

**ZAINZA ERDIGUNEAN
JARRIKO DUTEN LAN
ETA AKTIBISMO EREDUAK
PARTEKATZEKO IDEIAK ETA IKASKUNTZAK**



MUGARIK GABE Garapenerako Lankidetzako Gobernu Kanpoko euskal Erakundea 1987an sortua eta Herri-Onurakotzat aitortua; ezkerreko antolakunde asanbleario, feminista, ekologista, internazionalista, solidarioa eta horizontala gara.

Herri eta pertsona guztiok eskubide berdinak ditugula sinistuta gaude. Indarrean dagoen garapen eredu neoliberal eta patriarkalarekin kritiko gara; eredu horrek gehiengoaren ezberdintzea, eskubide urratzea eta menperatzearen bitartez gutxi batzuk aberastu eta pribilegiatzen dituela salatzen dugu. Bidezko mundu bat lortzen lagunduko diguten alternatibak zabaldu, sustatu eta esperimentatzen ditugu; bizitza erdigunean jarri eta herrientzat zein emakume eta gizonentzat justuagoa izango den mundua eta, era berean, etorkizuneko belaunaldientzako jasagarria izango dena. Gure herriko kolektibo eta gizarte-mugimendu askatzaileekin eraikitako alternatibak bai eta Latinoamerikako kolektiboekin sortuak, zeinetatik etengabe ikasten dugun, besteak beste, mugimendu indigenatik, nekazari eta feministetatik.

Argitaratzailea:



www.mugarikgabe.org



Mugarik Gabe



@mugarikgabe

ARABA

"Itziar" Elkarteen Etxea - Zalburu Plaza z/g
01003 Vitoria-Gasteiz
945 277 385 – araba@mugarikgabe.org

BIZKAIA

Vicente Garamendi auzunea 5, behea
48006 Bilbao
94 415 43 07 – bilbao@mugarikgabe.org

GIPUZKOA

Katalina Elizegi 46, behea, 4.atea
20009 Donostia
943 445 977 – gipuzkoa@mugarikgabe.org

Finantzatzailea:



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

Laguntzailea:



2022ko martxoa

Maketazioa: Binari Comunicación



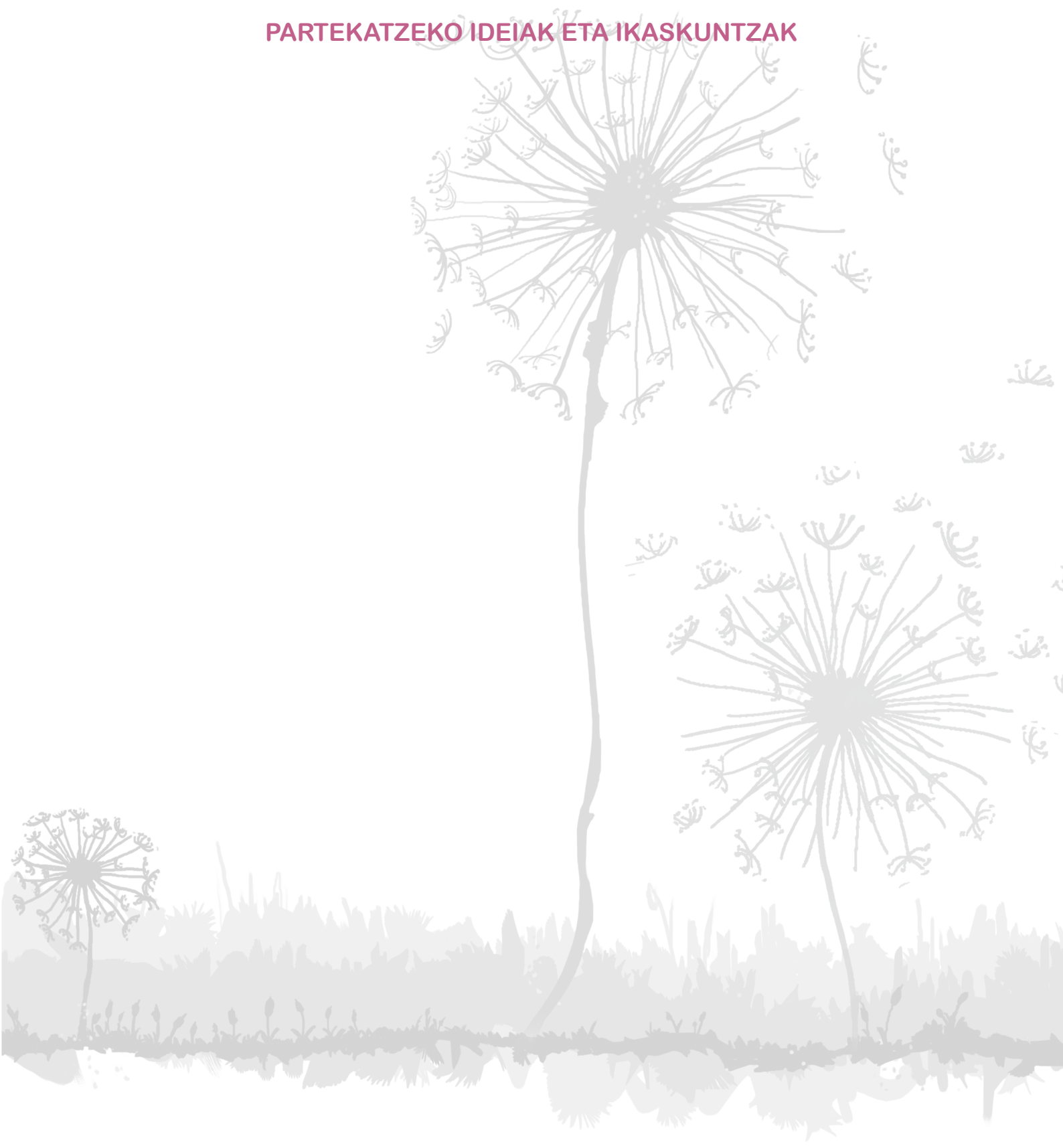
Aitortu-EzKomertziala-LanEratorririkGabe 4.0 Internazionala (CC BY-NC-ND 4.0)

