekea eta gosea agertzen direnean, saioaren erritmoa eta atsedenaldiak kudeatzeko. Emozioen kudeaketarako segurtasun esparrua sortzen laguntzeko, ikus ondoko koadroa.

Zentzu horretan ere, espazioaren egokitzapena moldatuz, giroa erraztu edo zaildu dezakegu. Orokorrean, ikasgelako mahaiak alde batera kendu eta espazioa ahal bezain garbi utziz, espazio "berriak" sor ditzakegu; horietan, ezohiko gauzak gertatzeko aukera gehiago izango ditugu. Taldeak espazioan duen kokapenak komunikazio eta harreman mota ere baldintzatuko ditu: hitzaldi baterako, ohiko antolamendua nahikoa izan daiteke; dialogo sortzaile bat izateko ordea, agian egokiagoa izan daiteke aulkiekin borobilean esertzea.

Lanerako markoa zehazteko zenbait aholku

- Ahots guztiak ongietorriak diren konfiantzazko harreman eremua izatea nahi dugu, bereziki normalean gehiengoaren korronteak baztertzen dituen ahots horiek ongietorriak dira.
- Pertsonen eta adierazteko moduen aniztasuna beharrezkoa dugu lanketa hori egiteko.
- Gorputzari eta emozioen adierazpenari ongietorria eman nahi diegu.
- Parte hartzaileak taldean ikusiak eta entzunak direla sentitzea nahi dugu.
- Komunikazioaren aldetik, entzutea eta komunikazio ez bortitza errazten saiatzea.
- Akatsak ospatzea; ez badugu hanka sartzen, ez dugu ezer berririk ikasiko.
- Norberak bere buruaren zaintzaren ardura hartzea nahi dugu, horrek lagunduko baitigu ostera elkarren zaintza garatzen.
- Dinamizatzailerak bere aniztasun propioa ezagutu eta kudeatzen jakin, ez ditzan bere gatazka propioak taldean proiektatu.

Jolasa oso serioa da

Zertarako balio digu jolasteak? Ondo pasatzeko, asaskatzeko, harremanak eraikitzeko, arauak adosteko, orain eta hemen egoteko, lotsa galtzeko, barruan duguna adierazteko, elkar ezagutzeko, ikasteko, zentzumenak aktibatzeke, erritmoa eta energia aldatzeko, irudimena askatzeko, elkarrekin ezagutza eraikitzeke, mundua ulertzeke, sortzeke, entzuteke gaitasuna lantzeke...

Edozein gai, galdera, eztabaida, talde prozesu eta abar jolas bilakatzeko aukera dago, baldin eta hainbat baldintza betetzen badira: jolasteko gogoia, jakin-mina, arau argiak eta askatasuna arau horien baitan... Gogoaren kontua behar-beharrezkoa da: be playful. Gorputz eta gogoaren egoera bat da, esperientzian murgiltzera garamatzana, hura epaitu gabe. Esperientziaren analisia geroago egingo dugu, espazio bereizi batean.

Jolasa tresna pedagogiko aparta izan daiteke ondo erabiliz gero. Ezin dugu behartuta jolastu, eta horrek taldearekin adostasunak bilatzera eramango gaitu. Aldi berean, erresistentziak agertu daitezke, pertsonen euren rolei eutsi behar dietelako, edo egoera berriak ziurgabetasuna eta lotsa agerraraz ditzakeelako... Gure ustez, oso garrantzitsua da gertatzen ari dena aipatzea eta kokatzea. Ondoren, gure lidergoari eutsiz, aurrera jarraituko dugu, taldearen energia kontutan hartuta. Ikasleei galde diezaiekegu zer jolas dituzten gustuko, edo elkarrekin jolas berri bat sortu. Berezko egitura duten baina haien ekarpenak gehitzeko bezain irekiak diren jolasak proposatzea gustatzen zaigu, talde giroari adi egonez, aldi berean.

Gorputzak ezagutzea eta maitatzea

Askotan ahaztu egiten zaigu gure gorputzak burua garraiatzeko makinak baino gehiago direla. "**Gorputzak pentsatzen du**" esan ohi dugu, adierazteko gu osatzen gaituzten alderdi fisiologiko, emozional eta mentalak ezin direla ulertu bereizita.

Gure arnasaren erritmo eta sakontasuna; bihotz taupadak; bizkar, beso eta hanken kokapena; ditugun tentsio, min eta deserosotasunak; masailezurrean tentsioa dugun edo ez; zentzumenak etengabe jasotzen ari diren informazioa... horrek guztiak baldintzatuko ditu gure erantzun emozionalak eta gure prozesu mentala. Ez zaizkigu gauza berdinak bururatzen tripako mina dugunean edo lasai gaudenean; ez dugu berdin erreakzionatzen energia asko edo gutxi dugunean; informazio desberdina prozesatzen dugu alai edo triste gaudenean; arreta modu desberdinean jartzen dugu gure gorputzaren egoeraren arabera (bai barnetik, bai espazioan, bai gainerako gorputzekiko harremanean).

Gida honetan planteatzen diren gaiak gure nortasun eta bizipenak mugiaraziko dituzte; gorputzean nolabait errotuta ditugun sinesmen, balore, beldur eta desioak jokoan jarriko ditugu. Horregatik, garrantzitsua da mugimendu horrek esnatutako emozioak balioestea, ongiatorria ematea, asaskatzeari eustea, eta, beharrezkoa izanez gero, azaleratutako adierazpenak birformulatzea gainontzekoek jaso ahal izateko.

Batzuetan, zeharka adieraziko dira horiek, talde edo pertsonen komunikazio ez berbalaren bitartez. Informazio asko mugitzen da ez berbala eta paraberbala diren komunikazio horietan: "Harremanak komunikazio ez berbalaren bitartez etengabe negoziatzen ari gara". Gorputzen arteko dialogo hori kontziente egiteko, harremanetan ikasteko aukerak probesteko, jolas eta antzerki tresnez baliatuko gara.

"Gorputzak ez du gezurrik esaten": deigarria da, batzuetan, hitzez eta gorputzez adierazten ari garenaren arteko koherentzia falta agertzen dela; inkontzienteki egindako keinuek gure barne prozesuari buruzko egia azaleratzen dute, kontzienteki adieraztera ausartzen ez garen mezuak igorritz. Interesgarria da erreakzioak eta emozioak "irakurtzeko" gaitasuna lantzea, bai norbanakoei dagokienez (deserosotasuna, beldurra, nekea, urduritasuna...), bai eta taldean ere (isiluneak eta algarak taldearentzako muga dagoen gai bat ukitu dugunaren seinale izan daitezke; begiradek taldeko botere dinamikei buruzko informazio handia ematen dute...).

"Seinale bikoitzak". Geu ere une oro ari gara horrelako mezuak igortzen, eta askotan ikasleek azkarrago erantzuten diote jakin gabe adierazi dugun horri (ahots tonuak adierazitako segurtasun falta, gorputz jarrerak erakutsitako haserrea...) gure hitzei baino, eta horrek giroa nahastu eta komunikazioa zailtzen du. Gure "seinale bikoitzak" hautematen trebatu gaitzezke, eta gure gorputz adierazpena kontzienteki erabiltzen gure komunikazio asmoari laguntzeko.



Orain eta hemen egotea

Askotan, orain eta hemen ez den beste nonbaiten izaten dugu arreta, eta gure burua eta beharrak ahaztu egiten ditugula. Lau txeko azkar egingo ditugu. Horien artean, ahal baduzu, saia zaitez begiak ixten eta arnasketan kokatzen zure arreta.

- **Propiozepzioa.** Arreta jarri zure gorputz osoan, zure bizkarraren kokapenean, zure hanka eta besoen jarreran. Zure bihotz taupadak nabaritzeko gai al zara? Hartu arnasa sakon. Ba al duzu tentsiorik lepoan? Ba al duzu minik inon? Zer egiteko beharra izan dezake zure gorputzak? Eskaini tartetxo bat horretarako.

- **Emozioa.** Hartu arnasa berriz. Orain, jarri arreta zure emozioetan. Nola sentitzen zara? Haserrerik edo tristurarik ba al duzu nonbait? Non kokatzen dira? Nolakoak dira? Itxi begiak, eta ager dadila irudiren bat. Zer forma eta kolore ageri dira? Nahi izanez gero, marraztu egin ditzakezu, edo mugimenduren bat egin.

- **Pentsamendua.** Hartu arnasa berriz, eta jarri arreta orain zure pentsamenduetan. Saia zaitez epaitu gabe eta haiei atxikitu gabe behatzen. Erabilgarriak al zaizkizu momentu honetan? Horrela ez bada, utz iezaiezu joaten; gure pentsamenduak baino gehiago gara.

- **Espirituala.** Hartu arnasa berriz, eta galdetu zeure buruari: Egunero egiten ari zarena zure sinismen sakonekin bat al dator? Ba al du zentzurik zuretzat? Esango al zenuke konexioren bat duzula zu baino handiagoa den zerbaitekin? Agian azken hori pixka bat zailagoa izan daiteke; batzuei erlijioak asetzen dizkie behar espiritualak, eta beste batzuei, berriz, arteak, naturak edo aktibismoak.

Saioaren diseinua nola egin: Bila ezazu zure bidea

- **Aurkezpena eta lan esparruaren definizioa.** Saioa modu egokian bideratu ahal izateko, marko egokia eraiki behar zaio. Zer egin nahi dugu? Nola gauzatu dezakegu? Zer jarrera izango dira lagungarri hori lortzeko? Jolas eta ariketa guztietan, pertsona ororen ekarpenak balioztatuko ditugu, epaiketa eta alderaketak saihestuko ditugu, lehiakortasun eza, entzute enpatikoa eta jolasa sustatuko ditugu, eta lana garatzeko beharko den konfiantzazko esparrua eraikiko dugu.
- **Beroketa eta desmekanizazioa.** Lanerako giro aproposa sortze aldera, zenbait ariketa proposatuko ditugu, irudimena eta gorputza eredu finkoetatik askatzeko, eta pertsona guztiok gure aukeren eremua zabaltzeko. Ikasitako jokamoldeak nabarmenduz, gure joerei hobe behatuko diegu, eta gure gorputzak ematen digun informazioan arreta gehiago jarriko dugu. Horrek eragin zuzena izango du saioaren ekarpenean, arakatze egoeran murgilduta egoteari esker.
- **Dinamikak.** Gogoeta kolektiboa pizteko prestatu ditugun ariketak egingo ditugu. Taldearen kultura, saioaren denborak eta helburuak kontutan hartuta aukeratuko ditugu dinamikak, sormen eta arakatze giroa sustatuz beti. Xedea da konfort eremutik harago joatea, maitasunez eta jarraibide argiz lagunduta.

- **Gogoeta kolektiboa:** Ariketetan landutakoa guztion artean aztertzeko orduan, esperientzia, emozio eta iritzi guztiei ongietorria ematea zainduko dugu bereziki. Galderaren pedagogiak lagunduta, erantzunak ematen baino, horiek beste galdera batzuk bihurtzen ahaleginduko gara, gure eginkizuna izango baita eztabaida erraztea, parte hartzaileek elkarri entzutea lortzea eta haien ekarpenei balioa ematea. Behar izanez gero, informazio osagarria emango diegu, eta irekitzen diren gaiak jaso eta testuinguruan kokatuko ditugu, zailtasunak pertsonalizatu ordez, egiturazkoak diren gaiak mahai gainean jarriz.
- **Saioaren itxiera eta uzta jasotzea:** Ahalegin berezia egingo dugu saioan zehar gertatutako guztia modu egokian jasotzeko eta ekarpenak baloratzeko, saioari amaiera atsegina eman eta osterako lanera bideratu ahal izateko.

