

...BESTE URTAROA



...beste urtaro hau, klimaterioa

Heldutasunean murgilduta nabil oso, ni neu naizen une garai honetan: ni bakarrik, ni desiatzaile, ni desiratua, ni erlazioan, ni sortzaile, ni etorkizunera begira.

Bizitzaren erdia, bigarren erdia, alegia, suposatzen duen etapa honetako propioak diren aldaketak ezagutzea da tailer honen xedea; hauek ulertu hobeto bizitzeko.

Produktibitatean eta kontsumoan zentratu dagoen gizarte honetan, non gaztetasuna eta ugalketa eredugarri diren, ez da erraza heltze prozesua beste hazkunde etapa bat bezala ikustea.

Topaketa hauetan, aldaketa horien bizipenekin batera datozen ideiak ezagutuko ditugu. Emakumeek eta gizonen aurre egin beharreko egoerak desberdinak dira. Alde batetik, gure desberdintasunek, emakumeengan eta gizonengan eragiten duen diskurtso dikotomikotik sortutako ereduez gain, topaketan eta bizikidetzan laguntzen ez duten ideiak sortzen dituzte, distantzia eta ulertezintasuna sortzen da. Gure proposamena da elkar ezagutzen laguntzea, gure ezberdintasun berezietan elkar ulertzeko, sexuen kontinuo horren barruan.

Aldaketaz hitz egitea, ezagutzea, partekatzea, gure burua ulertzen, onartzen, badoana agurtzen eta berria on-hartzen lagunduko digulakoan, sortu dugu espazio hau. Sexologia eta ginekologiaren eskutik, ezagutza horietatik, norberaren prozesu pertsonala behatzeko, norberaren bizipenez ohartzeko eta burua eta gorputza bat egiteko. Gozamen eta egonezin berriak ulertzeko eta kudeatzeko.

Hausnartuko dugu nola aldatzen ari naizen ni, nire erara berezi naizena, besteekin harremanak egiten nauen moduan, zeintzuk diren nire proiektu pertsonalak, bikote proiektuak, zeintzuk diren nire desioak...

Aldaketa fisikoei erreparatuko diegu. Amaitzen ari diren proiektuetan (hainbat ardura, lana, seme-alaben heziketa, bikotea...) eta proiektu berriak taxutzeko beharrean. Espazio bat

emango diogu galeren bizipenari eta haien kudeaketari.

Sortzen diren errealitate desberdinei erreparatuko diegu: bakarrik egotea, bikotekidearekin (homo-hetero) partekatzea, noizbehinkako harremanak, iraupen luzeak, formatu berriekin sortzen diren harreman berriak...

Orain arte bizitzan egin dudan bidearen inguruan hausnarketa egingo dugu eta aurrerarako bizi-nahia doitzeko beharrari, azken etapa luze honetako proiektua bete-betean bizi ahal izateko.

Helburua

Bizitzaren bigarren etapa bixi bizitzeko ideiak eta gogoetak.

Helburu zehatzak

- Kontziente egitea mugitzen diren ideia, eredu eta mezu sozialaz. Hauek suposatzen dituzten oztopoak, akuiluak edo laguntzaz gogoeta egitea.
- Norberaren izaera biografikoaz konturatzea.
- Norberaren behar, nahi eta egitasmoak marrazten joatea.
- Hartu-eman taldea, gunea, sortzea.
- Gure burua ezagutzeko eta ulertzeko hainbat ideia helaraztea.
- Bizipen eta erronka berriak kudeatzeko ditugun baliabideak ikusi eta sustatzea.

