

# hazi hezi

Haziera eta heziketa  
aldizkaria

---

## Gain

Aniztasuna lehen pertsonan

## Elkarrizketa:

June Fernandez

"Guraso bolloak  
eredu izan gaitezke  
gauzak beste modu batean  
egin nahi dituztenentzat"

---



# Aniztasunaren aldean

Aniztasuna balioan jartzeko teoriatik praktikara pasatzeko ordua da. Bizipozako elkarteek hainbat gako eman dizkigute zenbaki honetan: elkar ezagutzea eta komunitatea erdigunean jartzea dira horietako bi.

**D**enok dugu aniztasunaren aldean kokatzen gaituen ezaugarriren bat. Aniztasuna ez da soilik gaixotasun arraroak dituztenen, etorkinen, homosexualen, mendekotasuna dutenen edo sailkapen handietan sartzen direnen kontua. Aniztasuna ez da *besteen* kontua. Teoriatik praktikara, aniztasunaren aldean kokatzeko gakoak eman dizkigute zenbaki honetako erreportaje nagusian. Lehen gakoa: elkar ezagutzea. Besteen errealtateak ezagutzea. Hala dio Leire Elizegi Bizipozako koordinatzaileak: “Ezezaguna zaigun guztiari bizkarrara ematen diogu, ezezaguna den guztiari beldurra diogulako”.

Elkar ezagutzeko komunikazio kanalak sortu behar ditugu. Ahotsa eman behar zaio *besteari*. Hala erakutsi digu Pausoka elkarteko Amaia Irazustak: “Ez eman ontzat ezer; galdetu eta eman ahotsa. Ez pentsatu besteen ordez. Askotan gure beharretatik pentsatzen dugu besteengan, gure egiteko moduetan *inkluitu* nahi ditugu besteak, eta aniztasuna kontuan izan nahi badugu, gau-

zak beste modu batean egin behar ditugu, ez orain arteko *gure* moduan”.

Asko dugu ikasteko aniztasunaren ondorioz zailtasunak dituzten familiengandik eta elkarrengadik. Haien “indar eraikitzailea” nabarmentzen du Elizegik: “Egunerokoan gure eskubideak eta beharrak gutxi gorabehera asetuta ditugunean geureari begira jartzen gara, eta jarrera indibidualistagoak hartzen ditugu. Baina elkarrengandik familiek, oinarrizko eskubideen alde borrokan ari direnek, beste indar bat daukate modu kolektiboan eragiteko”.

Azken gako bat ere eman digute: komunitatea. Indibidualismoa ez dator bat aniztasunarekin. “Komunitate bat garela sentitu behar dugu. Aniztasuna aitortzeko hitz klabea komunitatea da —dio Bizipozako Nerea Godoyk—. Indibidualismoa apurtu eta benetan komunitate sentitzen hasten garenean gauzak bestela ikusten dira”. Teoriatik praktikara pasatzeko ordua dugu. Eskubideez ari gara. Denok irabaziko genuke.

*hiki* *h*asi egitasmoaren aldizkaria [www.hikhasi.eus](http://www.hikhasi.eus) · 943 371 408 · [hazihezi@hikhasi.eus](mailto:hazihezi@hikhasi.eus)

XANGORINek 2024ko uztailean argitaratua. Errekalde hiribidea, 59. Aguila eraikina, 1. solairua, 20018 Donostia. ISSN: 2254-2027 Lege gordailua: SS-0466/12. Kopurua: 3.300 ale. *h*azi *h*eziko informazioa zabaldu dezakezu, egiletza aitortuta eta soilik baldintza beretan eginez gero. Erredakzioak ez ditu bere gain hartzen aldizkarian argitaratutako iritziak.

### Erredaktoreak

Ainara Gorostitzu  
Olatz Lasagabaster

### Idazkaritza

Uxue Ugartemendia

### Komunikazioa

Paula Estevez

### Erredakzio-taldea

Mikel Agirrezabala  
Kontxi Aizarna  
Ainhoa Azpirotz  
Izarne Garmendia  
Aritz Larreta  
Josi Oiarbide  
Arantxa Urbe

### Kolaboratzaileak

Amaia Arroyo Sagasta  
Iñaki Eizmendi  
Aitziber Estonba  
Libe Garmendia  
Gontzal Martinez de la Hidalga  
Nerea Mendizabal

### Inprenta

Antza

### Diseinua

Sorland-Hik Hasi



### Elkarlanean



### Laguntzailea



Kultura eta Hizkuntza Politika  
Sailak (Hizkuntza Politikarako  
Saiburuordetzak) diruz  
lagundua



# Aurkibidea

## Atarikoak

Aniztasunaren aldean  
3

## Gaurkoa

Anduriña Zurutuza  
eta Beatriz Egizabal  
10

## Gai nagusia

Aniztasuna lehen pertsonan  
16

## Elkarrizketa

June Fernandez  
26

## Astez aste, urtez urte

33

## Kontsultak

46

## Jolasgela

58

## Sormenaz

Karmele Jaio  
62

## Iritzia

Andrea Arrizabalaga  
66

### Markeliñeren *Art-Ilusio*



Irakurzaletasunaren laudorioa egiten du Markeliñeren *Art-Ilusio* kaleko obra berriak. Liburuetatik abiatu eta istorio biziak aterako dira eszenara; hurrek eta helduek ezagutzen dituzten obra klasikoak. Keinu antzerki iradokitzailearen bidez, bizitzaren abentura eta literaturaren abentura uztartzen ditu antzezlanak. Guztiaren erdigunean tramankulu deigarri bat dago eta ondoan, Greta agurea, liburu bat irakurtzen. Gretaren osasun makurra zaintzeko ardua du Pinak, eta lanak izango ditu, Gretak, neskato bihurri baten moduan, abenturak irakurri eta bizi nahi baititu. Udan zehar, Sopelan, Legazpin edota Zarautzen ikusi ahal izango da, besteak beste.

### Atearen bestaldean obra

Erresilientzia hurrei azaldu nahi die Hika Teatroaren *Atearen bestaldean* antzezlanak. Pertsonok egoera kaltegarriak gainditzeko dugun gaitasuna lantzen duen ikuskizun parte-hartzailea da, eta 4 eta 8 urte bitarteko umeei zuzendua dago bereziki, baina familia osoak elkarrekin ikusteko aproposa da. Zentzumenak gozotasunez betetzen dituen ikuskizuna da, zuzeneko musikarekin jantzia. Unai Zelaia da hain zuzen ere musikaria eta Sandra Fernandez Agirre protagonista. Zuzendaritzaz, dramaturgiak eta espazio eszenikoaz Agurtzane Intxaurrea arduratu da. Herri ugartan ikusi ahal izango da uda honetan, bai kaleko formatuan eta baita antzoki barrurako egokituta ere.



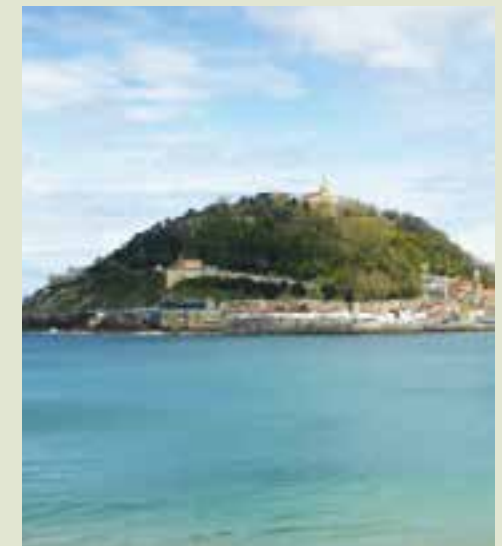
### Jazza hurrekin



Euskal Herrian jazz tradizio esanguratsua dago, horren erakusle dira urtero Getxon, Gasteizen eta Donostian egiten diren jaialdiak. Getxon hasi eta Donostian bukatu, uztail osoan izango dira jazz kontzertuak —eta bestelakoak—. Gainera, kontzertu horietako asko eta asko aire librean eta doan izango dira. Aurten ere, bai Getxon, bai Gasteizen eta bai Donostian haurrentzako berariaz antolaturiko kontzertuak izango dira. Getxon, adibidez, *Swing for kids* kontzertua egingo dute eta Donostian, berriz, Txikijazz programako kontzertuez gain, doako hainbat tailer egingo dituzte Hernaniko Chillida Lekun.

### Urgulleko liburutegia

Uda ere liburutegira joateko aproposa izan daiteke... agian gure herriko liburutegian oporrak hartuko dituzte, baina beste herri batera egiten dugun bisita balia genezake, batik bat eguraldiak barrura gonbidatzen gaituenean, liburutegira joateko: liburutegien sare publikoko txartela besterik ez dugu behar. Donostian, Urgulleko Udako liburutegian, liburuez gain, egitarau interesgarria eskaintzen dute uztailerako eta abuzturako: astelehenetan eta ostegunetan ipuin kontalariak izango dira umeentzat. Urgullen bertan, astearteetan eta asteazkenetan naturari loturiko jarduera bereziak egingo dituzte. Urgull mendiaren tontorrean, Mota Gazteluan, ostiraletan, Donostiako historiari loturiko jarduera ludikoak egingo dituzte.



### Orioko Balearen Bidea



Bizkaiko Golkoan harrapatutako azken balearen kontakizuna ardatz hartuta, herria erakusteko ibilbide benetan berezia atondu du Orioko Zaragueta Herri Eskolak: Balearen Bidea. Lau kilometroko ibilbidea da Balearen Bidea eta ibilaldian zortzi geldiuone prestatu dituzte panel batzuen bitartez. Horietan guztietan berariaz prestatutako QR bidez, 13 hizkuntzetan entzun ahal izango dira hango azalpenak; euskaraz, gaztelaniaz, galizieraz, katalanez, errusieraz, ukraineraz, woloferaz, frantsesez, errumanieraz, ingelesez, portugesez, urduz eta arabieraz, hain zuzen ere. Hizkuntza horiek guztiak eskolako komunitateko familien jatorrizko hizkuntzak dira, eta audio bidez entzungo diren ahotsak eskola ikasleek eta familiek dira.

### Txingudiko badia

Hendaia, Irun eta Hondarribia batzen ditu Txingudiko badiak, Bidasoa ibaiaren bokalean. Bertan Plaiaundiko parkea dago, hegazti migratzaileentzat babesleku aparta da, eta beraz, behatoki bikaina bihurtu da hango fauna eta flora berezia ezagutu nahi dituenentzat. Martin arrantzalea, kopetazuriak, antxetak, karnabak, urzoak, uroiloak, zozo arruntak, buztanikarak... hamaka dira urtero Txingudiko urmaeletara eta paduretara janari bila etortzen diren hegazti familiak. Hegaztiez gain, gunea aberatsa da: goi padura eta behe padura, aintzira gezak, ibar-basoa, baso mistoa, belardi hezeak eta heskaiak hartzen ditu 24 hektareatan. Plaiaundiko parke ekologikoaren sarreran Txingudiko Ekoetxea interpretazio zentroa dago informazio guztiarekin.



# hazi hezi

Haziera eta heziketa  
aldizkaria

Eskuratu urtean  
4 ale 20 eurotan

Harpidetu  
eta izan  
HikHasitarra

[www.hikhasi.eus](http://www.hikhasi.eus)





» Anduriña Zurutuza eta Beatriz Egizabal umoregileak.