ARIKETAK

Atal honetan, zenbait jolas, ariketa eta dinamika aurkeztuko ditugu. Dena den, ez dira egin daitezkeen bakarrak, ez eta hoberenak ere; talde eta momentu bakoitzarentzat ariketa bat edo beste izan daiteke egokiena.

Ariketa hauek guztiak saiatuak, kopiatuak, moldatuak eta behin eta berriz eraldatuak izan dira. Zerrenda honi zuk gustuko dituzun ariketak gehitzera gonbidatzen zaitugu, eta hemen agertzen direnak zure modura aldatzera eta aberastera.

Saio bakoitzaren aurretik, diseinua egiterakoan, sekuentzia jakinetan antolatzen ditugu ariketak; baina, gero, taldeari entzunez eta momentuan gertatzen dena kontuan hartuta, diseinu hori egoera bakoitzera molda dezakegu. Hona hemen lan horretan laguntzeko zenbait irizpide.

Dinamikak erabakitzeko zenbait irizpide

- **Taldearen tamainaren arabera.** Ariketa batzuetarako, talde handian jardutea komeni da, eta beste batzuetan, aldiz, talde txiki edo ertainetan banantzea. Ariketa batzuek parte hartzaile kopuru minimoa behar dute funtzionatzeko.
- **Talde misto/ez mistoak.** Modu berean, zenbait kasutan, landuko diren gaien arabera, eta espazioa seguruagoa egitearren, talde ez mistotan lan egitea komeni da.
- **Helburuen arabera.** Ariketak zenbait helburutarako erabiliko dira: aktibatze, kontzentratze, desmekanizatze, talde kohesioa lantze, entzuketarako, elkarrizketa errazteko, giroa sortzeko... Helburu horiek kontuan izango ditugu diseinua egiterakoan.
- **Energia mailaren arabera.** Taldean sortzen den giroak baldintzatuko du lanketaren arrakasta. Zentzu horretan, interesgarria da ariketa jakinak erabiltzea taldearen energia igo edo jaisteko, enfokatu edo asaskatzeko, mugimendua edo lasaitasuna sortzeko...
- **Foku mailaren arabera.** Taldearen arreta non dagoen, eta batez ere norengan, eta zenbat denboraz eta zer intentsitatez finkatzen den baldintzatuko du sortuko den giroa eroso edo deserosoa izatea. Foku maila altua edo baxua izan daiteke, eta haren iraupena luzea edo motza, txandakakoa, banandutakoa, etab.

- **Parte hartze mailaren arabera.** Ariketa batzuk oso zuzenduak izan daitezke, eta horrek segurtasuna eman diezaioke taldeari, edo, aitzitik, parte hartzaileen esku utz dezakegu arduraren zatirik handiena. Hori modu progresiboan lantzea komeni da.
- **Denboraren arabera.** Ariketa gehienak 15 minutuz edo ordubetez luzatu daitezke, sakontasun eta energia maila desberdinekin. Batzuetan interesgarria izango da ariketa motzen segida bat egitea, eta beste batzuetan, aldiz, mereziko du ariketa bakarra luzatu eta sakontasunean jorratzea.
- **Adinaren arabera.** Hemen proposatzen diren ariketa eta dinamika guztiak egokiak dira DBHko ikasleentzako, baina ariketa gehienak LHko ikasleentzat ere egokitu daitezke, edukiak moldatuz. Helduekin ere jolastu daiteke, noski.

Beroketa dinamika eta jolasak

Hemen aurkezten diren ariketen helburua lanerako giro aproposa sortzea da, presentzia egoera berezi bat. Zentzu honetan, helburu horretarako balio duen beste edozein ere erabil daiteke. Gustuko dituzun eta dinamizatzen eroso sentitzen zaren jolasak bilatzera gonbidatzen zaitugu, edo hemen proposatutakoak zure modura egitera.

Hainbat bide daude horretarako. Batzuetan, interesgarria da taldearekin jolas giroan murgiltzea, gorputzak esnatu eta mugiaraztea, ikasgelaren normaltasuna apurtuz eta gertaera berriei espazioa eskainiz. Beste batzuetan, berriz, zentzumenak iratzarriz eta gure ingurua bestelako arreta batez sumatuz has dezakegu saioa. Azkenik, gogoia eta irudimena askatuz ere sor dezakegu arakatzerako giro aproposa. Garrantzitsuena da, dinamizatzailerak eroso sentitu behar duela, eta ondo pasatu. Bilatu zure ariketa eta jolas gustukoenak eta zure estilo propioa.

Olatua



Borobilean, zutik, keinu eta mugimendu bat pasako diogu aldamenekoari, olatu baten antzera. Irizpide bakarra da azkar eta pentsatu gabe egitea; edozein keinu da ongietorria.

Ondoren, dinamika berdinari jarraituz, dinamizatzailerak "aldatu" esango du. Hori gertatzen den bakoitzean, une horretan mugimendua duen pertsonak keinua, soinua eta noranzkoa aldatu beharko ditu, ahal bezain azkarren.

Hirugarren pauso batean, dinamizazioa elkarbanatuko dugu, eta borobileko edozein pertsonak "aldatu" esateko aukera izango du, kontutan izanda denok jolasteko aukera izan behar dugula.

Meatzarien bataioa

Ariketa hau Augusto Boal dramaturgoaren lanetik ateratakoa da. Kondairak dio, garai batean meatzariek lurpean sartu aurretik egiten zuten ariketa zela, kasu horretan bizirauteko ezinbesteko baldintza zelako talde osoak norbanako bakoitza ikusi eta entzun ahal izatea.

Egia da, edozein bidaia arriskutsutan, hemen hasi behar dugun honetan ere, seguruago eta lasaiago egongo garela taldeak ikusten eta entzuten gaituela sentitzen badugu, nahiz eta horretarako lotsa pixka bat pasa beharra izan. Taldearen aniztasunari eta adierazteko modu desberdinei ongietorria emateko ere balio du ariketa honek.

Borobilean, zutik, txandaka, bakoitzak bere izena esango du modu berezi batean: koreografia edo erritmo batekin, abestuz, antzeztuz edo keinu txiki batekin. Edozein adierazpide izango da ongietorria. Garrantzitsuena ez da hori, taldeak bere arreta eta entzutea une batez pertsona horri eskaintzea baizik.

Taldeak hala egin duela erakusteko, gero, guztiek errepikatuko dute pertsona horrek egindako guztia (baita keinurik txiki eta inkontzienteena ere). Denboran gehiegi ez luzatzeko, ariketa erritmo jakin batean egitea komeni da, eta egiten den keinua gehiegi ez pentsatzea.

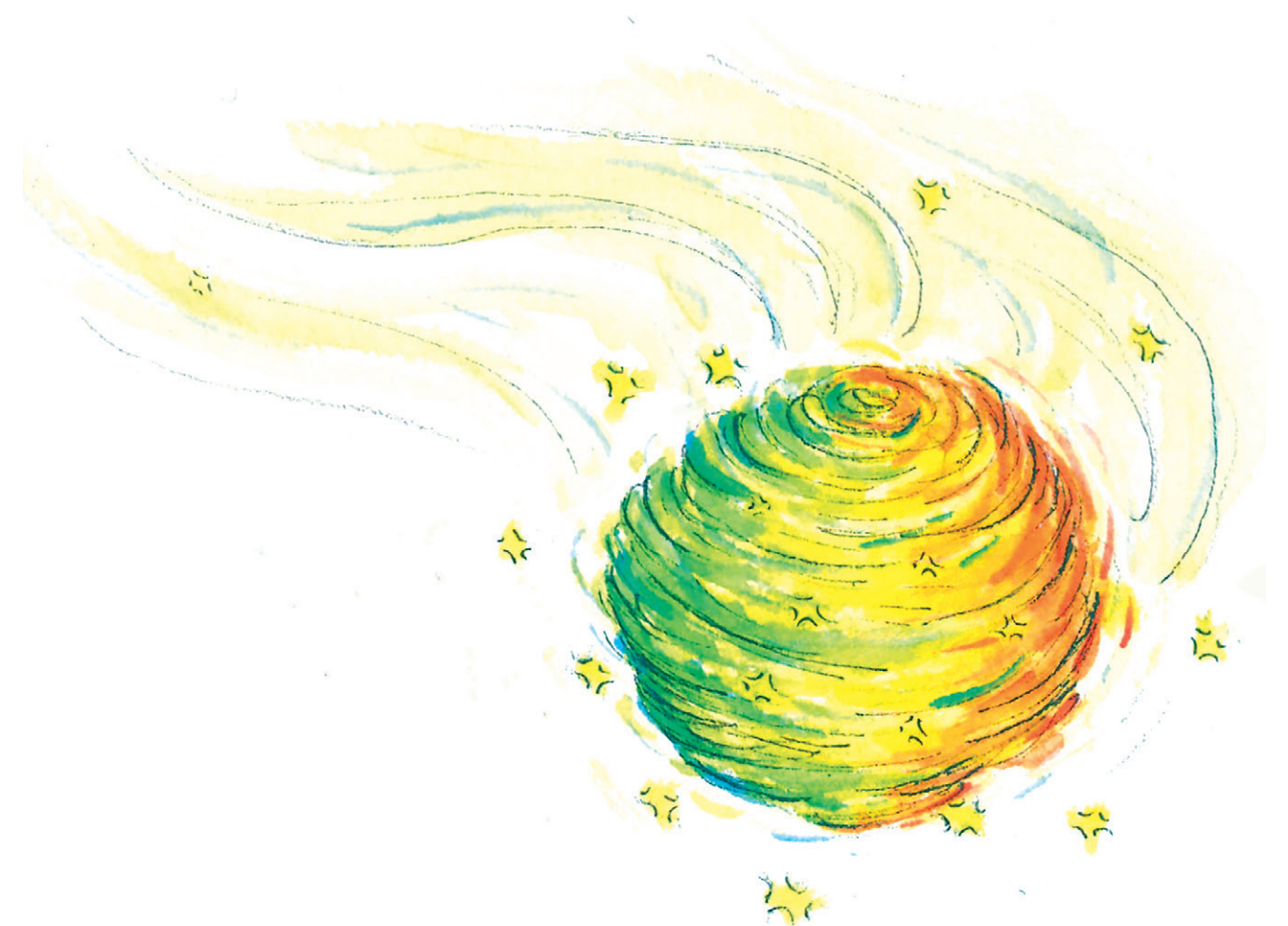
Pistoladunak

Jolas honetarako, talde osoa zutik jarriko da, borobilean, eta pertsona bat erdian jarriko da. Pixka bat teatralagoa egiteko, western giroa sor dezakegu.

- Erdiko pertsonak tiro egingo du, borobileko norbaiten izena esanez eta hura seinalatuz.
- Izendatutako pertsona berehala makurtu beharko da, tiroa ez jasotzeko.
- Horren aldameneko bi jokalariek duela moduko bat izango dute; bestearen izena botatzen duen lehena bizirik aterako da, eta motelenak tiroa jasoko du.
- Galtzailea erdian jarriko da, eta berriz hasiko da prozesua.

Aldaera: Behin jolasak erritmoa hartu duenean, erdiko jokalaria gainontzekoak "despistatu" ditzake norbaiten izena ez den beste edozer esanez (elefantea, txigorgailua...). Seinalatutako pertsonak eta aldameneko biek, hirurek batera, esandakoaren irudi bakarra egin beharko dute, elkarrekin eta berehala. Ez dago ondo edo gaizki egiterik, eta pentsatzeak ez du batere laguntzen. Jokalaria hitzak esaten jarraitu dezake aspertzen den arte. Orduan, norbaiten izena botako du aldaketa eragiteko.

Energia pasatzea



Borobilean, zutik.