Dokumentu hau Creative Commons lizentzian dago. Edukia libreki zabaltzea, kopiatzea eta birbanatzea baimentzen da edozein bitarteko edo formatutan, beti ere, egiletasuna aitortzen bada. Ezin da erabili xede komertzialarekin, nahastu edo eraldatu egiten bada edo materiala oinarri hartuta sortu egiten bada, ezin da eraldatutako materialik hedatu, ezin da lizentziak baimentzen duena legalki burutzea mugatzen duen neurri teknologikorik edo legeko akaberarik erabili.

Lizentzia osatua: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es_

ZAINZA ERDIGUNEAN JARRIKO DUTEN LAN ETA AKTIBISMO EREDUAK

PARTEKATZEKO IDEIAK ETA IKASKUNTZAK



Dokumentu honetan, 2021ean eta 2022an praktikan jarri dugun ZAINZA ERDIGUNEAN JARRIKO DUTEN LAN ETA AKTIBISMO EREDUAK prozesutik ateratako ideia eta aurkikuntza batzuk aurkeztuko dizkizuegu.

Prozesu honen bitartez, Medellingo eta Gasteizko zenbait antolakunderen ikaskuntzak lotu ditugu, bizitzarako jasangarriagoak diren lan eta aktibismo ereduen eraikuntzan. Autozainketa, autobabesa eta zaintza antolatua bezalako kontzeptuetan sakondu dugu eta maila indibiduala, kolektiboa eta harremanetakoa landu ditugu teoriatik zein praktikatik.



NONDIK DATOR PROZESU HAU

Corporación para la Vida Mujeres que Crean (CMQC) antolakundea eta Mugatik Gabe 2009tik ari gara elkarlanean emakumeen giza eskubideak defendatzen eta bizi-eredu feminista eraikitzen. Esparru horretan, nork bere prozesuetatik, bi erakundeok ikuspegi feminista duen zaintzaren aldeko apustua egin dugu.

CMQCren kasuan, haren prozesuak lotura handiagoa du giza eskubideen defendatzaileekin, eta, Iniciativa Mesoamericana de Defensoras ekimena sustatzen duen era berean, babes integral feminista planteatzen du. Babes horrek ezinbestekoa den segurtasunaz gain, kontzeptu zabalagoa eta konplexuagoa ere badakar, non defendatzaileen osasun fisikoa eta mentala funtsezko elementua bihurtzen den bultzatzen dituzten prozesuen jarraitutasunerako. Hausnarketa horren ondorioz, CMQCk ikerketaren eta praktikaren esparrua zabaltu du, eta defendatzaileekin ez ezik, gizarte-erakundeekin eta erakunde publikoekin ere lantzen du.

Mugarik Gaberen kasuan, **erakunde-aldaketa feministaren prozesuak** dira koherentzia bilatzera bultzatzen gaituztenak emakumeen giza eskubideen defentsaren aldeko ageriko diskurtsoaren eta feminismoen eta gure eguneroko praktiken artean. Hori izan da gure prestakuntza-, ikerketa- eta, batez ere, praktika- eta esperimentazio-esparruetako bat azken 20 urteotan, eta prozesu horren eraikuntza kolektiborako funtsezko elementua izan da *Ikusezinean Bidaiatzen*.

Azken urteotan, sakontzeko elementuetako batek, agenda feministen gaurkotasunarekin eta krisi sistemikoaren testuinguruarekin lotuta (bereziiki zaintzarekin eta ingurumenarekin lotutakoa), erakunde-aldaketa feministaren apustua zaintzarekin lotutako elementuekin zehaztera bultzatu gaitu. Erronka honetan, azpimarra jarri dugu zaintzak konektatzean, ez soilik ikuspegi pertsonal eta erlazioaletik, baizik eta fokua jarrita jarduterakoan, erabakiak hartzerakoan eta zaintzaren esparrua hobetzeko neurriak instituzionalizatzean antolakunde moduan dugun erantzukizunean.

Hori guztia zaintzaren krisi testuinguruan dago kokatuta, Covidaren osteko krisian, zeinak antolakunde sozial askoren prekaritatea eta gainkarga handitu dituen. Egoera horiek zuzeneko isla dute pertsonak eta erakundeak ahaztean eta ez zaintzean, bai eta eredu kapitalista eta heteropatriarkala betikitzen duten elementuak erreproduzitzean ere (indibidualismo heroikoa, kapazitismoa, lorpenaren kultura, produktibismoa...).