## Anduriña Zurutuza eta Beatriz Egizabal

*Jo! antzezlan*

“Guretzat zerbait katartikoa eta terapeutikoa izan da antzerkian amatasunaz hitz egitea”

Grego eta Sorkun bihurtuko dira oholtza gainean Beatriz Egizabal eta Anduriña Zurutuza. Gaztetatik adiskide minak badira ere, hogeitau urte egin dituzte elkar ikusi gabe. Arrazoia? Familia. Maiatzean estreinatu dute *Jo! antzezlan*a eta emanaldi gehiago izango dituzte udazkenean.

**Sorkun eta Grego dira *Jo! antzezlan*eko pertsonaiak. Aurkeztuizkiguzue Sorkun eta Grego, mesedez. Nor dira?**

**Beatriz Egizabal:** Gaztaroko adiskide minak dira, erdi bolloak dira, nahiz eta ez izan lesbiana. Gaztaroan, gauza berriak bizitzen hasten garenean bizi dugun adiskidetasun min hori irudikatzen dute Gregok eta Sorkunek. Adiskidetasuna, ordea, bertan behera gelditu da familia sortu dugunean.

**Anduriña Zurutuza:** Desagertu egiten gara sozialki ama izaten garenean.

**B. E.:** Ni Grego naiz. Grego emakume bat da, adinean aurrera doana eta nire lagun min Sorkunekin topatzean, biok konturatzen gara ez dugula elkar ikusi 20 urtetan. Gregok esplikatuko du zertan pasatu duen bizitza *impasse* txiki horretan.

**A. Z.:** *Impasse* “txiki” horren arrazoia familia osatzea da. Adiskideak banandu egiten gara familia sortzen dugunean. Sorkun ere antzeko egoeran dagoen emakumea da. Ikuskizunean bi pertsonaion arteko ezberdintasuna izango da Gregok bizipenak hitzez esplikatzeko dituela eta Sorkunek fisikotik, ni antzerki fisikoagotik bainator.

**Antzezlan iragartzeko kartelean boxeoko eskularruak jantzita ageri zarete. Amatasunari egurra emango diozue?**

**A. Z.:** Bai, amatasunari egurra ematen diogu. *Impasse* horren ondoren topatzen gara eta Gre-

gok eta Sorkunek erabakitzen dute elkarrekin zerbait egin nahi dutela, eta zer izango da ba? Gimnasia elkarrekin joaten hastea pentsatzen dute. Gimnasioan egiten ditugun ariketen bidez, familiari loturiko hainbat gai jorratuko ditugu.

**B. E.:** Bi zati bereiziko nituzke antzezlanean. Batetik, sarreran, pertsonaiak aurkezten direnean, hor amatasunari buruz hitz egiten dugu, batez ere, hainbeste denboran ikusi gabe egoteko arrazoia amatasuna izan baita. Gero, gimnasia sartuko gara eta gai ugari jorratuko ditugu: estetika, elikadura, erlaxazioa, norberarentzat denbora hartze hori... eta bukaeran, ariketen artean, boxinga egongo da.

**Zergatik aukeratu duzue gai hori? Nolatan iritsi zarete zuek biok antzezlan hau sortzera?**

**A. Z.:** Duela 20 urte Bea eta biok elkarrekin clowna egiten hasi ginen Oihulari Clownen eta konexio izugarria izan genuen. Gero bakoitzak bestelako gauzak egin ditu, baina beti izan dugu elkarrekin beste zerbait egiteko gogo. Elkartzen ginen guztietan, ordea, bakoitzak bere familiako kontuak izaten zituen hizketagai eta inoiz ez genuen sortzen hasteko denbora hartzen. Behin elkarrekin zerbait berria sortzeko serio elkartu ginenean, argi geneukan geuretik aritu nahi genuela, benetan ukitzen gintuen zerbait jorratu nahi genuela.

**B. E.:** Komikotasunetik gatoz biok, hori da gure erregistroa eta umorea egin nahi dugu. Geure



buruaz barre egiten moldatzen gara gu ondoen. Guretzat zerbait katartikoa eta terapeutikoa izan da antzerkian amatasunaz hitz egitea, baina *impasse* horretara eta adiskidetasuna apurtzera eraman gaituen gakoa ez da soilik umeak eduki izana, gakoa egitura hetero-monogamo-patriarkala da.

**Ados. Beraz, amatasuna baino gehiago, patriarkatua duzue jomugan.**

**B. E.:** Guztiz! Kontua da, umeak daukazunean patriarkatuak eztanda egiten dizula aurpegian!

**A. Z.:** Haurrak izan aurretik inork ez dizu esaten benetan zer datorkizun, guztia super polita eta zoragarria dela esaten da, eta hain zoragarriak ez diren gauza gogor horiei guztiei buruz ez da hitz egiten.

**B. E.:** Ez da batere hitz egiten familiaren

eta bikotearen egituraren barruan dagoen biolentziaz. Eta biolentzia aipatzen dugunean ez da inork jotzen gaituela, baizik eta egitura bera biolentzia dela esan nahi dugu. Horrek sufrimendu handia ekartzen digu, amatasunaren esperientzia porrot moduan bizi dugulako. Behingoz gure familia osatu dugu, dena ondo doa itxura batean, baina zerbait dago emakumeak geure buruarekin gustura ez sentitzera eramaten gaituena! Arazoa gu geu garela pentsatzen dugu eta terapiara joaten gara geure burua konpontzeko. Baina ez dugu auzitan jartzen egitura bera dela arazoa. Guk drama hori umoretik jarriko dugu auzitan.

**Beraz, zuen antzezlanarekin terapia soziala egiten duzuela esan al daiteke?**

**B. E.:** Gure asmoa, batez ere, jendeak

ondo pasatzea da. Eta ondo pasatze horretan hausnarketa batzuk eta zirkuitulabur batzuk eragiten baldin baditugu gustura geldituko gara. Gai horiei buruz hitz egiteko tabu asko daude eta guk gure errealitatea oholtza gainean jarriko dugu. Bai emakumezko zein gizonezko, guztiak senti daitezke identifikatuak antzezlanaren ikustean, eta euren buruez barre eginez obrak terapia moduan balio badie, primeran.

**Badago pizkunde bat euskal sorkuntzan amatasuna ikuspegi kritiko eta feministatik jorratzekoa. Korrante horrek animatu zaituzte?**

**B. E.:** Feminismoaren laugarren olatu honek gauza asko hankaz gora jarri ditu eta hausnar-

keta asko eragin ditu, baita amatasunaz ere. Ama izan garen feministok hitz egin nahi dugu. Diskurtso feminista daukagun emakumeok hainbat gairen gaineko berri-rakurketa nahi dugu, behar dugu: hala menopausiarena, nola amatasunarena. Etxe barrukotzat hartu izan diren gaiak oholtza gainean jartzen ari dira. Baina ez dago *boom* bat. Modan gizonak daude, egon dira eta, oraindik ere, gizonen gaiak daude modan, baita antzerkian ere. Emakumeak gu zeharkatzen gaituzten gaiak oholtzara ekartzen hasten garenean esaten zaigu modan gaudela... baina ez da egia.

**A. Z.:** Guri gainera, beti esaten zaigu antzerki edo umore feminista egiten dugula, eta gizonenak sekula ez du etiketarik eramaten. Gure antzezlanaren publiko guztientzako da, gure umorea publiko guztientzako baita. Gainera, emakume umoregile moduan erreferentzia oso gutxiarekin ari gara bidea egiten, geure bidea urratzen ari gara eta ez da batere erraza.

**Aipatu duzue, biok lan egiteko modu desberdina duzuela, Egizabalek hitza du euskarri, Zurutzaren lana fisikoagoa izan ohi da, Marie de Jongh-en behintzat. Nola uzartu dituzue bion egiteko moduak?**

**A. Z.:** Ikuskizunean testuak du indarra, baina erregistro fisikoak kontrako ikuspegia ematen dio lanari. Bakoitzaren indarguneak baliatzeko eta uztartzeko ahalegina egin dugu. Elkarrekin sortu dugu guztia.

**B. E.:** Elkarrekin sortzeko gogoan geneukan, baina bidean erabat aldatu da proiektua. Lehen ideia euskal dantzei ikuspegi feminista batetik begiratzea zen (barreak), baina gu ez gara dantzariak eta dagoeneko dantzariak askoz lehenagotik egin dute kritika hori! Nola egin diezaiokegu barre eta kritika geurea ez den gai bati? Bideak berak eraman gaitu gu benetan lokatzen non gauden ikustera: familian. Hor bai, hor egin diezaiokegu barre geure buruari.



**Bideak berak eraman gaitu gu benetan lokatzen non gauden ikustera: familian. Hor bai, hor egin diezaiokegu barre geure buruari”**

**Beatriz Egizabal  
Jo! antzezlaneko aktorea**



## *Paisaiak*

**E**z zenuten inoiz haur bat izatearen aukerari buruz hitz egin, arruntgia iruditu zitzaizuen. Eta zuek ezberdinak zineten, edo horretan ahalegintzen zineten. Ez zeudenten aurrez programatuta, eta aldiro berritzen zenituzten botoak, nahiz eta bi botoek balio bera ez izan.

Konposatu nahian zenbiltzan kantuarekin maitakeriatan eman zenituen Urko etxera joan aurreko azken orduak, gitarra eta koardernoa agerian utzi ahal izateko aitzakiagatik gehiago kantuarekiko sinesmenagatik baino. Lehorrekoa izan arren marinelez jantzita joaten zen. Zure ondoan distira egin zezan apaltzen zinen jendaurrean, jendea desagertzeko zure sakrifizioaren etekinak neurtzen lukurrieriak jota.

Hilabetez hilabete merkeagoa zen ohiko ardo botilarekin agertu zen, eta devaluazioa zuri, berari edo harremanari zegokion zalan-tzak zeharkatu zintuen. Edonola ere, oraindik muxuak baziren eta gorputz guztiarekin ematen zenituzten.

Ez zizun gitarragatik galdetu, eskola jantokietan hasi zinenez geroztik inork galdetu ez zizun bezala.

- Haurrik izan nahi al zenuke?

- Egia esan ez dut horri buruz sobera pentsatu —erantzun zenion, eta arindu handiagoa hartuko zuela uste izan zenuen, sekretuki zutaz harro sentitzeko moduko erantzuna eman zeniolakoan.

**Liburua:** Bihotz handiegia (Susa, 2017). **Egilea:** Eider Rodriguez.  
**Artelana:** Ama, Bilbo. **Egilea:** Louise Bourgeois.

HAZI ETA HEZIGU

## Gaia

# Aniztasuna lehen pertsonan

Aniztasunaz hitz egitean sailkapen handiak egiten ditugu: etorkinak, gaixotasun arraroak dituztenak, homosexualak, desgaitasunen bat dutenak... Baina aniztasuna guztiok osatzen dugu, guztiok baititugu bakan egiten gaituzten ezaugarriak. Aniztasun anitzak kontuan izateko, elkar ezagutzetik hasi beharko genuke, guztion beharrak kontuan izango dituen herri, eskola eta gizartea helburu.