Dinamizatzailleak esku artean duen "energia bola" bat aurkeztuko du. Bola hori edozer bihur daiteke, eta hori erakusteko adibideren bat egingo du.

Elkarri pasako diogu energia hori, txandaka, bidean askatasun osoz eraldatuz bakoitzak. Irizpide bakarra da energia hori eman eta jasotzeko momentuari arreta berezia eskaini behar zaiola.

Gauza bera egin dezakegu, baina energia esan orde, mugimenduarekin.

Kristalezko sugea



“Araucanía eskualdeko kondairak dioenez, kolonizatzaileak heldu zirenean, komunitatea desegin egin zen, eta haren zatiak mundu osoan zehar sakabanatu ziren, galduta, ilunpean, noraezean. Baina, hala ere, belaunaldiz belaunaldi, haien baitan izandako izakiaren memoria gorde zuten, eta, egunen batean, berriz elkartuko dira zatiak, komunitatea berregin eta inbaditzaileak kanporatzeko..”

Istorio horrek lagunduta, honako ariketa hau proposatzen dugu. Pertsona guztiak zutik jarriko dira borobilean, alde batera begira, eskuak aurreko pertsonaren sorbaldetan jarrita. Minutu batzuk emango zaizkie, begiak itxita, aurreko pertsonaren sorbalda, lepo eta buruaren ezaugarriak ezagutzeko, narratzaileak istorioa kontatzen duen bitartean.

Ondoren, dinamizatzaileak borobileko norbait eskutik hartuta, espazioan zehar ibilaraziko du “sugea”. Seinale bat emandakoan, ilara desegino dute, eta bakoitza bere aldetik ibiliko da, begiak itxita. Beste seinale bat emandakoan, aurreko egoerara itzultzen saiatu behar dute. Hau da, haien aurrean zegoen bizkarra, sorbaldak eta burua bilatu behar dituzte berriz, begiak ireki gabe. Soilik mugimendu guztia gelditzen denean eta kristalezko sugea berriz eratzen denean ireki ahalko dituzte begiak.

Haizea dator eta hauek daramatza



Ariketa hau aproposa da taldekideek dituzten ezaugarri, kezka eta desio komunei buruz hitz egiteko. Halaber, ebaluazio dinamika bezala edo gai batean sakontzeko ere erabil daiteke.

Parte hartzaileak baino aulki bat gutxiago jarriko dugu borobilean. Pertsona bat erdigunean egongo da, eta *“Haizea dator eta (...) daramatza”* esaldia osatuko du, berak duen ezaugarri bat adieraziz (gainerako taldekideekin konpartitua ere izan daitekeelaren ustea duena). Oso orokorra edo oso pertsonala den zerbait izan daiteke, eta modu progresiboan garatzen joatea komeni da.

Esandakoarekin bat datozen guztiak zutitu egingo dira, une batez elkarri begiratuko diote, eta, poliki eta erdigunetik pasatuz, tokiz aldatuko dira. Ondoren beste pertsona bat jarriko da erdian, eta berriz egingo da prozesua.

Adibidez: *“Haizea dator eta futbola gustuko ez dutenak daramatza”, edo “(...) noizbait baztertuak sentitu direnak daramatza”, “(...) maiteminduta daudenak daramatza”*

Bisualizazioak



Bisualizazioak eta arreta berezia jartzeko ariketak (izen anitz dituzte: meditazio gidatuak, mindfulness, focusing...) oso boteretsuak dira irudimena askatu, gorputz eta gogoarekin konektatu eta arreta orain eta hona ekartzeko lan honetan.

Gauza xumea egin daiteke, begiak itxi, arnasa hartu, gorputzarekiko kontzientzia areagotu eta irudimena askatzeko. Mila eredu aurki ditzakezu, baina hobe unean uneko beharretara eta zure estilo propiora egokitutako zerbait erabiltzen baduzu. Argiztapena, erritmoa eta espazioaren erabilera baldintzatzaileak dira, eta musika atsegin batekin girotzea ere lagungarria izan daiteke. Hona hemen adibide sinple bat:

“Luzatu itzazu zure gorputzeko gihar guztiak. Orain. Ondoren erlaxatu. Berriz egin, arnasa sakon hartuz. Mugitu burua leunki, lepoa eta lepoko tentsioak arinduz. Mugitu sorbaldak, poliki-poliki, borobilean, alde batera eta bestera, jasaten duten zama askatzeko. Behatu zure eskuari, sentitu zure azala. Ukimena iratzarri, zure inguruko munduaren testurak sentituz: azala, arropa, mahaia, objektuak... Zure zentzumenak benetakoak dira, haien bitartez hautematen duzu mundua, haien bitartez konektatzen zara ingurura. Konfiantza izan dezakezu haiengan. Sentitu konexioa zure zentzumenekin..”

Elkarrizketan trebatzen hasteko

Gai bati sarbidea emateko orduan, eta egoera pertsonaletara sartzeko oraindik hotz badago taldea, hitza ere berotzea komeni da. Gaiari buruzko hitzaldi teorikoa baino, galdera batzuk plazaratu ditzakegu, arakatzen hasteko, aurreiritzi eta polaritateak azaleratzeko, eztabaida pizteko... Datu eta informazio gehigarriak behar izanez gero, aurrerago emango dizkiegu, ariketa jasotzerakoan.

Hitz kateak

Dinamizatzailerak hitz bat esanda, parte hartzaileek horrekin erlazionatuta dagoen eta burura datorkien lehenengo hitza esan behar dute. Garrantzitsua da erantzunak ez epaitzea, edo eztabaidatzen ez hastea, bestela jarioa moztuko da. Lagungarria da, baita ere, parte hartzaileek esandakoa ozen errepikatzea, eta denek esan eta entzun ahal izateko modukoa erritmo bat bilatzea. Ariketa zuzendu behar da hasierako hitzari erreferentzia egin diezaioten eta ez besteen erantzunei.

Adibidez: “Muga” esaten badut, zer datorkizue burura? --> Frantzia, Maroko, hesia, polizia, pasaporte, bidaia, hildakoak, paterak, drogak, armak, indarkeria, arrazakeria, tristura, ...

Honekin, parte hartzeko baldintzak sortzen lagunduko digu horrek alde batetik, eta, bestetik, gai jakin bati buruz taldeak zer imajinario, aurreiritzi eta ideia dituen jakiten.

Esaldi irekiak



Ariketa honekin ere gai jakinak aurkeztu, eta, poliki-poliki, ikasleek horien inguruan dituzten ezagutza, iritzi eta sentipenak azaleratzen lagundu dezakegu. Dinamizatzaileak galdera bat botako du esaldi ireki moduan, eta ikasleek osatu egin beharko dute. Modu asko daude hori egiteko: banaka, paperean idatziz; binaka, erantzunak txandaka emanaz; talde txikitan, edo horiekin egindako segida batean. Hona hemen adibide batzuk:

- *Gaur egun munduak bizi duen egoeraz pentsatzen dudanean, gehien kezkatzen nauena honako hau da: ...*
- *Ingurumenari buruz pentsatzen dudanean, honako hau sentitzen dut: ...*
- *Gure seme-alabei utziko diegun munduari buruz, honako iritzi hau dut:*
- *Indarkeria matxista ikusten dudak bakoitzean, honako hau egin nahiko nuke: ...*
- *Gaur egun, genero berdintasuna...*

Barometroa

Ariketa honekin, polaritateetan sakondu ahal izango dugu. Funtzionamendu sinplea du, baina, aldi berean, talde prozesu konplexuak ireki ditzake:

Dinamizatzaileak baieztapen bat botako du, eta parte hartzaileei eskatuko die adieraz dezatela horrekiko adostasun maila, espazioan kokatuz (erabat ados daudenak hemen, eta batere ados ez daudenak, hemen; tarteko posizio guztiak ere onartuko dira).

Eztabaida posizio horietatik abiatuko da, baina parte hartzaileek lekuz aldatzeko edo posizio desberdinetatik ideia kontrajarriak adierazteko aukera izango dute, entzundakoaren arabera.

Interesgarria da erantzun "zuzena" edo erraza ez duten baieztapenekin lan egitea, gai konplexuak zabaltzeko aukera emango digutelako.

Kontutan izan, halaber, gaiaren arabera eta taldearen kultura eta rolen arabera eztabaida batzuetan posizio batzuk besteak baino deserosoagoak izango direla, eta dinamizatzaileak ahots horiek ere adierazten lagundu behar duela.

Hona hemen adibide batzuk, baina taldearentzat esanguratsuak diren gaiak bilatzea gomendatzen dugu:

- Neskak eta mutilak berdinak dira.
- Emakumea hilerokoa duen pertsona da.
- Batzuetan, indarkeria erabiltzea beste irtenbiderik ez dago.
- Feminismoa matxismoaren gauza bera da, baina alderantziz.
- Munduaren egoerak okerrera egingo du ezinbestean.
- Ez dago kapitalismoa baino sistema hoberik.

Ariketa honetan, bidelagunaren papera oso garrantzitsua da, honako eginkizun hauek izango baititu:

- Ahots guztiak entzun daitezela bermatu.
- Gertatzen ari dena kokatzen lagundu.
- Erreakzio emozionalak birformatu.
- Eztabaidak eremu pertsonaletik atera, eta gaira ekarri atzera.
- Informazioa eta datuak eman.
- Erantzunak taldeari itzuli, galdera berri moduan.
- Parte hartzaileak posizioetatik mugitzera gonbidatu.
- Eztabaidaren erritmoa kudeatu.

Genero estereotipoak gorpuzten



Ariketa honekin, maskulinitate eta feminitateari buruz zer iritzi, bizipen eta irudikeria dituzten azaltzeko aukera emango diegu taldeko kideei.

Taldea bitan banatuta, azpitalde bakoitzeko parte hartzaileek bost minutu izango dituzte genero estereotipo horiekin lotzen dituzten hitzak jasotzeko paper batean. Horrela, azpitalde batek maskulinitateari buruzko hitzak jasoko ditu, eta besteak, feminitateari buruzkoak.

Ondoren, talde bat erdigunean kokatuko da, begiak itxita, eta besteek, ingurutik, idatzitako hitzak botako dituzte, banan-banan, erritmoa, tonua eta intentzioarekin jolastuz. Erdian daudenek entzuten dutena gorpuztuko dute, irudi, mugimendu edo emozio baten bitartez.

Talde batek amaitzen duenean, erdigunean zeudenek nola sentitu diren azaltzeko aukera izango dute. Gero, rolak aldatuko dira, eta beste taldea jarriko da erdian, beste genero estereotipoa lantzeko.

Zenbait modutan antola daiteke ariketa hau:

- Talde mistotan.
- Talde ez-mistotan, bakoitzak bere generoari dagozkion kontzeptuak gorpuztuz.
- Talde ez-mistotan, baina bakoitzak bestearen generoari dagozkionak gorpuztuz.

Pribilegioak lantzen

Oro har, gure pribilegioak ikusezinak izaten dira gure buruarentzat, eta, aldiz, oso agerikoak besteentzat. Gure pribilegioen kontzientzia falta horrek amorru handia eragin dezake inguruko lagunengan, eta, ondorioz, feedbacka jasotzen dugunean, akusazio moduan entzuten dugu, eta gure burua zuritzen saiatuz erantzun ohi dugu.

Pribilegioek abantaila, askatasun eta segurtasun egoeran jartzen gaituzte besteekiko. Askotan, guk aukeratu ez ditugun egoerak izaten dira, eta ez dugu "gauzak horrela izatearen errurik". Bai, ordea, gure pribilegioak ezagutu eta erantzukizunez erabiltzeko ardura, eta, aldi berean, bidezkoak ez diren egoerak aldatzekoa.