Testuinguru horretan, uste dugu bi erakundeek bultzatutako praktikak eta esperientzia berrien bilaketa (kasurako, Zemos98) ezinbestekoak direla analisi-marko berriak eraikitzeko eta aplikatzeko proposamen praktikoak ezagutzeko, nahi dugun mundua eraikitzearen eta bidean bizitza ez galtzearen arteko oreka zail honetan.

Bide horretan, bi une dira azpimarratzekoak. Lehena, Mujeres que Crean eta Mugarik gabek Zemos 98rekin egindako mahai-inguru bat, non prozesuak eta horien aurrerapausoak eta zailtasunak partekatu genituen. Bigarrena, prozesu horiek ikaskuntzak esperimentatzen hasi ginenekoa. Bertan, esku hartze sozialeko adituek emandako ikastaro bat egin genuen eta, ostean, GGKEetako pertsonekin, hirugarren sektoreko elkarteekin eta mugimendu sozialekin errepikatu genuen.

TEORIATIK...

Prozesu horri ekiteko, zenbait erakunderen zaintzaren inguruko aurretiazko esperientziak aztertu genituen, esaterako, Zemos98ren kasua; eta Mujeres que Crean eta Mugarik gaber en esperientzien arteko loturetan eta ekarpenetan sakondu genuen.

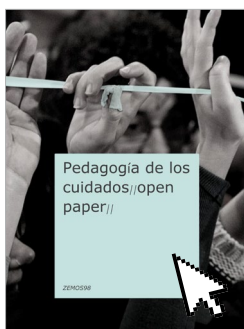
Ondoren, **MAHAI-INGURU** bat antolatu genuen, Mujeres que Crean, Mugarik Gabe eta Zemos98 taldeon esperientziak lotzeko. Hiru esperientzia horiek komunean genuena zen tresna zehatzak proposatzen zituzten dokumentuak garatuta genituela. Interesatzen zitzaiguna zen prozesuak hobeto ezagutzeko espazio hau sortzea: gidak sortzeko aurretiazko beharrak, eratze prozesua eta horien erabilgarritasuna eta lorpenak.

Gure asmoa zen egungo lan- eta aktibismo-ereduekin elkar zaintzeko ditugun zailtasunez jabetzea eta dagoeneko abian jartzen ari diren jarduteko modu berriak proposatzea (euren aurrerapen eta zailtasunekin).

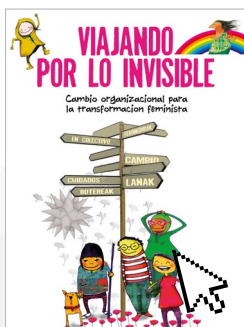
Hona hemen hiru gidak:



Cuidándome, cuidándonos entre nosotras. Guía para el autocuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo de defensoras de derechos humanos. Mujeres que Crean taldeko kideek gida hau proposatzen digute. Bertan berresten dute gaur egun gero eta garrantzitsuagoa eta beharrezkoagoa dela emakume liderrek eta defendatzaileek espazioak izan ditzaten euren ezagutzak garatzeko autozaintzaren, autobabesaren, elkar zaintzaren eta zaintza kolektiboaren inguruan. Horrela, osasun fisikoa edo mentala, segurtasun integrala eta jardun politiko indibidual zein kolektiboa kaltetzen duten egoerak saihestu daitezke, patriarkatuak, neoliberalismoak eta gatazka armatuak ezarritako imaginario kolektiboei eragiten dituztenak.



Pedagogía de los Cuidados. Zemos98 taldeak diziplina arteko ikerketa bat egin zuen zaintzaren ekonomiaren inguruan, elkarlaneko aktibismoaren inguruan eta kode irekiko demokraziaren inguruan. Ikerketaren xedea asmo sozialak dituzten antolakundeetan edo aktibismo-testuinguruetan ematen diren zaintzaren eta maitasunaren kudeaketa praktikak identifikatzea eta ikusaraztea zen. Horretarako, Polonia, Kroazia, Italia eta Serbiako kasu-ikerketak aztertu zituzten.



Ikusezinean Bidaiatzen. Mugarik Gabek gure eguneroko praktikan erakunde-aldaketa feministarako proposamenak lantzeko beharra landu zuen eta hori errazteko tresnak landu zituen kolektiboki.

Hiru proposamenek animatzen gaituzte egunerokoan zaintzaren eta babesaren inguruko praktika kolektiboak esperimentatzera, bai antolakuntza dinamiketan eta bai instituzioetan.

Ziur, giden berri izan ostean **HITZALDI OSOA** entzuteko gogo handiagoa duzuela:



... PRAKTIKARA

Hasieran aipatu bezala, prozesu honen helburuetako bat teoriatik praktikara igarotzea izan zen, hobe esanda, esperimentazio propiotik ikasten eta eraikitzen jarraitzea. Horregatik bi **IKASTARO** antolatu genituen: bata esku hartze sozialari lotuta, Gasteizko Udaleko langileekin eta indarkeria matxista kasuetan esku hartzen duten elkarteekin; eta, bestea, GGKEetako pertsonekin, elkarteekin eta mugimendu sozialekin.