**A**niztasunaz, normalki, hirugarren pertsonan hitz egin dugu. Bestea sartzen dugu aniztasunaren zaku horretan. *Bestea etorkina, bestea desgaitasunen batu duena, bestea gaixotasun arraroren bat duena, bestea homosexuala, bestea gorra...* Baina aniztasuna guztiok osatzen dugu, guztiok baikara bakarrak eta errepikaezinak.

Hala dio, behintzat, teoriak. Aniztasunaren praktikaz ere asko dakite Bizipoza elkarte-koek. Sortu ere aniztasunari ikusgarritasuna emateko sortu zen **Bizipoza, zailtasunen bat duten pertsonen elkarten elkarte**. Nerea Godoyk modu honetan deskribatzen du aniztasuna: "Aniztasuna da norbera izatea taldean errespetatua izanik". **Nerea Godoy Sanfilippo Vass elkarteko eta Bizipozako kidea da.** "Aniztasunaren barruan, aniztasun handia dago", zehazten du **Leire Elizegi**

**Bizipozako koordinatzaileak;** "eta batzuetan aniztasuna kontzeptu gutxi batzuekin lotzen dugu, kultura, generoa, orientazioa... Aniztasuna kategoria edo talde handi horiekin lotzen dugu, baina aniztasuna zeinen zabala den ohartzen garenean, konturatzen gara ez dela urrunera begiratu behar; bakoitza bere auzoan, bere etxean, bere familian, guztiok garela anitzak". "Aniztasuna ez da besteen kontua", biribildu du Godoyk.

Aniztasuna eguneroko praktika duten bi familia dira **Eli Dominguezena** eta **Amaia Irazustarena**, bi biak Bizipozako kide, eta bi biak aniztasuna zeinen anitza den erakusle: Dominguez senegaldarrak eta euskaldunak batzen dituen Ndank-ndank elkarteko sortzaile eta kide da, eta egun hiru ume arrazializaturen ama. Baina Bizipoza elkar-tearekin lehen harremana ez zuen ezaugarri horrek ekarri: Joana alaba nagusia ezpai-



## Aniztasuna

neko fisura batekin jaio zen eta ezaugarri hori duten haurren familiak batzen dituen Aspanif elkartearen bidez batu ziren Bizipozara. Horrez gain, Laminek, semeak, adimen gaitasun handia dauka: “Gure etxean txikitatik landu behar izan dugu aniztasuna, bere zentzu zabalenean. Deigarriena jatorri ezberdinekoa izatea da, baina izaera aldetik eta hamaika konturengatik egunero landu beharreko gaia izan dugu”. Dominguezek berak Hezkuntza Bereziko ikasketak egin zituen eta urteak daramatza gorrekin lanean: “Nik neronek betidanik eduki dut sentsibilitatea aniztasunarekiko, eta ikasketak eta lanbidea hortik bideratu nituen”. Ondoren Mamadou Sarr ezagutu zuen Bergaran, euren adiskidetasunetik Ndankndank elkarte sortu zuten 2011n, eta gero elkarte handitzen joan da eta eurek familia osatu dute: “Aniztasuna lantzen dugunean, taldeez berba egiten dugu, aniztasun global eta sailkatu horietan jausten gara, eta ez dugu berba egiten denok ditugun ezaugarri desberdin horiei buruz, baina hori ere aniztasuna da”.

Amaia Irazustaren kasua ere Dominguezen antzekoa da. Pausoka behar bereziak

“Ezezagutzak ekartzen ditu, azken finean, gizarte ez osasuntsu batean fobiak, bullyingak, inklusio eza eta getoak”

### Leire Elizegi

Bizipoza elkarteko koordinatzailea

dituzten haurren gurasoen elkarteko kide moduan sartu zen Bizipoza elkartera, baina etxean aniztasun anitza bizi dute: behar bereziak dituzten eta aniztasuna funtzionala duten bi seme-alaba ditu, eta gaitasun handiak dituen beste seme bat: **“Aniztasuna continuum baten moduan planteatu behar-ko genuke eta ez dikotomia baten moduan: gaitasunak dituzu / ez dituzu; autonomia duzu / mendekotasuna duzu. Mundu honetan kolore anitzeko mapa bat osatzen dugu, eta bakoitzak gure gabeziak eta trebetasunak ditugu. Denok ez gara denerako gai”**. Irazustaren aburuz, aniztasunari buruz hitz egiteko, garrantzitsua da norbere buruarekiko zein bestearekiko hartzen dugun jarrera errebisatzea: “Kontua ez da zu desberdina zarela eta nik lagundu behar zaitudala. Kontua da guztiok dauzkagula behar berdinak, baina behar horiek modu desberdinetan ase behar izaten direla. Orain, nola ase ditzakegu guztion beharrak?”.

### Hasteko, elkar ezagutu

Bizipoza elkarteak iragan apirilaren 27an Hernanin egin zuen jaietan zuten bat lau elkarriketatuek. Haiek eta beste pertsona anitz ugari. Kultura eta jatorri anitzetakoek, familia eredu ugarietakoek, gaixotasun arraroak dituztenek, sindromeren bat duten haurrek eta euren familiek, sexu eta genero anitzetakoek, adin eta jatorri ugarietakoek... Irudi koloretsua eskaini zuen Atsegindegi plazak, beste edozein aisialdi ekintzatan ikus daitekeena baino irudi anitzagoa eta, era berean, benetakoagoa eskaini zuen. Aniztasuna hasieratik kontuan izan zuten festa bat izan zen Hernanikoa. Guztien beharrak aintzat hartuz diseinatu zutelako jaiak, Irazustak Pausokaren izenean hitza hartu zuenean adierazi zuen moduan: “Hau ez da guztiontzako egokituriko festa bat, hau hasieratik guztiongan pentsaturiko festa bat da”. Zehaztapen horretan mami



handia dago, eta bertan barnebiltzen da Bizipozaren ametsa, Godoyk azaldu digunez: “Guztiontzako gizarte bat dugu helburu; oztoporik gabeko gizarte bat. Hautsi edo gainditu beharreko trabak ez dira soilik fisikoak, denok ditugun traba mentalak ere kontuan izan behar ditugu aniztasuna aintzat hartzeko”.

Jaiaren moduan, gizarte ere “hasieratik guztiongan pentsaturiko gizarte” izan dadin, elkar ezagutzea da lehenengo urratsa, lau elkarriketatuen arabera: “Elkar ezagutzuz, elkar entzunez eta guztion beharrak aintzat hartzen ditugunean has gaitzke gizarte, kalea, eskola... beste modu batean pentsatzen”, azaldu du Godoyk. **“Ezezaguna zaigun guztiari bizkarra ematen diogu, ezezaguna den guztiari beldurra diogulako”**, gehitu dio Elizegik. “Bakoitzak bere errealitatea ongi

“Aurreiritziak gainditzeak haurren arteko bazterkeriak gainditzeko lagunduko luke. Lehenengo helduok hasi behar dugu geure buruak errebisatzen eta, ondoren, begiratuko diegu haurren jarrereri”

### Nerea Godoy

Bizipoza elkarteko kidea

ezagutzen du, baina ez ditu besteen errealitateak ezagutzen; askotan ez dakigu ondokoa nola bizi den. Guztiok errespetutik eta asmo onez galdetuko bagenu eta elkar ezagutuko bagenu, gizarte inklusiboago bateranzko urratsak egingo genituzke”, azaldu du Irazustak. Elkar ezagutzea da, Elizegiren aburuz ere, inklusiorako giltza: “Ezezagutzak ekartzen ditu, azken finean, gizarte ez osasuntsu batean fobiak, bullyingak, inklusio eza eta getoak. Guzti-guztiantzat aberasgarriagoa izango litzateke gizarte inklusiboago batean bizitzea; lehenik zailtasunak dituzten pertsonentzat, baina baita besteentzat ere. Denok aberastuko ginatkeke gizarte sanoago batean biziz”.

Elkar ezagutze horretan, umeen jarrera hartzen du eredutzat Irazustak: “Galdetu egiten dute: ‘Zer dauka? Zer gertatzen zaio? Nola jolasten da? Zer gustatzen zaio?’; zer *bai* egin dezakaten jakin nahi dute.” Dominguezen aburuz, galdetzea



ez da nahikoa: **“Elkar ezagutzeko, komunikazio kanalak ireki behar dira, baina galdetzea ez da aski, ondokoari ahotsa eman behar zaio eta entzun egin behar zaio. Aniztasunari ahotsa eman behar zaio”**. Euren elkartearen kasuan, pertsona arrazializatuaren presentzia eta ahotsa faltan sumatzen dute gizarte antolaketan, udal mahaietan, ikastetxeetan, guraso elkarteetan: “Botere eremu horietan besteok haien ordeztantsatzen jarraitzen baldin badugu, *handicap* handi batekin jarraitzen dugu, eta ez dugu errealitatea den moduan jasotzen. Guztion parte-hartze ekitatiboa hasieratik bermatu behar da, eta hori errazteko antolaketa pentsatu behar dira, guztiek izan dezaten aukera euren ahotsa entzun dadin. Horretarako beharrezkoa da pentsamendu irekia edukitzea, eta denok prest egon behar dugu, gure modu horiek apurtzeko eta beste zerbait sortzeko”. Ikuspegi berekoa da Irazusta: “Ez eman ontzat ezer; galdetu eta eman ahotsa. Ez pentsatu besteen ordeztantsatzen gure beharretatik pentsatzen dugu besteengan, gure planetara erakarri nahi ditugu besteak, gure egiteko moduetan *inkluitu* nahi ditugu besteak eta konturatu behar dugu aniztasuna kontuan izan nahi badugu, agian gauzak beste modu batean egin behar ditugula, ez orain arteko *gure* moduan”.

### Eguneroko zailtasunak

Bitartean, eta aniztasuna benetan kontuan hartuko duen gizarte horretara iritsi bitartean, trabak eta oztopoak ugariak dira, eta ezagutu egin behar dira. Euren azalean bizitzen dituzte zailtasun horiek Irazustaren eta Dominguezen familiek egunerokoan. “Mendekotasuna duten umeen guraso izatea oso gogorra da —dio Irazustak—. Mendekotasunaren eta desgaitasunaren arloan, parametro gehienak zahartzaroari egokituak daude. Eta guri egokitu egiten digute galdetegi eta petatxu bat bihurtzen gara”. Gaixotasun arraroen kasuan, adibidez, medikuntzak aurreratu duen neurrian, haur horien bizi itxaropena luzatu egin da, baina ez euren bizitza kalitatea bermatzeko ongizate zerbitzuen garapenaren maila berean:

## “Komunitatea da gakoa”

Inor baztertuko ez duen gizarte anitzaz hitz egitea, eredu aldaketaz hitz egitea da, Bizipozako kideen arabera. “Komunitate bat garelako sentitu behar dugu. Aniztasuna aitortzeko hitz klabea komunitatea da —dio Nerea Godoyk—. Ni ez naiz niretzako ari... Individualismoa apurto eta benetan komunitate sentitzen hasten garenean gauzak bestela ikusten dira. Komunitateari begiratzen diogunean, denok desberdinak garelako ohartzen gara, eta argi ikusten dugu inor ezin dela kanpoan gelditu, erreferentziarik eta aitortzarik gabe. Baina, horretarako, lehendabizi begirada aldatu behar dugu, hainbesteko indarra hartu duen individualismotik komunitatearen zentzua berreskuratzea pasa behar dugu”.