Ariketa honen bitartez, pribilegio horiek ikusarazten saiatuko gara; xedea da parte hartzaileei dituzten pribilegio horiez ohartzen laguntzea.

Ikasle guztiak ilaran jarriko dira, abiapuntu berdinean, eta dinamizatzailerak esaldiak irakurriko ditu banan-banan. Esaldi bakoitzean esaten denarekin bat datozen pertsonak pauso bat emango dute aurrera.

Azken mugimendua egin eta gero, ingurura begiratzeko eskatu eta pribilegioek jendartearen nola eragiten duten azalduko diegu. Borobilean ere egin daiteke ariketa, periferia eta erdigune kontzeptuak irudikatuz fisikoki.

Pauso bat aurrera...

- Beren azal edo jatorriagatik inoiz irainduak izan ez direnek.
- Etxean diru arazorik inoiz izan ez dutenek.
- Ezaugarri fisikoengatik inoiz isekarik jaso ez dutenek.
- Guraso biak elkarrekin bizitzen dituztenek.
- Gauez kalean bakarrik ibiltzean beldurrik izan ez dutenek.

- Taldean inoiz baztertuak sentitu ez direnek.
- Beren gorputzarekin gustura sentitzen direnek.
- Beren orientazio sexuala ezkutatu edo azaldu beharrik izan ez dutenek.
- Harreman asko izateagatik epaituak izan ez direnek.
- Kalean ibiltzean eskatu gabeko piroporik jaso ez dutenek.
- Sexu proposamen baten aurrean beldurrik pasa ez dutenek.
- Nahi izan gabe herrialdez aldatu beharrik izan ez dutenek.
- Gaixotasunik ez dutenek.
- Onartuak izateko beren sentimenduak ezkutatu beharrik izan ez dutenek.
- Noizbait deprimitu ez direnek
- Euskaraz arazorik gabe ulertu eta hitz egiten dutenek.
- Nahi dutena ikasteko aukera izango dutenek.
- Gertuko familiako kiderik atzerrian ez dutenek.
- Beren arazoak norbaiti kontatzeko aukera dutenek.

Adibideak besterik ez dira horiek; zerrenda osatu dezakezu beste hainbat esaldirekin.

Ikusentzunezkoak, publizitatea

Ikusi dugun eran, lengoaia ez da neutroa, jendartean indarrean dauden irudikeria eta botere harremanak islatzen ditu beti. Ikus-entzunezkoa ere lengoaia bat da, eta kultura eraikitzen du, eta ereduak, itxaropenak, harremanak eta izateko aukerak baldintzatzen ditu. Ikus-entzunezko lengoaia deskodetu eta birkodetzeko, dituen esanahiak hauteman eta ikuspegi kritikoaz aztertzeke (eta sortzeke) tresnak garatu ditzakegu.

Masa kontsumorako edukiak eta publizitatea bereziki esanguratsuak dira zentzu horretan, asko inbertitzen baita haien diseinuan, etekin ekonomikoa eta hegemonia kulturala (kapitalista, patriarkala, koloniala) areagotzeko asmoz. Alde batetik, jendartean normalizatuta dagoen indarkeria sinbolikoa erreproduzitzen dute, ohituraz ikusezin bihurtuta dagoena, eta, bestetik, xehetasun handiz eraikitako diskurtsoak zabaltzen dituzte, eta balore sistema, espektatiba, rol eta jokabide jakin batzuk indartzen.

Estetika gure zentzumenen bitartez jasotako informazioak elikatzen duen lengoaia da, eta pentsamendu sentikorrarekin dago lotuta. Begirada trebatuz gero, Begiratzen dugun oro ikustea lor dezakegu. Hiru dira jorratu ditzakegun estetikaren dimentsioak: Hitza, irudia eta soinua.

Ariketa hauek egiteko, bideoklipak, filmak, iragarkiak, youtuber direlakoen emanaldiak eta bestelako zenbait material ekartzeko eskatu ohi diegu ikasleei, haiek ondo ezagutzen dituzten abesti, eszena edo produktuen atzean zer esanahi dauden aztertzeke.

Hona hemen adibide batzuk iragarkiekin lan egiteko; hala ere, edozein iragarkik izan dezake irakurketa interesgarria generoaren ikuspegitik:

Iragarki matxista zaharrak: *Paco Rabanne - Invictus*, *Olympea*; *Festina - Time to live*, *CERVEZA QUILMES 2012 - #IGUALISMO*; *Publicidad Argentina - Uno de cada diez hombres es gay*; *Campaña #HayQueSerMuyHombre de Gillette: Anuncio de Gillette subtítulo en español | "El mejor hombre que podría ser"*; *Nivea Men Creme con Carvajal, Marcelo, Isco y Bale*; *Si los hombres tuvieran la regla*; *Campofrío: Deliciosa calma*; *Matándonos suavemente: Mujeres y publicidad*.

Albisteen artean ere, aldizkari, telebista eta sare sozialen bidez zabaltzen direnen artean material baliagarria aurki dezakegu ikuspegi kritikoa lantzeko. Informazioa errealitatea hautemateko bidea da, horren gainean eraikitzen dugulako gure pentsamendua, gure baloreekin lotuta, eta horrek, gerora, gure jarrera eta ekintzak baldintzatuko dituelako.

Nolakoa da indarkeria matxistaz berri emateko erabiltzen den lengoaia? Zer informazio ematen da, eta zein ez? Interesgarria da albiste berdinez bi komunikabidek egiten duten trataera, esaterako ABC egunkariak eta Pikara Magazine aldizkariak. Zer irudikeria eraikitzen dute komunikabideek migrazioei buruz? Zer hitz errepikatzen dira gehien? Zer testuinguru informaziorekin agertu ohi dira albiste horiek? Komunikabidearen zer tokitan eta zer albisterekin batera?

Ikusentzuneke lengoaia aztertzen

- Zer genero rol eta estereotipo errepikatzen dira irudi horietan? Zer paper eta jarrera egozten zaizkie emakumeei? Eta gizonezkoei?
- Nolakoak dira ageri diren gorputzak?
- Nolako harremanak ageri dira, edo es dira ageri? Neska eta mutilen artean? Nesken artean? Mutilen artean?
- Nola dago banatuta boterea pertsonaien artean?
- Zer narratiba sortzen dute irudiek? Zer istorio ari dira kontatzen? Nolako egoerak irudikatzen dira? Zer esanahi dute, generoaren ikuspegitik?
- Zer lotura dute narratiba horiek kulturalki eraikiak diren balore sistema eta mitologiekin? Eta testuinguru historikoarekin?
- Zein elementu sinboliko agertzen dira eta zein mezu indartzen dute? Zer estatus mailarekin lotzen ditugu elementu horiek?
- Arretaz erreparatu testuinguruko informazioari: Zer musika, erritmo, sekuentziarekin indartzen dira mezuak? Nolakoak dira formak, koloreak, konposizioa? Nolakoa da paisaia?
- Nolakoak dira planoak? Motzak, gorputz osokoak, orokorrak... Goitik ala behetik hartuta daude?
- Zer esaten digu material honek gizon edo emakume izateari buruz?
- Nola sentitzen gara horrekin?

Zenbait kontzeptu kontutan hartzea komeni zaigu informazioz gainezka baina irizpidez eskas gabiltzan garai hauetan.

- **Baieztapen zeihartasuna.** Horrela esaten zaio gure aurretiko usteak indartzen dituzten informazioak lehenesteko joera eragiten duen prozesu mentalari.

Horren ondorioz, gure uste eta aurreiritziekin gatazka kognitiboa eragiten diguten ideia eta informazioak baztertzeke joera izan ohi dugu.

- **Algoritmoak.** Gure sare sozialetan agertzen zaizkigun informazio mota, kopuru eta lehentasunak markatzen dituzten prozesu automatiko eta konplexuak dira, gure iritzi eta nahiei buruz bildutako informazioan oinarrituta daudenak. Horrek lehen aipatutako zeihartasunerako arriskua areagotzen du, algoritmoak berak sartzen dituen beste hainbeste zeihartasunekin batera. Besteak beste, elkarrekintza gehien eragingo dituzten berriak lehenesten dituzte algoritmoek, eta erreakzio emozionalagoa azalerazten dutenak izaten dira horiek. Beraz, iritzi eta albiste bortitz eta erradikalenek zabaltzeko joera handiagoa izango dute.
- **Fake News eta egia-ostea.** Manipulazio masiboaren garaian gaude; albiste faltsuak etengabe sortzen eta zabaltzen ari dira, jendartearen iritziak eta, batez ere, emozioak baldintzatzeko asmoz. Horregatik, ezinbestekoa da ikuspegi kritikoa garatzea, informazioa kontrastatzea, iturria eta bere asmoa zeintzuk diren galdetzea gure buruari, eta, behar izanez gero, Stop Rumores, Newtral, Maldita.es eta antzeko plataformak erabiltzea, edo zuzeneko informazio iturriak bilatzen ikastea.
- **Publizitatea.** Ez dugu ahaztu behar publizitatea izan ohi dela komunikabide gehien finantziario iturri nagusia, eta, beraz, arraroa dela ageri diren marka eta enpresen interesen kontra doazen albisteak aurkitzea horietan. Honako proba hau egin dezakezue jolas modura: bilatu iragarleak, eta, ondoren, saiatu haien sektoreei buruzko albisteak aurkitzen, eta aztertu zer ikuspuntutatik lantzen diren gai horiek.

Antzerki periodistikotik hartutako tresna batzuk

- **Irakurketa sinplea.** Albiste iritzirik eman gabe irakurtzea, objektiboki aztertuz. Non dago kokatuta? Nolakoa da titularra? Zer esaten du? Zer hitzekin?
- **Inprobisazioa.** Albiste irakurtzen dugun bitartean, ikasle talde batek eszena bat sortzen du inprobisatuz. Aldibereko dramaturgia da, egia berreraikitzen duena antzezleen ekintzen bitartez.
- **Irakurketa erritmoarekin.** Zapalkuntza adierazteko erritmo desberdinak probatzen dira, hitz garrantzitsuak errepikatuz edo esaldi esanguratsuen oihartzunak eginez. Asmoa albiste deseraikitzen hastea da.
- **Gurutzatutako irakurketa.** Hasiera batean zerikusirik ez duten beste testu batzuekin batera nahastuz irakurtzea da, ezkutuko esanahiak azalertzeko edo berriak sortzeko.
- **Indartutako irakurketa.** Eragina areagotu eta diskurtso desberdinak indartzen dituzten beste elementu batzuekin batera irakurtzea da: publizitateko esloganekin, abesti herrikoiekin, beste albiste batzuekin.
- **Irakurketa historikoa.** Gertaeraren ikerketa historikoarekin batera irakurtzea: testuingurua, aurrekariak, beste toki edo garai batean antzeko ezer gertatu ote zen...
- **Ekintza paraleloak.** Pertsona batek albiste irakurtzen duen bitartean, besteek zenbait ekintzarekin osatzen dute, zapalkuntza adierazgarri eginez, berriaren atzeko benetako gertaerak bilatuz.

- **Irakurketa osagarria.** Gertaerari buruzko informazio gehigarria bilatzea beste komunikabide batzuetan, falta zaiona osatzea, komunikabide alternatiboekin erkatzea, gertatutakoa zentzu zabalago batean ulertzen saiatzea.
- **Abstraktua zehatz egitea.** Ikustera ohituta gauden hori desnaturalizatzea da, haren bortizkeria modu zehatzean gorpuztea eta adieraztea.
- **Testuingurutik kanpoko testua.** Esanahi berriak azalerratzea da, testua beste testuinguru batean antzeztuz. Adibidez, epaiketa bat moda desfile bihurtzea, edo migrazioei buruzko berri bat reality show gisa irudikatzea.
- **Testuinguruan kokatzea.** Albiste ikaragarri bat ematea da, baina egoera eta testuinguruari buruzko informaziorik eman gabe, gero, testuinguruan kokatzean esanahiak nola aldatzen diren ikusteko.