Ulertzen dugu horrelako lan eta aktibismoetan, gure lana, talde gisa dugun funtzionamendua eta gutako bakoitzaren ongizatea kontu handiz lantzea zailtzen diguten egoera pertsonalak eta kolektiboak daudela. Horregatik, prestatutako tailerretan hau bilatzen genuen:

- Gure lan-inguruneetan autozaintza, elkarrekiko zaintza eta antolakuntza-zaintza prozesuetan sakontzeko espazio bat sortzea, genero-ikuspegitik.
- Gure egoeraz jabetzea eta indibidualki zein talde moduan ditugun zaintza-beharrak ezagutzea, sendotuko gaituzten hobekuntzak identifikatzeko.
- Eskubideen defentsarako eta pertsonen eta prozesuen iraunkortasuna bermatuko duten lan-eredu osasungarriagoak eta atseginagoak eraikitzeko baldintzak hobetzen laguntzea.

Ikastaro horiek azalpen-zati batzuk konbinatu zituzten bizipenetan eta hausnarketetan oinarritutako talde eztabaida eta dinamikekin, taldea norberaren gogoetekin inplikatzeko eta bere esperientziekin eta balorazioekin konektatzeko asmoz. Tailerreko espazioa bera zaintzaren aldeko apustua izan zedin ere bilatu genuen, dinamikekin, musikarekin, atsedenerako guneekin eta taldekako lanerako materialekin.

Bi tailerrak 'autozaintza' gisa definitu izan dugun horretan fokua jarrita hasi ziren, eta amaitu zuten antolakuntzarekin lotutako elementuak lantzen, askotan bazterrean geratzen den esparrua baita.

Hemen dituzue gune horietan ateratako ideia eta ikaskuntza batzuk:



AUTOZAINITZA

"Beti korrika eta presaka. Agenda goraino. Ordenagailu ertzean itsatsitako post-it-ak. Gai-norduak lanean. Zoaz hara eta hona, hona eta hara. Autoexijentzia. Eskaini zure seme-ala-bei kalitatezko denbora. Joan ikasle ohien afari horretara. Eta hilabete honetan hileko mingarria. 65 whatsapp pantailan. Erru sentimendua ez iristeagatik, irribarre ez egiteagatik. Berriz ere kale egin dut gitarra klasera. Nire aita erori egin da, ospitalera korrika. Auzoko asanbladara noa, baina leher eginda nago. Ez dut ondo lo egiten, ni izan naizenarekin. Ne-kea eta ezinegona.

Gelditu nahi dut, gurpil zoro honetatik atera, honekin apurtu, salto egin, mundua une batez izoztu dadin eta, gutxienez, nire buruari sentitzen utzi, inguruan hainbeste zarata gabe nire burua entzun.

Beatriz Villanueva _ 8 claves prácticas de autocuidado feminista (Autozaintza feministarako 8 gako praktiko)¹

Ikastaroak zaintzaren inguruko gogoeta batekin hasi genituen, nola ulertzen dugun aztertu genuen, gero eta gehiago erabiltzen den kontzeptua baita, desitxuratzearaino. Gure ustez, zaintza ongizaterako, segurtasunerako eta autoerrealizaziorako eskubidea da. Feministek urte luzez garatu duten jakintza bat da, eta kontzientzia, hausnarketa eta ekintza pertsonal zein kolektibora bultzatzen gaituzten prozesuetara garamatzana, aintzat hartuta eskubideak exijitzea eta bizitzea beharrezkoa dela lehen pertsonan bizi ahal izateko.

Zaintza dimentsio materialean zein immaterialean ulertzen dugu. Lehenak, norberaren gorputzari egiten dio erreferentzia eta bigarrenak, elementu afektiboak eta harremanen ingurukoei, ongizate emozionala ematen digutenak. Ikastaro osoan zehar bi dimentsioak hartu genituen kontuan, eta fokua jarri genuen ez soilik norbanakoaren erantzukizunean, baita horiek sustatzeko harremanen eta antolakuntzaren erantzukizunean ere.

Analisi feministek laguntzen digute detektatzen nola, bereziki emakumeok, kontzienteki edo oharkabean, **genero-rolak eta estereotipoak** erreproduzitzen ditugun, eta zelan hauek gure bizitza pertsonalean, aktibismoan eta lanean zaintza behar bezala garatzea zailtzen diguten. Bestiak



Dinámica Cuerpo Territorio

¹ <https://www.pikaramagazine.com/2018/09/autocuidado-feminista/>

beste, "besteentzako bizitzea" edo "salbatzaile ahalguztiduna" izatearen ikuskerek, mugak jartzeko dugun gaitasuna oztopatzen dute.

Marcela Lagardek planteatzen duen bezala, ideia hori zuzenean lotuta dago genero-sinkretismoa gertatzen den testuinguruarekin, non zaharra eta berria elkarrekin bizi diren genero estereotipo eta roleri dagokienez.