Komunitatean eta komunitatearentzat lan egitea auzolanean lan egitea da, Leire Elizegiren aburuz: “Ikuspegi individualistatik ezinezkoa da elkarrekin eta elkarrentzat ezer eraikitzea: erantzuna auzolanean eman behar

dugu”. Auzolan horretan familiak, herritarrak, eragileak eta elkarteak saretuta irudikatzen ditu Bizipozak: “Oinarritzakoa da denok eskubideak bermatzea eta horretarako modu koordinatu batean saretuta bideratu beharko genituzke lanketak”.

Begirada aldaketa koloretako betaurrekoak jantzearekin irudikatzen du Godoyk: “Betaurrekoak jantzita eta begirada zabaldua ikusiko dugu denok daukagula zer eman eta zer jaso. Horrek norbanako moduan, kolektibo moduan, herri moduan eta gizarteko eremu guztietan aberasten gaitu”. Elizegirentzat aniztasuna balioan jartzeko beste hitz gako bat elkarrekin da: “Denona eta denontzat beharko lukeen gizarte hori eraikitzea ez dagokio soilik elkarte bati, hezkuntzari edo administrazioari. Hori elkarrekin egiteko bide bat da: elkarri entzun, elkarrekin erabakiak hartu, ekimenak eta gizartea elkarrekin diseinatu, oztoporik gabe”.



“Behar ditugun zerbitzuak ez daude estandarizatuak eta protokolizatuak”. Are gutxiago amaiera duin bat. Haurren heriotza duinaren eskubidea aldarrikatu du Irazustak, Pausokaren eta Bizipozaren izenean Legebiltzarraren aurrean. “Gure umeak, normalki garaiz hiltzen dira, baina gaur egun oso zaila da heriotza duin bat izatea. Eutanasiaren legearekin gauza asko bermatuta daude, baina pediatria arloan hori ez dago. Oso gogorra da zure seme-alabaren heriotza bizitzea. Eutanasiaren legea pediatrian ere aplikatzen dela bermatzea oso garrantzitsua da. Zorionez oso ume gutxi dira egoera hori bizitzea egokitzuten zaienak, baina gure umeek ere duintasunez hiltzeko eskubidea dute”.

Dominguezek ere garrantzitsua ikusten du gizarte eredu honek bazterrean uzten dituen gizarte taldeek eta banakoek egunerokoan bizi dituzten eskubide urraketak ezagutzea: “Jatorri etorkina edo migrantea duten pertsonen egunerokotasunean dituzten zailtasunak ezagutu beharko genituzke, adibidez, etxebizitza bat alokatzeko, edo bide erregularra lortzeko, edozein lanbide lortzeko eta mantentzeko... Egunerokotasunean administratiboki eduki ditzaketen mugak ezagutu beharko genituzke, eta baita egunerokotasunean sozialki topatzen dituzten hesiak ere”. Domin-

“Gure umeak normalki garaiz hiltzen dira, baina gaur egun oso zaila da heriotza duin bat izatea. Gure umeek ere duintasunez hiltzeko eskubidea dute”

### Amaia Irazusta

Pausoka elkarte gurasoa

guezen aburuz, gertuko tratua falta da, bizilagun begirada falta da. “Hori eskolako atarira eramanda, banaketak ikusten dira, eta umeak horrekin doaz eskolara: euren gurasoek eduki ditzaketen zailtasunez eta trabez gain, beste umeek etxetik ekar ditzaketen aurreiritziei aurre egin behar izaten diete ume askok”. Euren ere bizi izan dute halakorik, eta mikroarrazismo horiek ikusgarri egin ditu Ndank-ndank elkarteak hainbat bideotan: **“Niri, ama zuri moduan eta Mamadou aurrean ez dagoenean, askotan galdetu izan didate umeak nondik ekarri ditudan edo adoptatutak ote diren. Aldiz, ni ez nagoenean eta umeak aitarekin soilik daudenean, gaztelaniaz zuzentzen zaizkie eta behin eta berriro galdetzen diete hurrei nongoak diren”**.

### Hezkuntza: oztopo eta soluzio

Bizipoza elkarteak egituraren barneko argazkia egiteko ikerketa bat egin zuen elkartearen artean eta ikusi zuen errepikatu egiten direla familiek egunerokoan aurkitzen dituzten oztopoak, batez ere, hezkuntzan, osasungintzan eta aisialdian. Alor bakoitzean familiak bidea urratzen ari dira etengabe: “Hezkuntzan, adibidez, gure umeentzako ez dago ibilbide-orririk idatzita —dio Irazustak—. Profesional askok ez dakite zer egin gaixotasun arraroak dituzten ikasleekin eta familiok ez daukagu orientaziorik. Geuk urratu behar ditugu bideak”. Aisialdiko eskaintzak ere ez daude hiritar guztientzako pentsatuak: “Eskaintzak oso sailkatuak daude, normalean adinka, eta gure seme-alabek ez dituzte, kasu askotan, euren adinari lotzen zaizkion gaitasun batzuk, beraz, eskaintzak malguagoa izan beharko luke, eta galdetegietan oharra idazteko aukera izan beharko genuke beti, gure seme-alabek ere lekua izan dezaten”.

Ekonomiaz ere gutxi hitz egiten da, baina gaixotasun arraroak edo bestelako zailtasunak dituzten familiek kostu ekonomiko handia izan ohi dute terapiak eta errehabilitazioak ez direlako, neurri handi batean, osasungintza publikoan sartzen. “Osasungintza oinarritzko eskubidea da, baina haur askok ez daukate bermatuta behar duten



» Haur bat, Pausoka elkartearen, behar duen terapia jasotzen.

arreta”, ohartarazi du Elizegik. Ekonomiari loturik, Dominguezek arrakala ikusten du: “Gure gizarte honetan aisialdi eskaintza ia dena ordaindutakoa da, hori da gure eredu eta pertsona batzuek ezin dute edo ez dute eredu horretan sartu nahi, eta horrek sozializazioan eragina dauka”.

Eskubideez ari garelarik, errepresentazio eskubidea ere aldarrikatzen du Godoyk: “Pertsona guztiek, eta bereziki hurrek, erreferentziak behar ditugu, eurekin identifika gaitzkeen pertsonak. Baina gure elkarteetako ume askok ez dute erreferentziarik aurkitzen. Gaur egun futbol profesionalean dauden emakume askok esaten dute eurak hasi zirenean ez zeukatela erreferentziarik, gizonen ereduak ez baitzieten balio. Guztiok eduki beharko genituzke erreferentziak, eta gure moduko pertsonak errepresentaturik ikusi beharko genituzke testuliburuetan, liburuetan, komunikabideetan... Horrek erakutsiko luke gizarte moduan aniztasuna zentzu zabalago batean kontuan hartzen dugula”. Dominguezek ere gauza bera aldarrikatzen du: “Gure gizartearen erreferentzia guztiak zuriak dira. Liburuetan, tes-

tuliburuetan edota komunikabideetan pertsona arrazializatuak jatorriko herriarekin, pobrezia-rekin eta arrakala sozialarekin lotzen diren neurrian estereotipoak indartzen ditugu. Gure seme-alabek ere izan nahi duten hori irudikatze-ko erreferentziak behar dituzte”.

### Indar eraikitzailea

Gabeziak eta hutsuneak handiak dira, baina behar bereziak izateak eta euren seme-alabengatik, elkarteko beste umeengatik eta, oro har, gizarteak erdigunetik aparte kokatzen dituen ume guztien alde borroka egiteak gauza asko eman dizkiela nabarmentzen dute laurak. Elkarte eta familia horien jarrera nabarmentzen du Elizegik: **“Indar eraikitzailea daukate. Egunerokoan gure eskubideak eta beharrak gutxi gorabehera asetuta ditugunean geureari begira jartzen gara, eta jarrera indibidualistagoak hartzen ditugu. Baina elkarteetako familiek, oinarritzko eskubideen alde borrokan ari direnek, beste indar bat daukate modu kolektiboan eragiteko. Beharra indar kolektibo bihurtzen da.**



»» Ndank-ndank elkarteko Mamadou Sarren eta Eli Dominguezen familia: Khady, Joana eta Lamine.

Gaitasun sozial eta kritiko bat da, hain zuzen ere, gizarte honi falta zaiona”.

### Ardura partekatua

Godoyk nabarmentzen du ezin dela elkarteen bizkar utzi haur eta familia horien oinarritzko beharrak asetzen eta guztien eskubideak bermatzea. “Elkarteetako familiek denbora eta indarra mugatuak dituzte eta ezin da haiengan soilik gelditu. Elkarteek askotan esaten dute oso positiboa izango litzatekeela halako elkarte batean edozein norbanakok parte hartzea, nahiz eta familian halako diagnostikorik ez izan”. Ardu-  
ra partekatuagoa izan dadin, hasierara itzuli da Irazusta: “Espazioak partekatzea oso garrantzitsua da. Orain arte, ume askok eskolarizazio arrunta izan ez dutenez, eta gela berezietara eraman dituztenez, gizartean ez dute ikusgarritasunik eduki, eta zaila da ikusten ez dena ezagutzera, eta ezagutzen ez dena kontuan hartzea.

Orain gauzak desberdinak dira: orain aniztasuna bizi duten umeez egunen batean zerbait diseinatu behar baldin badute aniztasuna barneratu dute eta badakite horren arabera diseinatu behar dutela, izan arkitekturan ala gizartean”.

Ardura partekatua izan dadin, baita ere, hezkuntza gako garrantzitsua da Dominguezen arabera, eskolan eta etxean jasotzen den heziketa: “Etxetik guztiok bidaltzen ditugun mezuak berrikusi beharko genituzke”. Bat dator Irazusta: “Hurrek etxetik jasotzen dituzten mezu garrantzi handia daukate euren jarreretan, beraz, helduok geure buruak eta geure mezuak errebisatu beharko genituzke. Ados dago Godoy: “Ezagutzaren eta komunikazioaren bidez, aurreiritziak gainditzeak haurren arteko bullying eta bazterkeriak gainditzen lagunduko luke. Lehenengo helduok hasi behar dugu geure buruak errebisatzen, eta ondoren, begiratuko diegu haurren jarrerari”.

# Jakin-mina zorroztu

*hik hasi*ren produktu berriak webguneko dendan daude eskuragarri. Poltsa, estutxe eta koaderno hauekin urtea ezinhobe hasiko duzue!



“Guraso bolloak eredu izan gaitezke gauzak beste modu batean egin nahi dituztenentzat”

## June Fernandez

Kazetaria eta *Aingeruak eta neskameak* eta *Amatxo bolloen tribua* liburuen egilea

Bere kazetaritza lanek eta aktibismoak genero disidentzia izan dute ardatz nagusi. *Amatxo bolloen tribua* liburuak gurasotasunera ekarri zuen ikuspegi hori. Berriki *Aingeruak eta neskameak* saiakera argitaratu du, “alokairuzko sabelei” buruz.

Erreferentzia berriak sortzeko ahaleaginean dihardu kazetaritzatik June Fernandezek (Bilbo, 1984). Berriki, haurdunaldi subrogatuei buruzko liburu bat argitaratu du Lisiperekin: *Aingeruak eta neskameak*. Aurretik, *Amatxo bolloen tribua* (Histeria kolektiboa) liburuan, ama bolloentzako eta “gauzak beste modu batera egin nahi dituzten gurasoentzako” erreferentzia berriak bilatu zituen. Teoria, elkarrizketak eta lau urteko bere amatasun esperientzia uztartuz, espektatiben eta errealitatearen arteko kontraesanak azaltzen ditu Fernandezek etengabe liburu horretan eta baita elkarrizketa honetan ere.