Saioa itxi eta ebaluatzeko

Ebaluazioa hezkuntza egoera aztertzeko baliabidea da, lanaren, prozesuaren, jarreraren edo emaitzen hausnarketa; orientazio metodo gisa, egokia iruditzen zaigun hainbat aldiz egin dezakegu, eta ez saioen bukaeran bakarrik.

Balorazio figuroanalogikoa

Ebaluazioa gauzatzeko baliabide egokia, eta, nolabait, berritzailea da irudi edo objektuen bidez egiten dena:

Probak puntuatzeko zenbakiak edo letrak erabili ordez, eredu tradizionalekin hausteko, irudi bidezko ebaluazioa erabiltzen da, ebaluatzeko jarduera dinamikoa, sortzailea eta ludikoa izan dadin. Ebaluazioa eta azterketa pizteko tresna gisa, hitzak sortzeko irudiak proposatzen dira (koadroak, marrazkiak, koloreak, paisaiak, sinboloak... bai eta testurak, soinuak eta halakoak ere).

Ebaluatu nahi dugunaren eta alderaketarako erabiliko dugun elementuaren arteko erlazioa dago oinarrian; xehetasunak behatu eta helburuak zein diren jakin ondoren, irizpideak ezarri beharko ditugu, eta aztertu zertan datozen bat, eta zertan ez, zertan diren berdinak, eta zertan desberdinak...

Ebaluazioak arrakasta izan dezan, beharrezkoa da argi eta garbi adieraztea zer den ebaluatu behar duguna. Gero, erabiliko ditugun irudiak erakutsiko ditugu. Partaideek irudi edo objektuetako bat (edo batzuk) aukeratuko dute, eta zergatik aukeratu duten azalduko.

Hezkuntza prozesuaosatzen duen gauza oro ebaluatu daiteke; edukiak, prozedurak nahiz jarrerak. Ebaluatu beharreko objektua gogoeta egiteko informazioa jaso nahi dugun edozein elementuri buruzkoa izango da. Taldearen arreta-maila izan daiteke, edo kontzeptu zehatz batzuen ezagutza, edo sentimenduak, erabilitako baliabideak, saioaren erritmoa, taldeko kideen arteko errespetua, autonomia, etab.



Adibidez

Nola sentitu naiz saio honetan?

Kutxa batean testura desberdinetako materialak topatuko ditugu (zetazko oihala, lixa papera, film gardena, espartzua...), eta pentsatzen edo sentitzen ari garena adierazteko erabiliko ditugu objektu horiek. Saio honetan nola sentitu diren zehazteko eskatuko diegu ikasleei, kutxako objektuetako bat (edo batzuk) hartuz euren azalpenari laguntzeko. Horrela, ohartarazi nahi ditugu bakoitzaren esperientziak norberarentzat direla, eta prozesua pertsonala dela. Era berean, norbera bere prozesuaren jabe eta arduradun izatea lortu nahi dugu proposamen didaktiko honen bidez.

DINAMIKA 1:

Bereizitako sozializazioa ritualen bitartez

Helburuak

- Bereizitako sozializazioa aztertzea ikuspegi kritikoz.
- Erritual sozialak kontziente egitea, eta zer eragin duten jakitea.
- Genero rola azaleratzea, eta nola erreproduzitzen diren ulertzea.
- Aniztasuna onartzea eta normaltasuna zalantzan jartzea.
- Gorpuztutako zapalkuntzak adierazi.

Materialak

Espazio garbia eta zabala.

Dinamizazioa

Aulkiak alde batera utzita, talde osoa espazioan zehar mugituko da, hitz egin gabe, dinamizatzailearen ahotsak gidatuta:

"Espazioan zehar ibiltzen hasiko gara, isilik, bakoitza bere gorputz, arnas eta mugimenduan arreta jarrita. Eta, pixkanaka, txikitatik gure generoarentzat "egokiak/onartuak" ziren jolas, ekintza eta erritualak gogoratzen hasiko gara.

Zer esan ziguten egin genezakeela? Ekintza bat burura datorkigunean, ezer esan gabe, gorputzaren mugimendu batekin adieraziko dugu, mugimenduan sakonduko dugu, keinu batean kokatu arte. Mugimendua utzi, eta beste ekintza bat bilatuko dugu. Zer zegokigun egitea gure generoaren arabera? Keinu guzti horietatik, hiru aukeratuko ditugu.

Ondoren, egin behar ez genituela esan ziguten jolas, ekintza eta erritual horiek bilatuko ditugu. Ez egin hori, ez izan neska, edo hori mutilen gauzak dira, zuk ez zenuke egin behar. Aurrekoan bezala, mugimendu horiek probatuko ditugu zenbait modutan, eta, azkenik, keinu batean kokatuko ditugu. Horietako beste hiru aukeratuko ditugu".

Txikitatik, gure generoaren arabera "baimenduak/onartuak" ziren jolasak/ekintzak/erritualak bilatu behar dituzte, eta gorputzaren bidez adierazi. Bigarren fasean, "debekatutakoak/zailagoak" zirenak bilatuko dituzte. Bakoitzetik hiru aukeratuko dituzte.

Ariketa jasotzeko galdera batzuk

- *"Zuen ustez, zergatik agertu dira hain emaitza desberdinak?"*
- *"Agertu ez diren beste zer jolas/ekintza dira zailagoak gure generoaren arabera?"*
- *"Zer ezaugarri dituzte jolas eta ekintza horiek? Okupatzen duten espazioa, soinua, mugimendua, tonu fisikoa, harremanak... eta bestelako ezaugarriak".*
- *"Zer trebetasun eta gaitasun landu ditugu ekintza horien bitartez?"*
- *"Zer mezu eta balore jaso ditugu horren arabera?"*
- *"Zer-nolako ondorioak zituen/ditu gure generoari ez dagozkion ekintzak gauzatzeak?"*
- *"Zenbateraino uste duzue mugatzen gaituela generoak gure izateko aukeretan?"*

Onarpen sozialaz, talde presioaz, sari eta zigorretaz eta "normaltasunaz" hitz egiteko aukera ematen digu jarduera horrek, eta, bide batez, aniztasuna balorean jartzeko aukera.

Guztion artean lan egiteko bi momentu izango ditugu

- Talde ez mistotan, talde bakoitza dinamizatzailer batek lagunduta: borobil bat egingo dugu, eta, nahi duenak, hitz egin gabe, eta erdian jarrita, ekintza bat erakutsiko die gainerakoei. Gainerako horiek antzeko ekintzekin osatuko dute, edo nolabait osagarriak direnekin. Nahi adina proposamen bota daitezke. Lehenengo, "baimendutakoak"; eta, bigarren fasean, "debekatutakoak".
- Talde handian: neska eta mutil gisa sozializatutako pertsonak, txandaka, beren taldean agertu diren eszenak edo koreografiak erakutsiko dizkiete beste taldekoei, eta feedbacka jasoko dute: "Zer ikusi dugu? Bota hitz bat".

Beste aukera batzuk eta jarraibide osagarriak

- Taldea azpitalde ez-misto orekatutan bereizi ezin bada (genero bateko parte hartzaileak gehiago direlako, adibidez), denon artean lan egin dezakegu, borobil bat eginez eta ekintzak erdian erakutsiz, eta antzekoak edo osagarriak direnekin eszenak osatuz.
- Koreografiak erakustean, taldearen feedbacka jasotzeko modu asko daude:
 - Hitzez. Adibidez, hitzak karteletan jasoz eta gero talde txikitan hitz horiekin olerki, bertso edo abesti bat konposatuz.
 - Gorputzez ispiluak eginez.
 - Marrazkitan, sortutako sentazio eta emozioak irudikatuz (banaka edo talde txikitan).
 - Musikaren bitartez, ikusitakoaren ondorioz genero bakoitzari esleitu dakizkiokeen soinu eta erritmoak eginez.
 - Antzerkiaren bitartez, koreografieta oinarritutako egoerak antzeztuz.

DINAMIKA 2:

Gorputzak territorio gisa

Helburuak

- Bereizitako sozializazioan sakontzea azterketa kritikoz.
- Gorputzutako desira eta beldurrak azaleratzea, partekatzea eta haien analisisa egitea.
- Ikasiak ditugun desira eta beldur horien jatorriari buruz eztabaidatzea.
- Patriarkatua eta kapitalismoaren arteko aliantza ulertzea.
- Publizitateak eta *mass mediak* gure gorputzengan duten eragina aztertzea guztion artean.
- Sozialki eraikiak diren neska eta mutilen irudi horiek gure bizitzan zer eragin duten ezagutzea.

Materialak

- Errotulagailuak, margoak
- Papelografo handia
- Bi koloreetako *Post-it* paperak
- Aldizkariak, artilea, birziklatutako materialak, kola

Dinamizazioa

Talde txiki ez mistotan (5-6 parte hartzaile gehienez talde bakoitzean), paperografoa eta errotulagailuak emango dizkiegu, eta hauxe eskatuko diegu: *"Irudikatu ezazue jendarte honetan bizi den eta zuen genero eta adin tarte berekoa den pertsonaia baten silueta, guztion artean".*

Ondoren, bi koloretako *Post-it* paperak erabiliz, bi gauza kokatuko dituzte marrazkian (siluetaren barnean, kanpoan, gorputzaren parte zehatz batean...):

- Pertsonaia horrek dituen desira eta fantasiak.
- Pertsonaia horrek dituen beldurrak.

Hausnarketa eta eztabaida

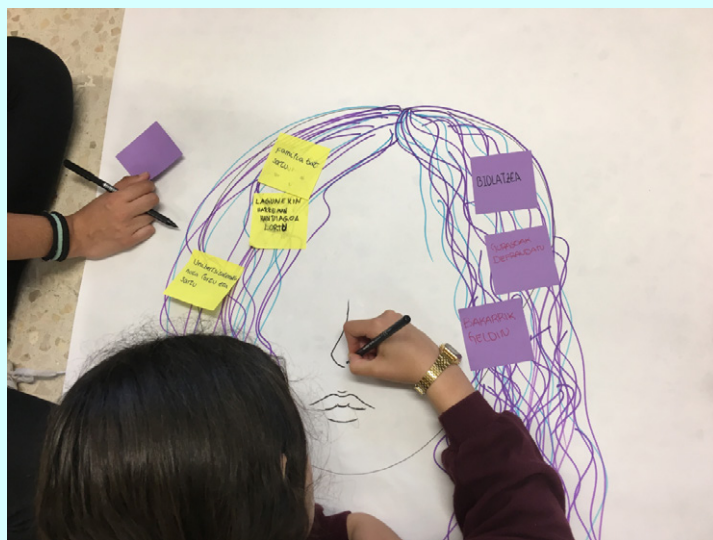
Behin gorputzak irudikatuta, talde txiki bakoitzak guztien aurrean aurkeztuko du bere lana, eta han ageri diren elementuen zergatiak eta jasotako desira eta beldurrak azalduko ditu.

Hona hemen ariketa honetan egin ditzakegun zenbait galdera:

- Zer-nolako desberdintasunak aurkitzen ditugu neska eta mutil bezala sozializatutako pertsonen desira eta beldurren artean?
- Zertan gara berdinak?
- Nondik ikasiak dira desira eta beldur horiek? Saia gaitezen eragile horien zerrenda bat osatzen (Familia, eskola, komunikabideak, pelikulak, iragarkiak, bideoklipak, instagram eta youtuberrak,...).
- Nolakoak dira telebistan, iragarkietan eta abarretan ageri diren neska eta mutilen gorputzak? Nolakoak dira haien jarrerak? Zer gauza material dituzte? Zer eredu mota dira guretzat?
- Zer desberdintasun dago desira eta fantasien artean?
- Zer egin behar dut/zer egiteko prest nago desira horiek eskuratzeko?
- Zer eragin du horrek guztiak gure erosteko moduan? Eta janzteko moduan?
- Nola ez nintzateke inola ere etxetik aterako?
- Zer ondorio ditu gure bizitzan mezu horiek gorputzeak?