Edukiak:

Eremu ezberdinak:

- Une historiko honetan zahartzaroaren inguruko jendarteko ideiak eta espektatibak
- Izaera biografikoa. Testu inguru historikoari lotutako ibilbide pertsonala, erreferentzian sortzen dena.
- Klimaterioa: Menopausiaren ondorioak (gorputzean), animo aldarreak, desirak...
- Naizen emakumea aldatzen doa: izaera biografikoa. Sexualitatea
- Desirarekin dudan harremana. Desirari lotutako ideiak: desiragarria eta desiratzailearen ingurukoak. Harremanak bideratzeko egiturak. Gustukoa dugun guztiak ez du kitzikatzen. Desioaren eta gozagarri denaren nozio zabalagoa eskainiko dugun, non norberak bere lekua topa dezakeen.
- Desiraren ideia zabalagoa, kitzikapena eta gozamenaren ezberdintasunak, batera etor daitezkeenak edo ez.
- Harremanak bizitzeko moduak. Egitura ezberdinak: bakarrik, bikotean eta sortzen ari diren formatu berriak, polimaitasuna, bikote egitura anitza...
- Nire/gure bizitza egitasmoa.
- Gorputzaren kontzientzia

Egitura:

Talde txikia: gehienez, 15 emakume

Maiztasuna: 6 saio astegunetan eta asteburu bat, 4 orduko saio 1 jarraian, larunbatean.

Donostiako taldea:

Azaroak 7 et 21, Abenduak 12

Urtarrilak 9 eta 23

Orduategia: 18.00-20.00

Otsailak 4, larunbat goiza, saio bikoitza orduategia 10.00-14.00

Salneurria 15€/saioko, 8saio, 120€

Gehi, saioen aurretik. 15€ko matrikula. Izena ematea finkatzeko.

Ikastaroko ordainketa, bi ordainketetan, (60€koak) 1. hasi baino lehen (Urriaren 31-Azaroaren 7a baino lehen) eta 2. Abenduan.

Urriaren 31an ikastaroaren zehetasun gehiago, aipatuko dizkizuegu.

Metodologia.

Teoriko-praktikoa. Saio bakoitzean gorputz teorikoaren azalpen motz bat egingo dugu.

Taldearen arabera bizipenak agertzen joaten dira, taldea gorputzen den heinean.

Metodologia partehartzailea. Dinamika ezberdinak: testuak eta bideoen gaineko ideien inguruan hausnarketa, elkarrikeria gidatuak eramango ditugu aurrera. Dinamika partehartzaile hauek, aukera paregabea emango dute norberaren ideiak eta iritziak partekatzeke.

16 orduko proposamenean, gorputz kontzientzia eta introspektiborako tarte egongo da. Norberaren aukera izango da bere bizipenak partekatzea. Bizipen ezberdinen idatziak, proiektioak... eramango ditugu, hirugarren pertsonaz hitz egiteko aukera izanik, gure artean dagoen aniztasunaz jasotzeko modua izanik. Norberak bere lekua aurki dezan bere bizipen pertsonalak partekatu gabe ere. Modu honetan espazio emango dugu, izaera guztietara, konfiantza gunea sortzen joaten da norberaren erritmo ezberdinei, lekua emanez.

Saioen artean: Irakurketarako testuak, artikulak edo prentsa-sare sozialeko iragarkien bitartez, edukietan sakontzeko aukera emango dugu. Hauek ez dira izango ezinbestekoak saioen jarraipena egiteko.

Dinamizatzaileak

Elene Jimenez Jimenez: Sexologia eta berdintasunean formazioa. Arte ederretan lizenziatua. Bakarkako zein bikoteko zailtasunak bideratzeko aholkularitza-sexologikoa. Sexuen formazioa eta ideien inguruko gogoetaren sustatzailea.

Maria López Altuna: Madrilan azken bost urtean bizi den ibartarra. Medikuntza Bilbon eta Donostian ikasi ondoren, euriaz kokoteraino eginda, Madrileren etorri nintzen ginekologian formatzera eta sexologiaren inguruan ikastera. Emakumeekin kontaktuan lan egitea eta nire ezagutza eurentzat eskuragarri jartzea gustuko dut.