***Aingeruak eta neskameak* saiakeran subrogazioari heldu diozu, eta haurren ikuspegia oso presente izan duzu zure bilaketan. Nola enfokatu duzu liburuak?**

Haurdunaldi subrogatuaren gaiari zazpi ikuspuntutatik heldu diot liburuan: legegintza, filosofia, gizarte zientziak, kultura, ikuspegi antiarrazista, eta abar. Horietako bat familia aniztasunaren ikuspuntua da. Mugimendu feministan diskurtso zabalduena alokairuzko sabelak emakumeentzat indarkeria direla da eta umeen salerosketa direla. Elkarrizketatu askok, alde ala kontra egon, kezka bat erakusten dute: ume horiek dagoeneko gure gizartean daude eta mezu hori jasotzen dute eskoletan, “zure gurasoek zu erosi egin zaituzte”, eta hori oso bortitza da. Haur horien benetako ama ernaldituena dela esatearekin adopzioko umeek eta familia homoparentalon seme-alabek bizi izan duten eztabaida errepikatzen ari gara. Familia aniztasuna lantzeko hezkuntzako gidetan subrogazioa sartu beharko al litzateke? Non jarri behar dugu muga? Arazoa merkantilizazioa



baldin bada, obodonazio bidez jaio diren umeekin zer gertatzen da? Bestalde, umeek haien familia ereduaren erreferentziak izateko eskubidea dute; familia bolloen kasuan hori argi ikusten badugu, nola ukatuko diegu hori bera subrogazioaren bidez jaio direnei? Umeekiko begirada zaindu nahi izan dut liburuan.

***Amatxo bolloen tribua* liburuan, bollo izendatzearekin, ahalduntze bat adierazten dute liburuan parte hartu duten ama horiek. Zentzu politikoa eman nahi izan diozu gurasotasun eredu horri?**

*Bollo* hori geure burua ahalduntzeko ariketa bat da. Publikoan errespetuzko hizkuntza mantentzen da, eta aurrez aurre ez digute *bollo* deituko, baina, oraindik ere, gaizki ikusia dago ama lesbiana izatea. Badirudi “euskal oasian” gai hori landuta daukagula, eta familia bolloak onartuak

gaudela, baina egunerokoan gauzak ez dira bate-re errazak. Gure kasuan gurea familia bolloa dela, baina ni ez naizela homosexuala zehaztu beharko genuke, bisexuala baizik, eta nire bikotekide ohia ez-bitarra dela. Hala ere, ahalduntze ariketa horretan sartzen gara.

**Ama bolloek gauzak beste modu batean egiteko intentzioa duzuela diozue liburuan. Ekarri nahi zenituzten “beste modu horiek” gauzatzea lortzen al duzue ala xede izaten jarraitzen dute?**

Elkarrizketatu ditudan ama bolloak bollo feministak dira eta ez dakit esaten ama lesbiana guztien artean gauza jakin batzuk betetzen diren ala ez. Adibidez, uste dut ardurak gehiago banatzen direla: mundu heteroan zaintzaren lanak banatzearena arazo bat da; bollo feministen kasuan oso nabarmena da ardurak, kezkak eta inplikazioa

“Nik uste dut gai asko eta familia eredu askotarikoak ikusgai egiten ari garela, eta eztanda hori behar genuela”

“Gu feminismo queer-etatik gatoz, eta biologiaren determinismoa zalantzan jartzen dugu; aldi berean, atxikimenduzko hazkuntza modan dago, eta hor espero ez genituen desorekak agertzen dira bi amon artean”

“Liburuko lehenengo ama bolloen seme-alabek dagoeneko 20 urte dituzte, eta badirudi urte asko pasa direla, dena oso anitza dela gaur egun, eta oso onartua dagoela, baina ez da hala”

banatuago daudela, baita zama mentala ere. Liburuan adibideak ikusten dira: guraso bolloak oso modu berdinezalean prekarizatzen gara ume bat jaiotzen denean, bi gurasook nahi dugulako eszedentzia hartu edo lanaldia murriztu, biok murgildu nahi dugulako haurraren zaintza proiektu horretan.

Beste familiei zer erakutsi badaukagula uste dut nik. Adibidez, bollo feministon kezka genero rola zalantzan jartzea da. Beraz, gai hori oso presente daukagu umeak hezteko moduan eta gurasook ere erreferentzia gara askotan; guraso mari-mutilak, guraso transak edo estetika eta rol desberdinak edukitzea denentzako eredugarri izan daitezkeela uste dut, oro har inguruan ditugun familiak normatiboagoak baitira. Gu geu erreferentzia heteroekin hazi eta bizi izan gara, eta orain, gauzak beste modu batean egin nahi dituzten gurasoentzat guraso bolloak zenbait gauzatan eredu izan gaitezkeela uste dut.

**Elkarrizketa askotan ereduaren gaia ateratzen da, ama izan nahi duten eta gauzak beste modu batean egin nahi dituzten emakume bolloek bizi izan duzuen erreferentzia gabezia nabarmena da. Harago, ama feminista eta desiratzailaren erreferentziak erakitzeke beharra aldarrikatu izan duzu. Ari al gara erreferentziak erakitzen?**

Bai, nik uste dut baietz; pila bat. Erreferentziak eraiki ditugu, eztanda argi bat dago eta oso zabala da: *Ama M Ume* bezalako liburuak, Oihana Iguaranen eta Amaiur Luluagaren *Amarauna* ikuskizuna, Alaine Agirrerren *Karena* liburua heriotza perinatalaren inguruan, *Amatasunak* podcasta, Silvia Allende bilbotarraren *Mamá Folla* fanzinea... Nik uste dut gai asko eta familia eredu askotarikoak ikusgai egiten ari garela eta eztanda hori behar genuela.

Gauzak ea benetan desberdin egiten al ditugun galdetu didazu eta, zintzoak izanda, badago talka bat, eta liburuan ere agertzen da, espektatiben eta errealitatearen artean. Neurosi moduko bat daukagu ama bolloek: alde batetik, gu feminismo queer-etatik gatoz, eta beraz, biologiaren determinismoa zalantzan jartzen dugu; bi emakume



izanik, haurraren zaintzan guraso biok antzeko rola izango dugula iruditzen zaigu, bi ama izango garela eta kito, berdin duela haurdun egon ala ez... Baina, aldi berean, atxikimenduzko hazkuntza oso modan dago eta haurrari bularra nahieran ematen diogu... eta hor espero ez genituen desorekak agertzen dira bi amon artean. Gai hori, ama bolloen artean, ia obsesio bilakatzen da. Ez genuen hala izaterik espero, baina errealitatean gertatzen da, kasu askotan behintzat, haurdunaren eta ez-haurdunaren funtzioak nabarmenki desberdinak izatea. Hori guztia berkokatzea erronka bat da. Espero ez genituen egoerak gertatzen dira: funtzio ezberdinak izatea, ez-haurdunak dolua bizi-tzea, zeloak izatea edo ez-leku batean sentitzea, eta, aldian-aldian, doikuntzak egin behar dira.

**Maila ideologikoan eta teorikoan gauzak argi ditugula, baina gero, amatasuna gorputzetik pasatzen denean, erreferentzia teorikoek eta ideologikoek ez digutela balio esan nahi al duzu?**  
Niri kontraesanetan sakontzea interesatzen zait;

ez nator esatera ama bolloen errealitatea perfektua denik, ez delako; baina ama bolloek dakartzagun eredu berriak interesgarriak direla iruditzen zait, guztientzako. Nik uste dut gurasotasun queer-ak interesgarriak direla, beti ere, idealizazioekin kontuz ibiliz. Gracia Trujillok *Maternidades cuir* liburuaren harira esaten zuen ez dagoela ama lesbiana damaturik, gure prozesuak oso kontzienteak, oso desiratuak eta oso luzeak direlako... Baina hor ere idealizazioekin kontuz ibili behar dugu. Eta, nire kasuan, hartu dudun zaplaztekoa handia izan da, hain zuzen ere, amatasuna bonba bat delako: intuizioak agintzen dizu, gain-ideologizazioak ez du mesederik egiten...

Amatasun bollotik harago, kezkatuta nago gai honekin: alde batetik, intuizioa, naturala, animalia goraiatzatzen da, emeak garela eta emeak garen aldetik, gure kumeek gure gorputzean egon behar dutela esaten zaigu, haiekin lo egin behar dugula, bularra eman... baina, bestalde, heziketak oso kontzienteak eta errespetuzkoa izan behar du, oso

neurtua eta ezin dugu amorrurik adierazi... Beraz, edo bata edo bestea. Uste dut amok momentu konplexu batean gaudela. Autoexigentzia itzela daukagu, kulpa itzela eta, gainera, gainprestatuta gaude, hau da, irakurketa pila bat ditugu eta master bat egingo bagenu bezala prestatzen gara amatasunerako, baina, aldi berean, ez daukagu babesik eta ez daukagu sarerik zaintzarako eta, are gehiago, ama bolloen kasuan. Askok jatorrizko familiarekin apurtu beharra izan dugu. Nire kasuan, nire amarekin daukadan harreman gatazkatsuen faktore bat bere lesbofobia da, eta nire moduan, hori askok bizi izan dugu. Orduan, hautazko familia queer-ak eraiki ditugu, baina gero, ama izatea erabaki dugunean, giro queer horietan umeak ez dira oso ongietorriak izan, edo gure prozesuak ez dira ongi ulertu. Konplexua da egoera.

**Etengabe aipatzen da armariotik atera beharra, nahiz eta belaualdi desberdinetako amak izan.** Astuna egiten da etengabe umearen aitaz galdezka. Gure umea jaio zenean, gurasotasun baimenak eskatzen joan ginenean, —2019an, artean, “amatasun baimena” eta “aitatasun baimena” ziren—, funtzionarioari nire bikotekidearen datuak sartzean errorea ematen zion, “sistemak ez du errekonozitzen, aita emakumezko bat baita”, esan zuen. Liburuko lehenengo ama bolloen seme-alabek dagoeneko 20 urte dituzte, eta badirudi urte asko pasa direla eta gaur egun dena oso anitza dela eta gaia oso onartua dagoela, baina ez da hala.

**Beldurra ere etengabe aipatzen da elkarrizketetan. Ezkondu eta ernalkuntza osasungintzaren kliniketan egin beharra izan dute gehienek, bi gurasoek legezko aitortza izan dezaten.** Beldurra gero eta handiagoa da eta logikoa da: Italian, hain zuzen ere, ama ez-haurdunei gurasotasuna kendu die Georgia Melonik. Eta Madrilen badirudi, Isabel Ayuso horren aldekoa dela. Lau urte barru Espainiako Gobernuan PPK eta VOXek gobernatzen baldin badute, gauzak aldatu egingo dira; beraz, benetako arrazoiak ditugu beldurra izateko.

Hori esanda ere, ugalketa lagunduaren inguruan

sortzen ari den industriak asko kezkatzen nau. Kontraesan handia daukagu, baita nik neuk ere: beldurratik zirkuitu batean sartzen gara, non izugarriko dirutza gastatzen dugun klinika pribatuetara joanaz, askotan osasungintza publikoan dinamika askok prozesua atzerarazten dutelako.