Aukerak

- Adin txikiko parte hartzaileentzat, istorio baten bidez aurkez dezakegu gaia: *"Ibilaldi batean gaude, eta mendian galdu gara. Bat-batean, estralurtar batekin topo egin dugu, eta hark, harrituta, bi izaki mota ikusi dituela esaten digu, eta mesedez azaltzeko nolakoa den haietako bakoitza"*.
- Parte hartzaileetako baten gorputza erabili daiteke silueta marrazten laguntzeko. Paper handian etzanda, eta gainerakoen laguntzaz, marraztu bere silueta. Irudi handia izatea komeni da.
- Denboraren arabera, Post-it paperekin hasi aurretik, marrazkia osatu daiteke material estetikoekin (artilea, ehunak, kartoia, aldizkari zatiak...) eta aldizkarietako hitz eta esaldiekin, beste hizkera batzuk erabiliz adierazteko.
- *"Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo"* egitasmoak argitaratutako gidan ariketa honen beste bertsio bat azaltzen dute, gorputzek eta lurraldeek jasaten dituzten indarkeriak aztertzeko. *"Marraztu zure gorputza zure lurraldea izango balitz bezala, zure gorputzean eta lurraldean gertatzen denaren narrazioa sortzeko"*. Gorputzean, zure herri, komunitate, ingurumen eta bizitzako toki garrantzitsuak kokatzeko gonbidapena luzatzen dizu, ondoren bertan ematen diren gatazka, zapalkuntza eta erresistentziak marraztu eta, gero, guztien artean sartzeko.



DINAMIKA 3: Jendeartearen etiketak

Helburuak

- Gure jendartearen indarrean dauden rola jokatu, gorputzu eta harremanetan jartzea.
- Rol horiekin batera doazen pribilegio eta zapalkuntzak aztertzea.
- Interseksionalitatea ulertzea.
- Parte hartzaileen eta jendarteko rol baztertuen artean empatia sortzea.
- Egiturazko gatazkak azaleratu eta dagokien testuinguruan kokatzea.
- Gure rol, ekintza eta aurreiritzien ardura hartzea, eta beste aukera batzuk bilatzea.
- Ipar-hego ardatzean sakontzea, gure kontsumo erabakien ondorioak aztertuz.
- Bestelako kontsumo aukera batzuk aipatzea taldean.

Materialak

- Kolore desberdinetako post-it edo gomexkak.
- Arbela eta proiektorea

Dinamizazioa

Talde osoa espazio gardenean zehar ibiltzen.

Bakoitzari "etiketa" bat jarriko diogu bizkarrean, gaur egungo jendartean pribilegio maila desberdinak dituzten rolenak (ikus adibideen zerrenda). Parte hartzaileak isilik ibiliko dira, elkarri begira, besteen etiketak ikusiz, baina nork berea zein den jakin gabe.

Hasieran, isilik, begiradaz bakarrik adieraziko diegu gainerakoei nola ikusiak diren jendartean; gero, elkar agurtuko dugu, edo hitzen bat ere esango diogu elkarri (betiere, etiketan jartzen duenari buruzko pista argiegirik eman gabe, noski).

Ibilaldia bukatutakoan, parte hartzaileak ilaran (edo borobil erdi batean, espazioaren arabera) jarriko dira, ustez jendarte honetan duten mailaren arabera kokatuta, maila txikienetik handienera, eta banan-banan azalduko dute zergatik jarri diren hor, eta zer etiketa duen asmatzen ahaleginduko da bakoitza; zer genero duen, zer jatorri, eta beste zenbait ezaugarri.

Etiketa guztiak ikusi ondoren, berriz ere ilaran jartzeko eskatuko diegu, mailan igo edo jaitsiz. Jendartean zer pribilegio eta zapalkuntza mota dauden, eta horien artean zer lotura dauden aztertuko dugu guztion artean.

Ariketaren azken urratsa ondorengo eztabaidarekin lotzearren, bakoitzak esan dezala, bere ustez, zer arazo izan ditzakeen bizitzan bere pertsonaiak, eta zer behar asea hobetuko litzatekeen haren bizitza. Gero, elkarriketaren bidez, gure kontsumo erabakiek behar horietan zer eragin izan ditzaketan aztertuko dugu.

Hausnarketa eta eztabaida

Aurreko ariketan ikusitakoa elkarbanatuko dugu, galdera-erantzunen bidezko eztabaidan; nola lotzen da etiketen ariketan ikusitakoa iragarkietako mezuek, rolek, ikus-entzunezkoek eta gainerako eragileek indartzen dituzten genero rolek eta gure kontsumo erabakiekin?

Parte hartzaileei gertatzen zaiena –zapalkuntzak, pribilegioak– maila globalera orokortuko dugu –Iparra/Hegoa–, eta loturak ezarriko ditugu.

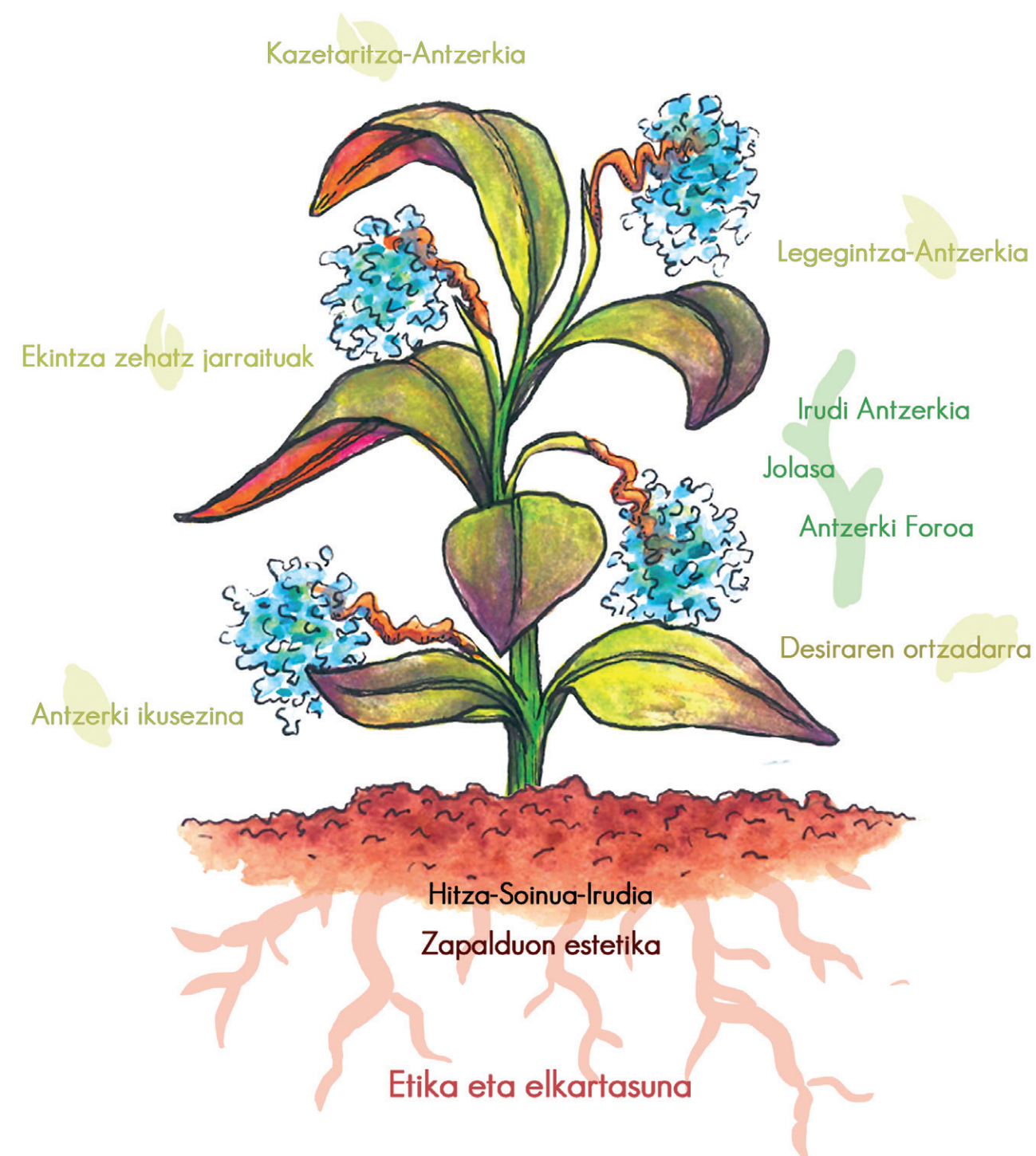
- Aurreko ariketan hautemandako maila baxuko rolen behar eta desioetatik abiatuta, haien arazoak ulertzen saiatuko gara, eta gure kontsumo erabakiekin lotuko ditugu horiek.
- Arbelean mapa mental bat eginez, gure ohiko kontsumo gai batzuen ibilbideak aztertuko ditugu, horiek mundu mailan zer eragin dituzten ikusteko. Honako hauek aukeratu ditzakegu, adibidez:
 - Azken belaunaldiko mugikorra (Kongoko gerra, bortxaketa eta zapalkuntzak; Asiako lantegietako lan baldintzak; kutsadura eta zabor esportazioa Asia eta Afrikako herrialdeetara).
 - Markako arropa (Asiako emakumeen lan eta bizi baldintzak; Brasileko umeen esklabotza; kutsadura...).
 - Palma oliodun produktuak (Asia, Afrika eta Hego Amerikako basoen suntsipena; ura eta lurrengatiko gatazkak; ekosistemen suntsitzea; CO2 eta aldaketa klimatikoa).
 - Marrubiak (emakume etorkinen esplotazioa, indarkeria; ondorio sozialak).

Ikusten al dute beste arazo larriren bat une honetan munduan?

Horien aurrean, zer egin daiteke? (ekintzak, bestelako aukerak, mugimenduak...).

Etiketa zerrenda bat, adibide gisa

- Futbolari ospetsua (mutila)= Cristiano Ronaldo
- Abeslari ospetsua (neska)= Shakira
- Enpresaria (mutila)= Amancio Ortega
- Enpresaria (neska)= Ana Patricia Botín
- Turista
- Epailea
- Ingeniaria
- Top modela
- Youtuberra= WiilyRex
- Drag Queena
- Langile prekarioa= Telepizzako langilea
- Glovo-ko Rider-a
- Dendari txinatarra
- Ostalaritzako zerbitzaria
- Gazte langabetua
- Bekaduna
- Artista
- Jubilatua
- Zabor biltzailea
- Ijitoa
- Eskale errumaniarra
- Agure zaintzailea
- Top manta
- Siriako errefuxiatua
- Burkadun emakumea
- Gazte moroa
- Emakume indigena
- Asiako arropa ekoizlea
- Somaliako arrantzalea
- Kongoko umea
- Marrubia jasotzen duen emakume marokoarra
- Ikasle prekarioa



DINAMIKA 4:

Irudi antzerkia

Jolas eta irudietatik abiatuz, landu nahi ditugun kontzeptuak plazaratuko ditugu: "patriarkatua", "globalizazioa", "indarkeria matxista", "feminismoa"... Horiei buruzko elkarrizketa bideratuko dugu gorputzaren bidez. Helburua da gaiak ekarri, kokatu, eztabaidatu eta argitzea. Hainbat modutan egin daiteke hori. Hona hemen adibide batzuk:

Irudiak sortzea

Ez dago errezetarik irudiak sortzeko. Egon daitekeen arau bakarra da, agian, irudiek geldi eta isilik egon behar dutela, gainerakoei laguntzen ari direlako haien imajinarioa euren gorputzetan proiektatzen. Irudiak zailak edo nekagarriak badira, hobe da atsedeen hartu eta berriz egitea, edo beste pertsona bati eskatzea irudiari eusteko. Irudiak sortzen laguntzeko beste jarraibide bat da pentsatzeko denbora gehiegi ez ematea; horregatik, askotan, aukerarik onena "1, 2 eta 3, irudia!" esatea da.