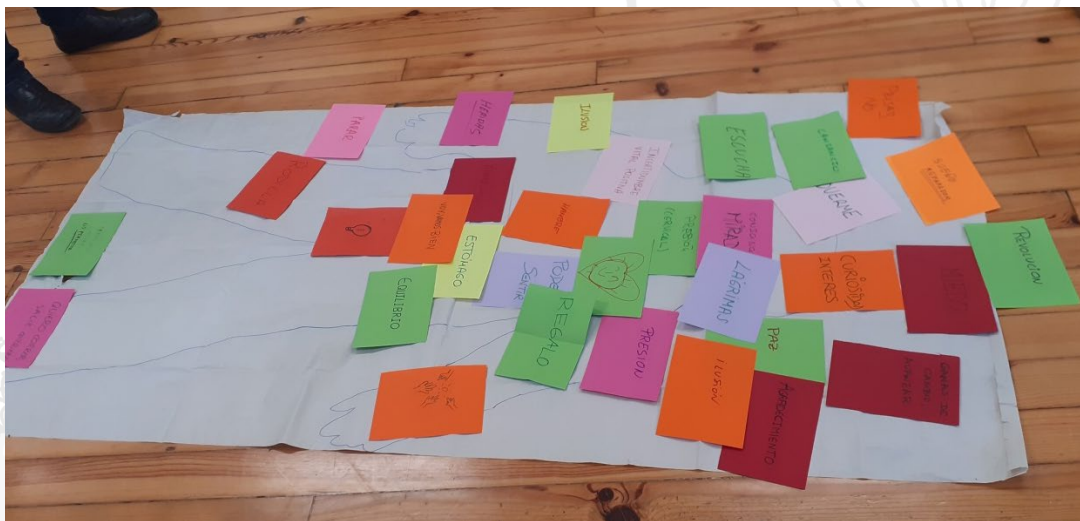
Bizipen hauek, emakumeen giza eskubideen urraketaekin, sektore sozialen prekaritatearekin eta zaintzaren krisiarekin lotuta, estresa, antsietatea eta gaixotasunak eragiten dituzte, baita frustrazioak, ezintasuna, haserrea eta gure lana baliagarria edo nahikoa ez delako sentsazioa ere.

Babes integral feministaren ikuspegitik, zaintza faltaren bi ondorio aipatzen dira: gaixotasuna eta arriskua (giza eskubideen defendatzaileekin lotuta). Lehenengoak zerikusi handiagoa du gure lan-ereduarekin: gehiegikeriak, estresa... Horretarako, mugak kudeatu behar ditugu, eta horrek taldean lan egiteko eta ahalduzko prozesuak eskatzen ditu, gorputzaren, buruaren eta espirituen mugak aitortu, onartu eta baliarazteko. Arriskuak zerikusi handiagoa du jasan ditzakegun erasoekin (zuzenean pertsonari, haren sareei edo propietateei, fisikoki edo birtualki).

Autozaintza lantzea eta laneko zein eguneroko bizitzako dinamikak ezagutzeak eragin handia du gure osasun fisiko eta mentalean, baita gure inguruko pertsona guztien ongizatean ere. Horrela, besteak beste, estresa, higadura, haserrealdi emozional kontrolaezinak, errua, ezintasuna, depresioa, antsietatea, migrainak, beldurra eta neke kronikoa saihestu ditzakegu, eta gure ongizatea, gure taldeena eta lan egiten dugun pertsonena hobetu.

Ikuspegi horietatik, ezin dugu ahaztu analisiak kokatu egin behar direla, hau da, nortzuk garen, gure testuinguruak nolakoak diren eta zapalkuntza-sistemetan nola kokatzen garen aztertu behar dugu. Begirada horri esker, zaintzaren gaiari heltzeko proposamen zehaztuagoak eta koherenteagoak egin daitezke (nork zaintzen du?, nork zaindu dezake bere burua?, nola ulertzen dugu zaintza?), kontuan hartuta aipatutako genero-desberdintasunak beste batzuekin ere gurutzatzen direla, hala nola klasearekin, arrazarekin edo jatorriarekin, besteak beste, **ikuspegi interseksionalaren alde** eginez.

Gako horiekin guztiekin autozainketa sustatu nahi dugu, arlo pertsonala politizatzen jarraitzeko. Audre Lordek 1988an planteatu zuen bezala, "nire burua zaintzea ez da autoindulgentzia-ekintza bat, autobabesa da, eta hau gerra politikoko ekintza bat da".



Dinámica Cuerpo Territorio

Eduki horiei heltzeko, **ELEMENTU PRAKTIKO ETA HAUSNARKETARAKO GAKO** batzuei helduko diegu:

AURKEZPEN-BIRAK ETA ESPEKTATIBAK EGITEA

Keinu sortaile txikiekin (objektuak, soinuak, mugimenduak):
ezaugarritzen zaituen zerbait?;
zerk ematen dizu plazera eguneroko bizitzan?

GORPUTZ-LURRALDEA DINAMIKA

Bistaratzea eta jabetzea zelan heltzen garen espaziora alde emozionaletik eta gorputzetik. Gure emozioekin konektatzea, gure gorputzarekin, sentimenduekin, hemen eta orain. Nola gaude tailerrera iristean, autozaintzaren ikuspegitik begiratuta? Nola kokatzen ditugu sentsazio horiek gure gorputzean? Banakako hausnarketa eta gorputz kolektiboan bateratzea.

HAUSNARKETA KOLEKTIBOA:

- ☐ Zenbat ordu egiten dituzu lan egunean (ordainduta zein ez)?
- ☐ Behar bezala elikatzen zarela uste duzu? (ordutegiak, kalitatea, aniztasuna...)
- ☐ Nahikoa lo egiten duzula uste duzu? Lo egiteko botikarik erabiltzen duzu?
- ☐ Zure bizitzako esfera desberdinak konektatu ditzakezu? Lanekoa, komunitatekoa, pertsonala, intimoa...
- ☐ Estresarekin bizi zarela uste duzu?
- ☐ Estresatuta zaudenean, zer egiten duzu hobeto sentitzeko?
- ☐ Zer baldintza mesedegarri dituzu autozaintza praktikak martxan jartzeko?
- ☐ Zer zailtasun dituzu autozaintza praktikak martxan jartzeko?

gomendio praktiko batzuk; jaramon egingo diegu?