**Liburuko azken familiak kontaktzen du lagun batek eman ziela semena eta etxean egin zutela intseminazioa.**

Bide hori hartzeari beldurra izan diogu askok, egunen batean semen emaleak aitatasuna aldarrikatuko balu, epaile askok gizonari arrazoa emango lioketelako. Duela gutxi arte, haurra erregistratzeko garaian, ama ez-haurduna aitortzeko, ezkondua egotea beharrezkoa zen eta ernalketa zentro batean egin zela frogatu behar zen, ez etxean.

Beldurra oso presente dago eta gure familia erduek bizi duten aitortza falta erantsi behar zaio izu horri: haurdun izan ez den amaren guraso batzuek ez dute ume hori bilobatzen hartzen, gure gizartean genetikari pisu handia ematen zaiolako. Nire familia lesbofoboaren aurrean, aitortza garrantzitsua izan da nire bikotea familia-liburuan agertzea. Gero, ezkontzea, zentro batera joatea... bide hori hartu dugunoi heteroarauaren bidea hartzen ari garela esaten digute queer feminismotik. Gu inposatu zaigun bidera egokitzen ari gara, guraso izan nahi dugulako. Gauzak beste modu batera egin nahiko genituzke, ugalketa proiektuak kolektibizatu nahiko genituzke, baina beldurra handia eta zentzuzkoa da.

**Erreferentzia falta are handiagoa adierazten dute ama ez-haurdunek. Nola lantzen da ama ez-haurdunaren figura?**

Etengabe aipatzen dute euren aitortza zalantzan dagoela. Niri esan izan didate ea pentsatu dudana ama bakarrentzako laguntzak eskatzea, nire bikotekidea “laguntzat” hartzen zuelako nire familiak. Mamu horrekin bizi gara, eta bereziki ama ez-haurdunak. Bestelako beldurrak ere sortzen zaizkie ama ez-haurdunei eta badaude hainbat tabu ere: dolu genetikoarena, adibidez. Zintzo hitz egiten ari baldin bagara, aitortu behar dugu guraso askorentzat dolu genetikoarena dolu bat dela.



**Familia egitura bera hausnarketara eraman duzu sarri Pikara aldizkarian egin dituzun erreportajeetan. Bi gurasotik haragoko konfigurazioen alde ere egin izan duzu. Zer onura ekarriko lizkioke haur baten zaintzari gaur egungo familiaren egitura zalantzan jartzeak?**

Nik uste dut arazo sozial argi bat daukagula: familiak gero eta egitura txikiagoak dira, bizimodu gero eta indibidualistagoa da eta, zentzu horretan, nik uste dut queer komunitatean sortzen ditugun hautazko familiak interesgarriak direla. Kasu askotan, gainera, hazkuntzan parte hartzen dute. Liburuan Elenaren historia daukagu: ama bakarra da eta Emakume Asanbladako lagun minek bere bikiekin izeko figura eta astean behin haiekin egoteko konpromisoa hartu dute. Baina egia da, baita ere, errealitatean hori ez dela gertatzen nahi beste; errealitatean zaila egiten zaigu familiaren pisua deseraikitzea. Liburuko beste protagonista batek kontaktzen du bere ama bere lagunak baino askoz urrutiago bizi dela, baina laguntza behar duenean hari eskatzen diola. Amamari konpromiso handiagoa egotzen diogu.

“Beldurra gero eta handiagoa da, eta logikoa da: Italian, hain zuzen ere, ama ez-haurdunei gurasotasuna kendu die Georgia Melonik”

“Ezkontzea, zentro batera joatea... bide hori hartu dugunoi heteroarauaren bidea hartzen ari garela esaten digute queer feminismotik. Gu, inposatu zaigun bidera egokitzen ari gara, guraso izan nahi dugulako”



Familia hitzari baino potentzial handiagoa ikusten diot politikoki eta teorikoki komunitetari, nahiz eta afektiboki, niretzat, familiak izan duen balioak pisu handia daukan. Epe luzean, komunitatea aldarrikatzea eta alternatibak bilatzea beharrezkoa izango dugu eta, horretarako, ereduak zabaldu behar ditugu. Hor bi guraso baino gehiago aitortzearen erronka estrategikoa da, familia eredu asko konektatzen dituelako. Adibidez, polimaitasunezko familiak, hiru guraso dauden kasuak, adibidez; edo guraso dibortziatuen kasuan, bikotekide berria hirugarren guraso bilakatzen denean umeak hala aitortzen duelako eta inplikazio hori duelako; edo lesbiana eta gayen kasuan, akordioak ematen direnean, semena ematen denean...

**Haurrak zaintzeko sarea jostea garrantzitsutzat jotzen duzu, baina era berean, zaila dela diozu.**

Beste amengan geure amengan baino gehiago babesten saiatzen gara, baina, gero, errealitatea da ama guztiok oso nekatuta eta oso erreta gaudela gizarte honetan, eta badakigu ama lagun bati fabore bat eskatzen diogunean, gero fabore hori nolabait bueltatu behar diogula. Aldiz, badirudi, gure gurasoek gure babesgune inkondizional izan behar dutela, eta hor dago aitita-amama esplotatuen auzia.

**Familia eta komunitatea aipatu ditugu, baina zer-nolako babes publikoa aldarrikatuko zenuke seme-alaben zaintzarako? Feminismoetatik zaintza sistema publiko komunitarioari buruz hitz egiten da, eta hor non kokatzen da haurren zaintza?**

Niri iruditzen zait mugimendu feministaren ahulgune bat dela gurasotasunarekin nahiko deskonektatuta dabilela eta neronek ere onartzen dut ama izan arte heldukeria puntu batekin bizi izan naizela. Umeen beharrak ez daude erdigunean. Militante gehienak gazteak dira, eta guraso egiten diren militante asko atzera gelditzen dira, militantzia ereduak ez direlako bateragarriak zaintzarekin eta beste momentu bital batean gaudelako. Alde batetik, oso positiboa da mugimendu feministan zaintzak erdigunea hartu izana, baina zaintzaz hitz egitean, ez dira ez amak eta ez umeak aipatzen eta guztia oso abstraktua da. Beste alde batetik, mugimendu feministaren aldarrikapenetan eta gobernuen diskurtsoetan, irtenbide ia bakarra externalizazioa da: haur eskolak debalde izatea, plaza gehiago zahar etxeetan... Hori aldarrikatu behar da, baina askok bizi izan dugu, umeen kasuan, ez dela gure desioa zaintza kanporatzea.

**Maila diskurtsiboan aritu gara orain arte. Bizipenera etorrira, amatasunaren esperientziak non kokatu zaitu?**

Brigitte Vasallok *Desocupar la maternidad*-en idatzi zuen amen arketipo bat dagoela eta hor kabitzen ez garenek, krisi identitarioa izan dezakegula, adibidez, amak izan eta parranda egiten, promiskuak izaten... jarraitzen baldin badugu. Amatasunean oreka lortzea oso zaila da, buruan oso eskema dikotomikoak ditugulako. Haurra jaiotzean, *Superamatxuak* izeneko whatsapp taldea geneukan; nolakoak dira superamatxuak? Energia pila bat baliatzen du amatasunari buruz ikasteko, ezta eta goxoa da, umeak dira bere zentroa... eta non kabitzen da hor June pikara? Parranda egin nahi duena, ligatu nahi duena... disoziazio itzela bizi dugu. *Mamá Folla* bezalako fanzineak oso garrantzitsuak iruditzen zaizkit. Horrelako ereduak behar ditugu disoziazioa apurtzeko.

# astez aste, urtez urte

## Haurdunaldia

Gero eta beranduago

## Lehen urteak

Jaiotzetik hizkuntzaz jabetzen

## Urte gozoak

Mindfulnessa: hartu arnasa

## Nerabezaroa

Aldaketen garaian, elikadura egokitu

## Haurdunaldia

# Gero eta beranduago

Gero eta gehiago dira haurdun gelditzeko adina atzeratzen ari diren emakumeak. Arrazoiak askotarikoak dira eta emakumea osasuntsu baldin badago, hori ez da zertan arazo izan **Clara Rosas** emaginaren hitzetan.

**E**gonkortasun ekonomikorik eza, etxebizitza eskuratzeko zailtasunak, laneko baldintzak, bikotea izatea edo ez... Horiek guztiak amatasuna atzeratzeko arrazoiak izan litezke, baita, besterik gabe, haurrak beranduago eduki nahi izatea ere. Azken urteetan nabarmen atzeratu da haurdun gelditzeko adina **Clara Rosas Magale elkarteko emaginak Hazi Heziri** adierazi dionez: "14 urte daramatzat emagin gisa lanean eta urteotan aldaketa handia izan da. Lehen oso maiz artatzen genituen 30 urtetik beherako emakumeak, baina gaur egun ez, eta 40 urtetik gorako emakume gero eta gehiago ikusten ditugu". Hori ez dute arazo gisa ikusten, ordea: "Haurdunaldi horiek arriskutsutzat hartzen dira adinagatik soilik eta ez luke horrela izan behar inondik inora ere. **Ez da zenbaki kontua, osasun kontua baizik. Osasuna zerbait globala da, holistikoa, eta**

**ezin diogu soilik adinari erreparatu.** Guk maite dugu 40 urtez gorako emakumeen erditzeak artatzea; adin horrekin ere haurdunaldi eta erditze zoragarriak izaten dira".

Beraz, adin jakin batetik aurrera haurdunaldian arazoak izango direla edota erditzea konplexuagoa izan daitekeela pentsatzea ez da zuzena; denetariko kasuak daude. Emakumea nagusia denean, haurrak arazo kromosomikoak izan ditzakeela edota abortuak izateko aukera handitzen dela dio zientziak, baina baieztapen hori zalantzan jarri du Rosasek: "Lehen hiruhilekoko proba konbinatua edo baheketa egiten denean emakumearen adinak pisu handia izaten du. Ama *urtetsua* esaten diote osasun publikoan 35 urtetik gorako amari eta 40 urte baino gehiago edukitzea arrisku faktore gisa hartzen dute, baina niri zalantza

handia sortzen dit horrek".

Adinez nagusiagoak diren emakumeen erditzeak ere zoragarriak izaten dira Rosasen hitzetan: "Haurdunaldi osasuntsua eduki baldin badute, beren burua zaindu baldin badute eta lasai egon baldin badira, erditze zoragarriak izaten dituzte, erditze ondorena ona izaten da eta ez dute edoskitzeko arazo berezirik izaten".

### Abantailarik ere bada

Haurdunaldia atzeratzeak dituen arazoei buruz hitz egiten da, baina abantailarik ere bada Rosasek dioenez: "**40 urtetik gorako emakumeak lasaiago egoten dira, euren buruarekiko exijentzia maila txikiagoa dute, goatzeko prest egoten dira... eta hori guztia nabaritu egiten da.** Erditzea prozesu fisikoa da, baina batez ere prozesu emozionala da eta adinez nagusiagoak diren emakumeek autoezagutza handiagoa dute eta emozionalki egonkorrago egoten dira".