Irudien polisemia

Irudiak polisemikoak direla diogu, gorpuztutako irudietan ikusleei euren imajinarioa proiektatzeko aukera eskaintzen ari garelako. Horri esker, kontraesankorrak diruditen ideia eta egoerak "irakur" daitezke haietan, eta elkarrizketa bat izan dezakegu, adostasun batera iristeko beharrik gabe. Izan ere, taldea bera eta taldeak irudiarekiko dituen proiektzioak ari gara irakurtzen, eta taldea anitza da.

Elkarrizketa dinamizatzea

Foroa elkarrizketa dinamizatzeko modu bat da, mayeutika eta problematizazioaren bitartez, eta, aldi berean, irudiaren eta ikusleen arteko harremana dinamizatuz. Adibidez, irudiari soinua jartzeko eska diezaiekegu, edo makina batean bihurtzeko, eraldaketak proposatzeko... Eta, aldi berean, honako galdera hauek egingo dizkiegu ikusleei: "*Zer ikusten duzue (objektiboa/subjektiboa)?*", "*Zer ari da gertatzen?*", "*Nor dira?*", "*Nork du botere handiagoa?*", "*Zer nahi dute?*"... Ez ahaztu taldearen proiektzioekin ari garela lanean. Eta, kontzeptua azaleratutakoan, egin honako galdera hauen gisakoak: "*Zer sentitzen duzue hau ikusitakoan?*", "*Benetakoa dela uste al duzue?*", "*Zuen ustez, ba al dago ezer faltan edo sobera?*", "*Nola nahiko zenukete izatea hori?*"...

Bi lerrotan

Taldearen zati bat beste zatiaren parean jarriko da. Alde batekoei bira emateko eskatuko diegu, eta bestekoei, ahopeka, irudia osatzeko kontzeptu bat emango diegu; hitz egin gabe osatu behar dute, 10 segundotan. Irudia osatutakoan, beste aldekoiei berriz bira emateko esan, eta elkarrekin irakurriko dugu irudia foroaren bitartez. Hasieran, ez diegu esango zeren irudia den, eta gero, berriz, zer kontzeptu irudikatzen duen esango diegu.

Ariketa horren bitartez, "*maskulinitatea*" eta "*feminitatearen*" irudiak egin ditzakegu, edo "*berdintasuna/ekitatea*" edo "*matxismoa*" eta "*feminismoa*" kontzeptuak landu, eta kontzeptu pareen arteko loturak aztertu, bide batez. "*Mutilen aldagelak*" eta "*nesken aldagelak*" oso mamitsuak izan ohi dira genero sozializazio bereizia azaleratzeko.

Irudi kolektiboa

Beste aukera bat da borobil bat egitea, eta kontzeptu bat ematea taldeari, erdian irudi kolektibo bat osatu dezaten, hitz egin gabe, banan-banan gorputzak gehituz irudi bakarra osatu arte. Kontzeptu interesgarriak dira, esaterako, "*publizitatea*", "*kontsumismoa*", "*kapitalismoa*", "*patriarkatua*"... Parte hartzaileei ere galde diezaiekegu zer gai landu nahi duten.

Irudiak bikoteka

Denak batera, binaka jarrita, "*indarkeria matxista*", "*sororitatea*" eta antzeko beste zenbait kontzeptu landu ditzakegu, oso denbora laburrean gai bakoitzaren irudi sorta anitza izanda, taldeak horren inguruan dituen ideia eta bizipenak aztertzeko. Gainera, irudi horiek eszena txiki bihur daitezke modu errazean: "*1, 2 eta 3*" esandakoan, irudi horretatik abiatutako eszena bat inprobisatuko dugu denok batera. Gero, eszenak gelditu, eta, banaka, eszena bakoitzaren 10 segundo ikus ditzakegu bata bestearen atzetik.

Makinak

Makinak mugimendua eta soinua duten "*irudiak*" dira. Bi modutan eraiki daitezke: irudi kolektibo batetik abiatuta, bertan dauden antzezleei "*1, 2, 3*" esandakoan mugimendu eta soinu errepikakor bat egiteko eskatuta. Bestela, gai bat proposa dezakegu zuzenean, eta erdigunean eraiki dezakegu mugimendu eta soinu erritmikoak gehituz, irudi kolektiboen kasuan bezala, banan-banan parte hartzaileak gehituz eszena kolektiboa sortu arte. "*Hezkuntzaren makina*" guztion artean sortzen saia gaitzke, adibidez, edo "*moda industriarena*".

DINAMIKA 5: Antzerki foroa

Augusto Boalek garatutako metodologiez eta teknikez osatuta dago, Paulo Freireren Zapalduon Pedagogia ekintzaren lengoaiaren bitartez praktikara eramateko modu bat bezala. Metodologia horren erabileren artetik, Antzerki Foroa da hedatuenetako bat. Teknika horretan, errealitateko gertaera edo gatazka bat aurkezten da. Gero, antzezle eta ikusleen arteko muga ezabatuz, parte hartzaile guztiek eragin dezakete eszenan, ekintzak proposatuz eta, beraz, antzerkiaren bitartez errealitatearen aukera desberdinak probatuz eta aldi berean sortuz.

Antzerki Foro saio bat galdera bat da beti, edo galdera sorta bat. Horren bidez, hausnarketa egin nahi dugu generoak, sozializazioan barneratutako ahots eta aginteek, mitoek, komunikabideetatik jasotako mezu guztiek eta abarrek harremanetan duten eraginari buruz; neska eta mutilek ditugun bizipen desberdinak nolakoak diren aztertu, normatibitate horrek harremanetan nola eragiten duen, gure gorputzarekin dugun harremana nola baldintzatzen duen, emozioak nola kudeatzen ditugun, zer kontsumo aukeratara bideratzen gaituzten, etab. Galdera horiek guztiak eginez, dena den, beste helburu batzuk lortu nahi ditugu: enpatia sortu, asertibitatea indartu, gure buruak ezagutu eta, azken finean, gure harremanetan zerbait aldatzea beti posible dela sentitu guztiok.

Horretarako, parte hartzaileek bizi edo ezagutzen dituzten egoeretatik abiatuko gara, eta Antzerki Foroko eszenak sortuko ditugu istorio horiek kontatzeko elkarri. Hasiera batean, talde txikitan landuko dugu, eta laguntza emango diegu hausnarketa, sorkuntza eta irudikapen prozesuetan.

Antzeztutako dramaturgiari dagokionez, ez dira zertan oso konplexuak izan, baina gatazkak modu errealistan irudikatu behar dira, nahiz eta elementu sinboliko eta estetikoak erabil daitezkeen (olerki bat, erritmoak, musika, objektu esanguratsuak...). Gero, foroa egin ahal izateko, hiru zati hauek izan behar ditu:

- Aurkezpena: pertsonaiak, desioak eta gatazka aurkezten zaizkigu. *Zeintzuk dira? Zein harreman dituzte? Zer nahi dute?*
- Krisi txinatarra: horrela esaten zaio txineraz krisia bi ideogramen bitartez adierazten delako: arriskua eta aukera. Atal honetan, gatazkaren gorakada ikusiko dugu.
- Bukaera: protagonistaren porrota ikusi behar dugu hemen. Ez du bere desioa gauzatzea lortuko, eta horrek istorioa aldatzen saiatzeko aukera emango die ikusleei.

Antzezpeneren ostean, ikusleen eta antzezlanaren arteko elkarrizketa hasten da, dinamizatzailearen laguntzaz. Hemendik aurrera, ikusleak "espektaktore" izango dira, eta gaiari buruzko eztabaidaz gain, haien proposamenak ekintzaren bitartez probatzeko eta pertsonaien lekuan jartzeko aukera izango dute. Horrela, istorioa aldatzeko zenbait aukera esperimentatu ahal izango ditugu, eta horien ondorio posibleak ezagutu. Horri esker, gatazka kolektibizatzen da, eta eszenan probatutako alternatibekin eszenatokitik kanpo ekiteko baliabideak sendotzen ditugu. Beraz, errealitatean aldaketak probatzeko laborategi gisa erabili dezakegu Antzerki Foroa.

Antzerki foroa

Pausoz pauso

- Beroketa jolasak. lanerako giroa sortzeko.
- Gaian kokatu. adibidez irudi antzerkiaren bitartez zenbait kontzeptu aztertuz, edo bisualizazio bat eginez guztiok elkarrekin.
- Gogoeta pertsonala. gatazka identifikatzeko. Bakoitzak aldatu nahi duen egoera bat bilatu behar du; bakarrik konpondu ezin duen gatazka bat, zailtasun egoera bat.
- Elkarrizketa talde txikitan. Elkarri azalduko diote zer aldatu nahi duten. Arazoak kolektibizatzen dira fase honetan. Elkar entzuketara eta enpatia lantzeko aukera da.
- Sormen kolektiboa. Talde txikitan hitz egindakotik, elkarrekin landu nahi duten egoera bat aukeratuko dute, edo berri bat sortu. Egoerak ahalik eta zehatzena izango da.
- Antzezketa. Eszenak, aldaketa nahia duen protagonista argi bat izango du, eta nahi horren kontra doazen pertsonaiak eta egiturazko indarrak aurkituko ditu bidean.
- Foroa. Istorioa aldatzen hasteko unea da. Alde batetik, egoeraren analisia elkarrekin egiteko aukera eskeintzen digu, eta haren atzean dauden egiturak azaldu. Bestetik, protagonistaren aldaketa nahiarekin enpatia sortuko dugu, eta ideiak praktikan jarri. Honako hauek dira galdera garrantzitsuenak: *Zer ikusi dugu? Hori gertatzen al da? Nork eta nola alda dezake? Saiatu nahi al duzu?*

Eta ez ahaztu, guztiaren gainetik, antzerkia jolasa dela, eta adostutako arau batzuen esparruan askatasunez jolastea eraldatzailea dela berez.

DINAMIKA 6:

Genero poliziak buruan

Talde handian, ikus-entzunezko bi lan hauek ikusiko ditugu, eta eskatuko diegu gehien haserretzen/izorratzen/zapaltzen dituzten esaldiak idatziz jasotzeko alde zuretik.

"48 gauza neskek beren bizitzan zehar entzuten dituztenak"

"48 gauza mutilek beren bizitzan zehar entzuten dituztenak"

Ondoren "Poliziak buruan" izeneko dinamika egingo dugu, Zapalduon Antzerkiko teknikan oinarritutakoa. Teknika horren funtsa da jendartetik barneratutako ahotsetatik desidentifikatzea, gure ahots propioarekin erantzun ahal izateko.

Zenbait aukera daude hori lantzeko, denboraren eta taldeko giroaren arabera; konbinatu ere egin daitezke:

Bikoteka

Konfiantzazko norbait aukeratu, eta idatzitako ahotsak azalduko dizkiogu elkarri. Txandaka, kide batek bere ahotsak egingo dizkio besteari, pertsonaiak izango balira bezala, eta ariketa egiten ari den pertsona ahotsari erantzuten saiatuko da, bere bizitzan duten eragina mugatu eta askatasun handiagoarekin bizitzeko helburuz. Jendarteko diskurtso zapaltzaileen aurrean diskurtso propioa garatzeko trebatuko dira horrela.