TAILERRETAN JASOTAKO AHOTS BATZUK

Agendan oinarritzko premia gisa markatzeko beharra, beti lehenesten dira beste elementu batzuk.

Beharrezkoa da behar dugunaz jabetzea, mahai gainean jartzea. Ezinbestekoa da autozaintzaren beharra ikusaraztea, nahiz eta ezin eraman praktikara.

Gure buruak zaintzeak dakarren prozesuaz jabetu behar gara. Ez diot nire buruari inoiz galdetu zer behar dudan. Beti pentsatu izan dut zer behar duten besteek, ez zer behar dudan nik. Ez dakigu zerk laguntzen digun. Ez dakigu zer gustatzen zaigun edo zerk ematen digun plazera. Gelditzeko eta pentsatzeko beharra.

"Oso lanpetuta nago" autojustifikazioaren erosotasunetik ateratzea. Aurrerapausoak eman behar dira, lortzeko praktikatu behar dugu.

Emozioak definitzea eta gure gorputzaren parte batean kokatzea oso zaila da, ez gaude horretara ohituta.

Kontuz autozaintza behar bat bilakatzen denean eta horri lotutako erruarekin betetzen ez denean.

"Ezin dut" esatearen beldurra.

Egiturak finkatuta daude, eta banakako aldaketak egon arren, egitura ez da aldatzen. Aldaketak behetik sortu behar dira egitura aldatzeko.

Erakundeetan lan egiten dugun pertsonok edota mugimendu sozialetan militatzen dugunok periferietan gaude sarri. Horrek inkoherentzia izugarria eragiten du gure teoriaren eta praktikaren artean, eredu hegemoniko kapitalistak birproduzitzen, non zaintza eta ongizatea bigarren plano batean geratzen diren. Taldean gaudenok ez dugu batere zaintzen zer egiten dugun eta zer baldintzatan egiten dugun, eta horrek erabat ahultzen ditu gizarte-mugimenduak eta elkarteak.

ELKAR ZAINITZA ETA ANTOLAKUNTZA

Bigarren momentu batean, elkarren zaintza eta antolakuntza jarri genituen erdigunean, jabetzeko lana eta aktibismoa egiten dugun tokiak ere kultura matxistak, patriarkalak, indibidualistak eta esplotazioarenak (eta/edo autoesplotazioarenak) gurutzatzen dituela, eta kontzienteki edo inkontzienteki erreproduzitzen dugula. Hortik dator bizitza osoan zehar ikasi dugun hori berrikusteko eta eraldatzeko beharra, izan ere, gure diskurtsoetan kontrakoa adierazi arren, etengabe errepikatzeko baitugu.

Mugarik Gaben landu dugun erakunde-aldaketa feministaren prozesuan ikasi dugu **antolakundeak ez garela neutroak generoari dagokionean**. Askotan, fokua pertsonetan eta haien harremanetan dauden desberdintasunetan jartzen dugu, kontuan hartu gabe beste zenbait alderditan ere genero sinboloek, genero-identifikazio prozesuek, emakume zein gizonen arteko botere desparekotasunek eta desberdintasun materialek ere eragiten dutela, bai antolakundearen egituretan, bertan ematen diren harremanetan, lan prozesuen kontrolean eta balioa emateko sistemetan, egitura politikoetan, lehentasunak zehaztean eta baita erantzukizunak esleitzean ere.

Gainera, autozainketaz hitz egitean planteatzen genuen bezala, azterketa feminista hori beste **zapalkuntza-sistema** batzuek gure erakundeetan duten eraginarekin lotu behar dugu; izan ere, sistema horien bidez arrazismoa, kapazismoa edo kapitalismoa presente daude gure antolakundeetan, eta zaintzaren kultura are gehiago zailtzen dute. Vivian Martinez Diazek horrela azaltzen du: *“Autozaintza, gure buruenganako maitasun ekintza erradikal gisa ulertuta, merkatu askearen ideologiak eta sare sozialen berehalakotasunak azpiratu dute, tamalez”*.

Berrikuspen pertsonal eta kolektiboak beti lan pixka bat gehiago egin behar denaren mandatua zalantzan jartzera eraman behar gaitu eta, era berean, agindu hori ez betetzeagatik errudun sentitzea eta mugak jartzen dizkietenak errudun sentiaraztea ekidin behar dugu. Lan eta aktibismo eredu hau zalantzan jarri behar dugu, produktibista eta kronometrikoa delako, indibidualismo heroikoa sustatzen duelako eta, askotan, autozainketaren antolaketa-kultura mugatu egiten duelako.

Elkar zaintzari buruz hitz egiteak esan nahi du, zalantzarik gabe, **babes sareak** eraikitzea, bai pertsonen artekoak, baina baita lan eta aktibismo espazioenak ere, informazioa trukatzeko eta erabakiak hartzean konfiantza izan dezagun. Era berean, berrikusi behar dugu zelan gure **lan-eredu eta espazioak eta lan-baldintzak** funtsezkoak diren zaintzaren antolaketa eredu hori garatzeko.