Haurdunaldia atzeratzen duten amei lasai egoteko esango lieke Rosasek: "Lasai egoteko esango nieke eta haurdun gelditu aurretik euren burua zaintzeko". Lasai hartzea eta gorputzaren prozesu natural horretan konfiantza izatea aholkatuko luke: "Gurutzetako ospitalean, adibidez, 40 urtetik gorako emakumeen kasuan, 40. astean erditzea induzitzen dute arriskua handiagoa dela argudiatuta. Erabaki hori oso muturrekoa iruditzen zait eta halakorik ez onartzea gomendatuko nieke. Uste dut kasu bakoitza indibidualki aztertu behar dela eta adina soilik ez dela nahikoa arrazoi erditzea induzitzeko erabakia hartzeko. Neurri horiek ez dira leku guztietan hartzen eta horrek adierazten du ez direla benetan beharrezkoak".

Errua gainera kentzearen garrantzia ere azpimarratu du Rosasek: "**Emakumeari esaten diote bere haurdunaldia arrisku handikoa dela nagusia delako. Bai, baina zergatik iritsi gara hona? Noren ardura da hori? Norberarena edo gizartearena?** Adina edozein delarik ere, inguruan errespetuz zainduko zaituzten pertsona izatea eta konfiantza izatea da garrantzitsua".



## Zer gertatzen da gizonekin?

Normalean, emakumearen adinean jartzen da fokua, baina gizonen kasuan haziaren kalitateak ere behera egin ohi du adinak aurrera egin ahala: "Orokorrean, gizonen erdiaren espermak ez du kalitate nahikorik. Ugalkortasuna lantzen aritzen den gure lankideak argi eta garbi ikusten du hori: gizonen erdiak ez du espermiograma normala izaten eta ez da adin kontua soilik, gazteei ere gertatzen zaie. Kutsadurak, estresak, alkoholak, tabakoak... eragin handia dute. Baina behin eta berriro azpimarratzen dena emakumearen obuluen erreserba da".

## Lehen urteak

# Jaiotzetik hizkuntzaz jabetzen

Umeek hizketa gara dezaten beharrezkoa da helduon presentzia eta haiei kalitatezko denbora eskaintzea. Jaiotzen garenetik dugu hizketarako gaitasuna, baina **Nekane Galparsoro** logopedak dioenez, interakzioak eta kanpotik jasotzen dugunak berebiziko garrantzia du hizkuntzaren jabetzaren prozesuan.

Jaiotzen den unetik bertatik hasten da umea hizkuntzaz jabetzen. Hala dio **Nekane Galparsoro logopeda, neuropsikologo eta Neure klinikako koordinatzaileak**. Horretarako, ordea, bestea behar-beharrezkoa da, interakzioa oinarrizkoa baita hizkuntza garatzeko: **“Umeak bestearen presentzia behar du eta beste horrek bidean laguntzeko duen moduak, eragina izango du hizkuntzaren garapenean”**, dio Galparsorok. Presentziarik gabe ez dugu haurrek bidalitako seinalerik antzemango eta komunikazio egoerak bermatu behar ditugu, haien eredu izateaz gain.

Hilabete gutxi dituela hasiko da umea hitzak ulertzen eta 6 urte betetzen ditueneko hizkuntzaren oinarri egokia izan beharko lukeela dio Galparsorok. Dena den, garapenaren estandarrak ezin ditugu zorrotz hartu: ume bakoitza bakarra da eta erritmo propioa du. Oso garrantzitsua da bakoitzari behar duen denbora ematea. Hala adierazi du Galparsorok: “Denbora eman behar

diegu erantzunak eman ditzaten. Ezin dugu bakarrik egin. Prosodia –tonuak eta doinuak– indartu behar dugu, keinuak erabili behar ditugu eta hiztegia etengabe errepikatu behar dugu. Behatu egin behar dugu eta adi egon”.

Bederatzi hilabetetik aurrera haurrak intentzio komunikatiboa du: keinuak egiten ditu, bokalizazioa hasten da... Ondoren garatuko dituzte ahoskatze mekanismoak, baina oso garrantzitsua izango da hasierako etapa horretan hiztegia barneratzea, gerora hitzak elkartzeko joateko lehen oinarria eskuratuko dutelako.

Bide horretan, komunikazio egoerak bermatzeak berebiziko garrantzia du. Egunerokotasunean egiten ditugun gauzei hitzak jartzea eta horiek etengabe errepikatzea oso garrantzitsua da.

### Alarma seinaleak

Haur bakoitzak bere erritmoa du, baina badira alarma piztu dezaketen hainbat egoera. Hizkun-

tza maila baxua duten umeek atzerapena eta zailtasunak izaten dituzte eta horiek atzemateko, alarma pizten duten hainbat alderdi badira Galparsororen hitzetan:

- 12 hilabeterekin lehen hitzak ez esatea.

- 18-24 hilabete bitartean 10 hitz baino gutxiago esatea.

- 24 hilabeterekin familiarentzat ulergarriak diren 50 hitz baino gutxiago esatea edo bi hitzeko konbinaziorik ez egitea.

Baldintza horiek beteko balira, hizketaren hasiera berantiarraz hitz egingo genuke. Esku hartze egokia eginez gero, 2 eta 3 urte artean ume horien erdiak baino gehiagok hobera egiten duela ikusten da. Hortik aurrera, hobera egin dezakete baina hobekuntza hori ez da hain nabarmena izaten. Beraz, garrantzitsua da zailtasunak lehenbailehen atzematea, ahalik eta azkarren esku hartzeko.



## Hizkuntza estimulatzekeo estrategiak

Hainbat estrategia eta tresna erabil ditzakegu haurrekin hizkuntza estimulatzekeo. Honakoak proposatzen ditu Galparsorok:

• **Imitazioa**. Haurrek, hasieran, ez dute hitzak modu egokian esateko gaitasunik eta hitzak modu egokian esaten ez dituzten kasuetan, guk modu zuzenean errepikatzea izan liteke gakoa. Adibidez, “kasimeta eman” esaten baldin badigu ez diogu esango “ez da kasimeta esaten, kamiseta esaten da!”. Hitza ongi esanda errepikatuko diogu, modu naturalean: “tori kamiseta”.

• **Hedapenak**. Kasu horretan, haurrak eman digun ideia hartzen dugu eta informazioa pixka bat zabaltzen dugu. Berak “berokia jantzi” esaten badu, guk “kalean hotza egiten du eta hori dela eta berokia jantziko dugu” esan diezaiokegu hark esandakoari informazioa gehituz.

• **Errepikapenak**. Errepikapenak egin ditzakegu, egiturak errepikatuz, adibidez: “Amak hartu du”, “aitak hartu du”...

• **Keinuak**. Hizketa laguntzeko garrantzitsuak dira keinuak.

• **Materialak**. Ipuinak eta abestiak erabil daitezke.

## Urte gozoak

# Hartu arnasa...

Presaka bizitzeak ondorioak ditu hurren heziketan eta garapenean, eta horretaz jabetzen eta neurria hartzen lagun diezaguke Mindfulnessak. **Virginia Belategi Azpiri** Mindfulnesseko espezialistak eta formatzaileak dio hurrekin ariketak egiten hasi aurretik, gurasoa dela baretasuna bilatu eta egoeraren kontzientzia hartu behar duena.

**G**urasoak presaka eta korrika gabiltza eta horren ondorioz umeen eta gazteen artean ezinezona areagotu da. Seguraski giltzarria helduon martxa jaistea da baina ez da erraza". **Virginia Belategi Mindfulnessen adi-tuaren** hitzak dira, **Hik Hasi** aldizkarian argitaratu zuen *Nola lagun dezake Mindfulnessak hezkuntzan?* artikulukoak. Deskribatzen duen egoera hain erreal horretan, eta jakinda martxa jaistea zein zaila den, **Hazi Hezik** galdetu dio ea Mindfulnessak nola lagun dezakeen etxean hurrekin bizitza patxada sanoagoaz hartzen: "**Tiritarik ez eskatu —erantzun du Belategik—; bizi dugun presari eta estresari tiritak jartzea baino hobe dugu, ahal dela, erritmoa jaisten saiatzea. Mindfulnessa barrutik kanporako prozesua da, ez da kanpoan adabakiak jartzean; jolasak, ariketak edo meditazioak egin ditzakegu umeekin, baina barrutik krispazioan bizi bagara, Mindfulnessak ez du ezer asko konponduko. Benetan balio duena egiten ari garen horren kontzientzia hartzea da; gure abiadaren kontzientziak lagunduko digu eguneroko erritmoa jaisten**".

## Mindfulnessa: eraldaketa barrutik hasten da

Mindfulnessa Ekialdeko tradizioetan oinarritutako praktika bat da, eta bere jatorria Budismoan koka dezakegun arren, diziplina hau mendebaldera ekartzean eduki erlijiosoez hustu eta praktika guztiz laikoa bihurtu da. Norbere burua lasaitu eta orain eta hemen gertatzen ari denarekin konektatzera bideratutako era askotako ariketak ditu oinarri. Mindfulnessaren praktika nagusia jesarritako meditazioa da. Mindfulnessak planteatzen duena oso bide xumea da, baina aldi berean sistema osoan eraldaketa handia ekar dezakeena: bakoitzaren barrukotasunari begiratzea da proposamena, besteekin eraikitzen ditugun harremanen abiapuntu moduan.



Mindfulnessa arreta osoa moduan itzuli izan da, baina jatorriz ingelesez, hitz arrunt gisa, kontzientzia esan nahi du, egiten dugun horren kontzientzia osoa edukitzea: "**Momentu bakoitzean gure barrenean arreta zerk eskatzen digun jabetzen laguntzen digu Mindfulnessak: burutazio asko ditut? Min fisikoren bat daukat? Zer esaten ari zait gorputza? Nondik dator sentitzen ari naizen emozioa edo zirrara?**". Gurasook landu dezakeguna gure barruan gertatzen denarekin konturatzeta da, Belategiren aburuz, eta hainbat ariketa eta teknika daude kontzientzia hori lantzen lagundu diezaguketenak etxean, seme-alaben adinaren eta premien arabera.

**Gakoak: kontzientzia eta gurasoen presentzia** Umeekin zer egin edo familian Mindfulnessa nola landu dezakegun galdetuta, heldua jartzen du beti abiapuntu Belategik. "Eskifaia garrantzitsua da, baina norabidea markatzen duena kapitaina da. Gurasoa etxera ailegatzen denean haserre baldin badago, nahiz eta umeak lasai egon, guraso horrek umeak aztoratzea lortuko du

azkenean. Gurasoa da etxeko giroaren oinarria jartzen duena, baretasuna eta lasai egote hori eskaini behar dituen". Horretarako, norbere lasaitasuna bilatu behar du lehendabizi helduak. "Helduak ikusten badu ez duela asmatzen, har ditzala 5 minutu bere onera etortzeko; hurrek berehala igartzen dute noiz gauden geure lekutik kanpo; geure lekura itzultzeko behar dugun denbora hartzen dugunean, haurrak ere lasaitzen eta kokatzen joango dira". Hori da, Belategiren ustez, gurasoon erantzukizun nagusia: "**Gure seme-alaben ongizateak zuzeneko lotura dauka geure egoera animikoarekin eta emozionalarekin. Gu ongi gaudenean, eurak ongi daude; eta gu txarto gaudenean, nahi dugun jarduerarik onena prestatuta ere, ez dugu lortuko umeak bare eta gustura egotea. Hezkuntzan irakasleei esaten diet eurak direla erreferente eta eraldaketarako tresna nagusi eta etxean gurasoak gara oinarria. Beraz, norberak ikusi behar du zer behar duen bere baretasuna lortzeko, estrategiak, teknikak eta ariketak aldatu egiten direlako pertsona batetik bestera**".