Talde ez-mistotan

Modu honetan, neska bezala eta mutil bezala sozializatutako pertsonak bereizitako taldetan landuko dute gaia. Ahots horiei erantzuteko gogo duen norbait aterako da erdira, nahi duena, eta zapaltzen duten ahotsak adieraziko eta antzeztuko ditu. Ahots hori identifikatzen duen norbaitek hartuko du, eta berarentzat antzeztuko du. Horrela, banan-banan, ahots guztiak atera arte. Norbaitek besteren bat gehitu nahi badu, aukera izango du ahots hori atera eta antzezteko, maskulinitate eta feminitate hegemonikoak baldintzatzen dituzten diskurtso sozialak azaleratu arte. Ondoren denek batera egingo dituzte eta, azkenik, banaka, haiei erantzuteko aukera emanaz. Erantzutea ahalduzko prozesu bat da, eta protagonistak edo talde osoak batera egin dezake, ahotsak isilaraztea lortu arte.

Talde handian

Aurreko puntuan azaldutako prozesu bera, baina talde osoarekin batera. Bere genero poliziak lantzeko gogoz dagoen pertsona bat kokatuko da erdian, eta gainontzekoek bere barneratutako ahots zapaltzaileak antzeztuz lagunduko diote. Interesgarria da ahots hori lehendabiziko aldiz non entzun genuen identifikatzen saiatzea; agian familiako norbaitek antzeko zerbait esan zigun, agian lagunen artean, edo irakasleren batek... Dinamizatzailerak oso adi egongo da pertsona boluntario horren keinu eta sentsazioak entzuteko, hari lagunduz eta pauso guztietan galdetuz aurrera jarraitu nahi duen ala ez. Kontutan izan taldearen tamaina handitzen den neurrian erdiko pertsonak jasotzen duen fokuen maila eta talde eremuan dauden emozioen intentsitateak gora egin dezakeela. Beraz, beti komeni da galdetzea: Zer moduz zaude? Apur bat gehiago jarraitu nahi al duzu? Zerbait gehiago esan/egin nahi al zenuke ahots horiekin? Talde mistoan egiteak lotsa handiago eragin dezake, baina aldi berean empatia gehiago ere sor dezake, taldearen kulturaren eta harremanen

BALIABIDEAK ETA ERREFERENTZIAK

Bibliografia

- SANTOS, Bárbara. 2017. *Teatro del Oprimido. Raíces y Alas*. Descontrol Ed.
- MACY JOANNA. 2019. [Nuestra vida como Gaia. PDF](#).
- BOAL, Augusto. 2002. *Juegos para actores y no actores*. Alba Editorial.
- BOAL, Augusto. 2009. *Teatro del Oprimido*. Alba Editorial.
- MINDELL, Arnold eta Amy. 1995. *Sentado en el fuego: Como transformar grandes grupos mediante el conflicto y la diversidad*. Icaria Ed.
- ROHD, Michael. 1998. *Theatre for Community, Conflict & Dialogue*. Heinemann

Hiztegia eta kontzeptuak

- Gipuzkoako Foru aldundiko berdintasun sailak [erabiltzen duen terminologia](#)
- Begirada Kontzienteak Programan [garatutako glosategia](#)
- Pikara Magazine [glosategia](#)
- Miriam Herbon: [Hiztegi Feminista](#)
- JASS: [Diccionario de la transgresión Feminista](#)
- Amelia Barquín. [Euskararen erabilera ez sexista](#). Emakunde. 2008.

Beste Gida Didaktiko eta Hezkidetza materialak

- Filalagulla: "[Hezkidetza eta dibertsitatearen kudeaketa ikasgelan](#)" (Eusk)
- La Xixa: "[Guia didáctica per fomentar la diversitat y la no discriminació](#)" (Cat)
- Unesco Etxea: "[Feminitate eta maskulinitate alternatibo, askotariko eta berdinzaleak eraikitzen](#)" (Eusk)
- Erick Pescador, ASECEI: "[Hombres que deciden cambiar](#)" (Cast)
- Varones y Masculinidad(es): "[Herramientas pedagógicas para facilitar talleres con adolescentes y jóvenes](#)" (Cast)
- Hiruki Larroxa: [Pozoi Larroxa](#). (Eusk)
- Bilgune Feminista: "[Hezkidetza Gida](#)"
- Emakunde. Irakasleentzako formazioa. [NAHIKO! Programa](#).
- EHU: [Hezkidetzan Esku Hartzen](#)
- 3social: "[La Otra Clase](#)" (Mediación y transformación de conflictos, ES)

Beste egitasmo interesgarriak

- Arropa Garbia Kanpaina: [Setem](#) eta [ropalimpia.org](#)
- Aztarna ekologikoa kalkulatu: [www.tuhuellaecologica.org](#) eta [http://aztarnaekologikoa.eus/zure-aztarna-kalkulatu/](#)
- Kontsumo arduratsua sustatzeko baliabideak: [www.carrodecombate.com/](#)

Ikus-entzunekoak

Generoa

- [Girl and Boy](#). (2'00") *Genero Sozializazioa*.
- [Rosa o azul](#). (3'08") *Genero Sozializazioa*.
- [Si los hombres tuvieran la regla...](#) (51")
- ["No solo duelen los golpes"](#). (1h34') *Pamela Palencianoren Monologoa*.
- [Pepa y pepe](#). (13'43") *Carmen Ruiz Repullo. Como las y los adolescentes acceden al peligroso círculo de la violencia de género*.
- ["matándonos suavemente"](#). (4'56") *Publizitateari buruz*.
- [Crítica del Género](#) | ContraPoints (33'48"). *Transexualitatea eta generoa*.

Kontsumismoa

- [38](#). (3'45") *Kontsumoa Ipar-Hegoa*.
- [Lo que tu móvil esconde](#). (4' 56") *Tecnología libre de conflictos kanpaina*.
- [Consume hasta morir](#). (58' 31") *Grandes superficies*.
- [La historia de las cosas](#). (21' 27")
- Steve Cutts: [Turning Point](#) (3' 27"), [Happyness](#) (3' 28") , [Man](#) (3' 36")
- [La era de la estupidez](#). *Dokumentala*. (1h 25')
- Setem. [Indarkeria Kontsumitzen dugu? PDF](#).

AZKEN AGURRA

Gida hau idazten ari garen bitartean, Covid19-ak eragindako osasun larrialdia dela-eta, 2020-21 ikasturte hasieraren inguruko kezka eta zailtasunen berri jasotzen ari gara. Zalantzarik gabe, ikasturte honek, aurrekoak bezalaxe, erronka berriak ekarriko dizkigu guztioi.

Protokoloak, distantziak, musukoak, on-line klaseak... Zailtasun gehigarriak ditugu lan honetarako. Baina ikasleen konexio beharra inoiz baino handiagoa da, eta oraindik begietara begiratu diezaiekegu, haien emozioak entzun, eta horiek ulertzen eta kudeatzen lagundu maitasunez.

Premiazkoa da elkarrizketa filosofikoa eta pentsamendu kritiko eta sortzailea lantzea, momentuetan ulergaitza bihurtzen zaigun mundu honi zentzua bilatzeko, eta sortzen ari diren mundu posibleak irudikatzeko gainerakoekin batera.

Krisialdi garaia dugu hau: ekonomiaren gainbeherak pobrezia eta prekarietate gehiago ekarriko ditu, baldintza desberdintasunak areagotu egingo dira, eta, gainera, eredu kapitalista agortuz doa, baliabideak agortzen diren neurri berean. Mundu mailan, mende honetako erronkak izango ditugu klima eta biodibertsitatearen larrialdiak, ekosistemen kolapsoa eta kutsadura. Eta patriarkatuaren krisialdia ere islatzen da mugimendu faxista eta identitarioen gorakadan, diskurtso xenofobo, misogino eta homofoboekin batera.

Une honetan, inoiz baino gehiago, begirada hezkidetzalea zorrozteko beharrean gaude. Inoiz baino gehiago, baztertutako gorputz, ahots eta esperientziak aintzat hartuko dituen eta zaintzak erdigunean jarriko dituen hezkuntza landu eta babestu behar dugu. Inoiz baino gehiago, enpatia, elkarlana eta pentsamendu kritikoa indartzeko baliabideak behar ditugu.

Ez da erraza izango: bidelagunak bilatu beharko ditugu, elkarlanean ikasi, diskurtsoak egituratu, praktikak errealitate eta baldintza berrietara moldatu, bide berriak asmatu... Azken finean, krisialdi garaiak arriskuz josita daude,

Etorkizuneko gutuna

Ariketa hau Joanna Macy-ren *"Nuestra Vida Como Gaia"* liburutik hartuta dago, The work that reconnects lanketaren baitan kokatzen da eta bizitza erdigunean jartzeko beste bide bat irekitzen du. Itxaropen Aktiboa lantzeko baliagarria deritzogulako partekatu nahi dugu hemen.

Ariketa hau egiterakoan, parte hartzaileek etorkizunera bidaiatuko dute belaunaldiz belaunaldi eta, hemendik mende bat edo bira, Lurrean bizi den pertsona batekin identifikatuko dira. Ikuspegi honetatik gure gaur egungo erronka eta ahaleginak behatuko ditu, jakinminez, eta aholkua eta indarra eskeiniz eskutitza idatziko dio gaur egungo bere buruari.

Begiak itxita, orain irudika ezazu izaki honek esango zizukeena. Zure goga ireki eta entzun. Orain, paperean idazten has zaitezke, etorkizun honek zuretzat hitzegingo balu bezala. Adibidez:

"Kaixo arbaso maitea.

Orain dela zazpi belaunaldi bizi bazara ere, oso gertu sentitzen zaitut. Zure kezka, ezintasun eta desirak ezagutu eta ulertu ditzakedalaren sentazio osoa dut. Agian, gure artean, zuen garaia buruz asko eztabaidatu dugulako izango da hau.

XXI mendearen hasiera garai benetan harrigarria da guretzat. Hainbeste gauza aldatu ziren horren denbora laburrean! Nola jasan ahal zenuten horrenbesteko indarkeria? Benetan beldurtuta egon behar zinen etorkizunari begira zenuen panoramarekin... Eta hala ere ez zenuen etsi. Nondik atera zenituen indarrak krisialdi guzti horiei aurre egiteko?

Oraindik ere arkeologo eta ikertzaileak ez dira ados jartzen. Nola hasi zen dena? Nola izan zen posible gerra eta pandemien garaian jendarteak horrelako kontzientzia aldaketa egin izana? Hipotesi askok diotenez haur eta gazteak izan ziren mugimenduen abiarazle, baina batzuk ziur gaude hezitzaile zaretenok horretan zerikusirik izan zenutela. Posiblea al da hau horrela izatea?

Batez ere eskerrak emateko nahi nizun idatzi. Zure lan irmo eta ausartari esker bizi gara gaur. Amalurra defendatu zenutelako gozatu ditzakegu gaur egun ur eta aire garbiak, basoak, itsasoak, lur emankorra, elikadura eta harreman osasuntsuak.

Zuek eman zenituzten lehen urratsak, eta beste batzuk etorri ziren atzetik, belaunaldi berriek bizitzeko aukera izan zezaten egindako lan eta ahalegin guztiak pena merezi zutela aitortu nahi dizut.

Urtero, festa handia ospatzen dugu gure arbasoen omenez. Zuei, guri oparitu dizkiguzuen aukera guziak eskertzeko. Beraz hau irakurtzen ari bazara, arren, ez etsi. Etorkizuna gaur hasten da.

Maeztu, 2136ko urria."