Ikastaroaren bigarren zati honetan, zaintzaren kultura zailtzen duten elementuak identifikatzen jarraitu genuen, bai eguneroko lanekoak, indibidualak zein taldekoak. Tresna zehatz batzuk proposatu genituen, lan-giroa hobetzeko eta elkarren arteko zaintza sustatzeko.



HAUSNARKETA KOLEKTIBORAKO GALDERA BATZUK

- ☐ Ordutegi orekatuen errutinak ditugu?
- ☐ Nire erakundean lan-baldintza egokirik dago? Praktikan jartzen dira? Ondo sentitzen gara eskatzen ditugunean?
- ☐ Espazio atseginak eta aireztatuak ditugu lanerako eta aktibismorako?
- ☐ Jazarpen eta indarkeria egoerei aurre egiteko mekanismorik dugu?
- ☐ Elkarlanerako metodologiak jarraitzen ditugu?
- ☐ Nork zaintzen ditu gure espazioak? Eta pertsonak? Lan hau aitortzen da?
- ☐ Lantaldeen arteko lankidetzak eta elkartasuna sustatzen da?
- ☐ Zeregin indibidualak kontrastatzeko espazio kolektiborik dugu?
- ☐ Barne-gatazkak kudeatzeko mekanismorik dugu?
- ☐ Segurtasun eta babes planik dugu antolakundearentzat?
- ☐ Ba al dugu babes eta euspen emozionalik halakorik behar duten ekintza eta jardueretan? Taldearen kudeaketa emozionalerako espazioak ditugu?
- ☐ Ba al dugu autozaintzarako eta garapen profesionalerako baliabiderik?
- ☐ Gaizki gaudenean edo gure burua zaintzen ez dugula ikusten dutenean jakinarazten diguten pertsonak ditugu inguruan?
- ☐ Zaintzarako prebentzio-neurririk dugu?
- ☐ Aurrerapenak, hobekuntzak, gure harremanak... ospatzeko momentuak ditugu?

Neurriak

Bigarren zati honetan gune kolektiboetan erabil daitezkeen **NEURRIAK** aurkeztu genituen: hitzartze emozionalak, gatazkei aurre egiteko protokoloak eta rolen zehaztea eta txandatzea. Horietan guztietan, Marshall B. Rosembergekin proposatutako indarkeriarik gabeko komunikazioaren funtsezko elementuak sustatzera animatu genituen parte hartzaileak, ez soilik gatazken kudeaketa eta prebentzioan, baita taldeen funtzionamenduan ere.

INDARKERIAK GABEKO KOMUNIKAZIORAKO URRATSAK



1. **BEHAKETA:** Gertatutakoa deskribatzea eta informazioa "ahalik eta modu objektiboenean" ematea, iritzia eman gabe, ulertuta gainerako pertsonek beste era batean ikusi ahal izan dutela.
2. **SENTIMENDUA:** Nola sentiarazi zaitu? Gure burua adierazteko asertibotasuna sustatu eta entzuten gaituztenean enpatia sustatu. Gure emozioez arduratzea ere errazten du.
3. **BEHARRA:** Zer behar dut? Une honetan eta etorkizuneko egoeretan.
4. **ESKAERA** Zer eskatzen dut?

1. SENTITZEAK

LAINOAK GARBITZEN DITUZTEN HITZARTZE EMOZIONALAK. MUGARIK GABE



Tresna honen xedea botereak kudeatzean eta erabakiak hartzean dauden emozioak ikusaraztea da, hauen aniztasun osoan. Gune kolektiboetako erabakietan, hasieran eta bukaeran, hitzartze emozionalak sartzea proposatzen du; nork bere emozioen kontzientzia hartzeko (eta gure gorputzetan duten eragina), izan landuko diren gaiekin lotutakoak edo bizi dugun bestelako egoera laboral edo pertsonalen ingurukoak eta, halaber, alde emozionalaren, erabakien eta taldearen elkarrenganako konexioen kontzientzia hartzeko.

Tresna honen helburua erabakiak hartzean emozioak badaudela aitortzea da eta horiek ikusaraztea, erabakiguneetan proposatzen diren eztabaidekiko gure jarreraz gain, gure sentimenak ere garrantzitsuak direla.

2. JARDUTEKO PROTOKOLOA

NEGOZIAZIOAREN 7 URRATSAK². SETEM HH.



Setem HHren "Protocolo de actuación para la prevención, identificación e intervención contra las violencias machistas. Aprendiendo a regular conflictos y cuidar la vida del grupo para un trabajo en equipo no heteropatriacal", hainbat hausnarketa prozesuren ondorio da. Dokumentu honetan indarkeria matxistak zer diren kontzeptualizatzen dute, gure gain hartzen dugun gatazkaren ikuspegia garatzen dute, eta, azkenik, talde-lan ez-heteropatriarkala nola ulertzen duten definitzen dute, horrela, gure erakundearen errealitatea eta harreman pertsonalak eredu kooperatiboago, solidarioago eta bidezkoago batera eraman ditzagun, non bizitzaren aniztasuna zaintzea gure praktika eta harremanen erdigunean egongo den.

Horren bidez, gaitasunak, baliabideak eta tresnak eskuratu nahi izan dituzte, gatazkei beste erantzun bat eman ahal izateko, indarkeriarik gabe ekinez eta harreman eta komunikazio arduratsua goak sortuz.

3. TALDE-LANA

ERAKUNDEEN EUSKARRI DIREN 4 ROL. MUGARIK GABE.



Tresna honek proposatzen digu bilera bat antolatzeke orduan rol desberdinak ezartzea, zenbait esparru lantzeko: ahalduntze indibiduala eta kolektiboa, talde-lan ez patriarkala, parte-hartze partekoa eta aurrera egiten jarraitzeke ditugun behar guztien ikusaraztea. Ahalduntze kolektiboko eremuak sortzea, non gure bilera eta asanbladen funtzionamendu egokirako beharrezkoak diren zereginak banatuko diren.

Rolak taldeko kideen artean banatzen dira, bilera eraginkorragoak eta guztiontzako gogobetegarriagoak bermatzeko. Pertsona guztiak dira erantzunkideak eta lau rola taldeko kideen artean txandakatzen dira. Hauek dira zehaztutako rola: erraztea, moderatzea, akta/espazioa eta zaintza. Zaintzaren rol honek mahai gainean jartzen du praktikan jartzearen beharra, txandakatzearen eta edukiz betetzearen garrantzia.

² GGKEekin, elkarteekin eta gizarte mugimenduekin egindako ikastaroan SETEM HHren laguntza izan genuen, tailerraren garapenean eta, batez ere, elkartean aspaldi praktikan jarri zuten tresna hau partekatzen. Gainera, SETEM HH ikusezinean Bidaiatzen prozesuko elkarte bidaiarietako izan zen.

Tailerren bigarren fase honetan, taldeko tresnetan sakontzea eta egoera zehatzekin antzerki txikiak egiteko aukera proposatu genuen. Besteak beste, proposatu genuen imajinatzea nola izango litzatekeen hurrengo bilerara joatea (lanekoa zein militantziakoa) eta ikastaroan garatutako eduki edo tresna batzuk aplikatzea proposatzea.



Amaitzeko, **ZAINTZAREN DIMENTSIOAK** laburbiltzen dituen koadro hau berrartuko dugu, ikuspegi pertsonaletik zein kolektibotik. Koadro honen abiapuntua Medellingo Mujeres que Crean taldeak egindako *Cuidándome Cuidándonos* gidaliburutik ateratako edukiak dira. Maila guztietan martxan jar daitezkeen aldaketak proposatzeko tresna egokia da.

DIMENTSIOA	ARLO PERTSONALEAN	ANTOLAKUNTZAN
FISIKOA	Osasun egoera eta gure gorputzaren beharrei erantzuteko egiten ditugun gauzak: elikadura, lo egitea, atsedena, osasun-azterketak, etab.	Laneko instalazio eta espazio egoiak eta atseginak: altzarien egoera, segurtasun baldintzak, etab.
PSIKOLOGIKOA	Zelan egiten dugun lanak pertsona gisa dugun autokontzeptuari eragiten dion, segurtasun handiagoarekin edo txikiagoarekin sentitzera bultzatzen gaituen, lana egiteko gaitasun handiagoarekin edo txikiagoarekin, motibazio gehiagorekin edo gutxiagorekin...	Egiten den talde-lanari eta haren irismenari buruz egiten ditugun balorazioak: antolakundea ez da behar besteko lana egiten ari, nire lankideek ez dute eman beharreko guztia ematen, ez dago behar adinako konpromisorik babesten dugun auziarekin.
MENTALA	Gure ikaskuntzak eta jakintzak sustatzen dituen eta maila profesionalean eta pertsonalean hobeto jarduten laguntzen diguna.	Taldeak bere lana indartzeko sortzen dituen edo parte hartzen duen ikastaroak, tailerrak, mintegiak eta abar.
ENERGETIKOA	Askotan, energia falta izaten dugu, eta, horren ondorioz, neke-sentsazioa izaten dugu, nahiz eta beharrezko orduak lo egin, eta tristura edo nahigabe sentsazioa izaten dugu, itxuraz, inolako oinarririk gabe.	"Lan-giroa": antolakundeko kideen arteko tentsioa, haien arteko alaitasuna, etab.
ESPIRITUALA	Pertsona bakoitzaren sinesmenekin du zerikusia, ez erlijioari dagokionez bakarrik, baita bizitzaren zentzuari dagokionez ere.	Erakundearen jarduna gidatzen duten balioez eta sinesmenez ari gara.

Ikastaroei amaiera emateko, espazio kolektiboa ospatu genuen eta gogorarazi genuen eraldaketarako beharrezkoa dela aztertzea nola bultzatzen ditugu prozesuak, eta gure antolakundeentzako eta bizitzentzako jasagarriak izan behar dutela.

Mugarik Gabe, 2022ko martxoa

Zure ekarpenari esker lanean jarraitzen dugu



Mugarik Gaberekin kolaboratu dezakezu urteko kuota batekin, diru
dohaintza puntualekin edo elkartasun legatu batekin. Horrela, hezkuntza
eta lankidetzaren bitartez, pertsona guztientzako justua den mundu
baten alde egingo duzu.

LABORAL KUTXA ES71 3035 0083 22 0830701234
FIARE BANCA ETICA ES36 1550 0001 20 0000688622

www.mugarikgabe.org