Norabidea finkatzeko kontzientzia beharrezkoa bada, presentzia da heziketaren beste hitz klabea, Belategiren arabera, Mindfulnessen, etxeko patxada eskuratzeko: **“Gakoa ez da umeei Mindfulnesseseko audio zoragarri bat jartzea; umeein egotea da inportantea; badakigu momentu guztietan ezin dugula umeein egon, gauzak dauzkagu egiteko eta eskubidea dugu atsedean hartzeko, baina jardueraren bat proposatzen diegunean, pentsa dezagun baita ere nola partekatu eurekin: elkarrekin eginez, aurretik prestatzen edo ondoren komentatzen”**.

Egote horrekin batera, entzuteari ere garrantzia ematen dio Belategik: bai gurasoen eta seme-alaben arteko harremanean; bai bikotean eta baita anai-arreben artean ere: “Askok praktikatu behar dugu elkar entzutea. Dinamika terapeutiko bat da: hitz egiten duenak kontatzeko daukanari buruz hitz egiten du eta entzuleak entzun egiten du, iritzirik eta eparirik eman gabe. Galtzen ari

gara entzuteko gaitasuna”.

Haurren mugimenduan ere arreta jartzen du Belategik: “Haurrei asko gustatzen zaie mugitzea. Eta mugitu ondoren, interesgarria da mugimenduaren kontzientzia hartzea, gorputzean kontzientzia jarritz; nola dago eskua, nola dago gorputz adar hau mugimenduaren ondoren? Min handia ez baldin badaukagu, askotan ez dugu jakiten gorputza nola dagoen”. Gorputz kontzientzia landu egiten da eta, Belategiren arabera, gurasoak gara jakinduria hori bideratzen lagunduko behar diegunak eta gorputzarekin, pentsamenduarekin eta euren emozioekin lotuago egoteko tresnak eman behar dizkiegunak; “gure gorputzaren egoera identifikatzeko bideak erakutsi behar dizkiegu, jolasen bidez, mugimenduaren bidez eta zentzumenen bidez”. Zentzumenetatik oso urrun joan gara, Belategiren aburuz: **“Zentzumenak eta gorputza dira zentratzen lagunduko digutenak. Burua etorkizun hurbilean zein urru-**

**neko iraganean egon daiteke... baina gorputza beti eta soilik orainaldian dago: orain eta hemen; beraz, gorputzera etortzeak buruko zurrunbiloa geratzen lagunduko digu”**.

Badaude teknikak baretasuna lantzeko, hala nola, meditazio gidatuak. Baina, oroz gain, arnasten ikasteari lehentasuna ematen dio Belategik: “Behar den bezala arnasten ikasiko bagenu, egunerokotasunean arazo asko saihestuko genituzke”. Arnasa lasaitzen dugunean, geu lasaitzen gara. “Beti funtzionatzen du honako honek: jarri esku bat tripan eta bestea bularrean, eta hartu arnasa. Heldua bera has dadila: sorbaldak behe-hera, tripa kanpora eta putz. Sakon arnasa hartzen hasten garenean, erregulatu egiten gara, eta heldua erregulatzen denean, umeak erregulatu egiten dira. Gu aztoratuta baldin bagaude, haiek ezin dute erregulatu”.

Mindfulnessak baretzen laguntzen du eta baita egin behar dugun ekintzan zentratzen ere, adibidez, ikasketetan eta lanetan aktibatzen: **“Mindfulnesseseko ariketak onak dira arreta aurrean dugun eginkizun horretan zentratzeko. Ariketek eta teknikak laguntzen dute eta burua gauza konkretu horretan diziplinatzen dute. Pentsamenduak eginkizunetik joaten direnean, teknikak landuz, gero eta entrenatuago egongo naiz berriro pentsamendua eginkizunetara ekartzeko”**.

Bukatzeko, Belategiren esanetan, kontua ez da etxean Mindfulnesseseko ariketa edo praktika batzuk txertatzea, horren aurretik, kontzientzia osoa hartzea litzateke gakoa, eta horri laguntzeko ariketa batzuk txertatzea litzateke hurrenkera. “Gakoa ez da buruko mina daukagula eta pastillak hartzea; osasuna lantzea da interesatzen zaiguna. Gai honetan, berdin: lasaitasuna eta etxean zentratuta egotea landu nahi badugu, hori ez dugu ariketa bilduma batekin lortuko. Ariketekin bost minutuko eragina lortuko dugu. Baina lasaitasuna lantzea beste gauza bat da: arnasan bidezko erregulazioa praktikatzeko, etxeko ohitura onak sustatzea (loa, jana, agendak ez saturatzea) eta, oso garrantzitsua, elkar-entzutea dira gure egunerokotasunerako altxorrak”.

## Egunero zaindu beharreko hiru une

**Jaikitzea:** Eguna presaka hasi ordez, haurrak esnatu aurretik, gurasoak beretzat denbora hartzea proposatzen du Belategik, “*benga* eta *goazen* horiek guztiak saihesteko geuretzat denbora hartu behar dugu goizetan; eguna ongi hastearen edo gaizki hastearen aldea dago geure jarreraren baitan”. Ondoren, gosaria zaintzea ere garrantzitsua da Belategiren ikuspegitik eguna ongi hasteko: “Mindfulnessari buruz hitz egiten dugunean osasun psikoemotionalari buruz hitz egiten ari gara, eta horretarako *zer* jaten dugun ere garrantzitsua da, ez soilik *zelan* jaten dugun. Janari prozesatuak estresarekin lotura du, eta azukrea gosarietatik atera beharko genuke eguna ongi hasteko”.

**Jatorduak:** “Jatorduak une garrantzitsuak dira etxeko giroa zaintzeko. Jatea, 10 minututan egiten dugun asetze fisiologiko bat baino gehiago izan beharko litzateke. Elkarrekin eta lasai elikatzeke unea da. Lehen jatorduek erritu kutsu handiagoa zuten: denok mahaian egon arte ez ginen jaten hasten, jana bedeinkatu egiten genuen, eskerrak eman eta jan egiten genuen. Molde horiek gaur egun batzuentzat lekuz kanpo egon badaitezke ere, mahai gainean dugun jan horregatik eta prestatu duen pertsonari eskerrak ematea eta denok batera jaten hastea ohitura onak dira. Eskaini denbora jateari eta murtxikatzeari, eta sentsazioak partekatu”.

**Oheratzea:** Etxe askotan ohera joateko momentuak ere estres une bilakatzen dira, nekeak haserrea baitakar: “Ohera joateko errutinak ezartzea garrantzitsua da, eta errutina horiek ariketak izan daitezke: liburu bat irakurtzea izan daitekeen moduan, ohean gaudela meditazio txiki bat egitea aberasgarria da. Horretarako, garrantzitsua da gurasoak ere bare egotea, gurasoa aztoratuta baldin badago, ez dugulako haurra erlaxatuko”.

## Nerabearoa

# Aldaketen garaian, elikadura egokitu

Nerabearoa aldaketa ugari gertatzen diren garaia da eta etapa horretan elikadura zaintzea bereziki garrantzitsua da. Nerabeek behar energetiko eta nutrizional handia dute eta platerak horren arabera egokitzea komeni da **Libe Garmendia** nutrizionistak dioenez.

**A**ldaketa fisiko, fisiologiko eta psikologiko handiak gertatzen diren garaia da nerabearoa. Hazkuntza eta garapena azkartu egiten dira eta elikadura horren arabera egokitzeak garrantzi handia du **Libe Garmendia dietista nutrizionistak** dioenez: "Estrogenoen, progesteronaren edota testosteronaren produkzioa hasten da eta horren ondorioz, bigarren mailako sexu karaktereak garatzen hasten dira. Nesken kasuan, menarkia edo lehen hilerokoa agertuko da. Gorputz konposizioan ere aldaketa izaten da: gantz mailak gora egiten du, gihar masa irabazten dute eta hezur masa ere hazten joango da. Nerabeak luzatu egiten dira eta pisua hartzen dute. Hori dela eta, behar energetiko eta nutrizional handiagoa izaten dute".

Neskek eta mutilek gastu energetiko nahiko pertsua izaten dute nerabearora iritsi arte, baina gorputz konposizio desberdina dutenez, garai horretan mutilek normalki energia behar

handiagoa izango dute neskek baino. Mutilek, neskek baino gihar eta hezur masa gehiago irabazten dute eta gantz gutxiago metatzen dute. Pertsona bakoitzaren aktibitate maila, hazkuntza abiadura eta zer garapen fasetan dagoen ere kontuan izan behar da, jakina. **Elikaduran egokitzapenak egin beharko dira, eta energia behar handiagoak dituztenek, kantitateak handitzea eta nutrienteetan eta energian aberatsak diren elikagaien presentzia ugartzea gomendatzen dute adituek.** Orokorrean aski izango da oinarrizko ohitura osasuntsuak jarraitzea eta gehien kontsumitzen diren elikagaiak freskoak eta gutxi prozesatutakoak izatea.

### Otorduak antolatzen

Otorduak antolatzeko eredu gisa Harvardeko platera hartzea gomendatzen du Garmendiak: "Zein elikagai eta horiek zein proportziotan kontsumitu beharko genituzkeen esaten digu. Plater erdia barazkiek eta frutek osatzen dute,



plater laurdena proteinetan aberatsak diren elikagaiak eta beste laurdena karbohidratoek: zerealek eta tuberkuluek". Nerabeen behar energetikoak kontuan izan beharko ditugu eta plater horretan egokitzapenak egin ditza-kegu, adibidez, nerabearen aktibitate maila handituz gero, zerealen proportzioa handituz. Beste aldaketa batzuk egitea ere komenigarria izan liteke: "Nerabeak gose sentsazioa sariago adierazten badu, elikagai ezberdinen kantitateak pixka bat handitu beharko ditugu eta proteina kontsumo egokia ziurtatzea ere garrantzitsua izango da. Kontuz ibili behar dugu, ordea; behar energetikoak komenigarriak

ez diren elikagaiekin betetzeko joera izaten baita maiz: opil industrialak, edari azukretuak... Nerabearoan horrelako elikagaietara jotzeko joera handia izaten da, eta lagunartean dauden ohituren arabera, erraz jo dezakete galletak, zorroko patatak edota edari energetikoak erostera. **Elikagai ultraprozesatu horien kontsumoa jaitsi beharko genuke, azukre, gatz eta kalitate baxuko gantzak izaten dituztelako. Eta edari azukretuak ere ahalik eta gutxien edatea komeni da".**

Bitaminen, mineralen, proteinen eta karbohidratoen beharrak gora egiten du nerabearoan.

“Helduaroan izaten dugun hezur masaren ehuneko handi bat nerabearoan lortzen dugu. Hori dela eta gorputzak kaltzioa, fosforoa, magnesioa eta D eta K bitamina eskuragarri izatea garrantzitsua da. Nesken kasuan oso garrantzitsua izaten da hezur masak dentsitate egokia lortzea menopausiatik aurrera osteoporosia izateko arriskua txikiagoa izan dadin. A, B, C eta E taldeko bitaminak ere hazkuntza eta garapen prozesurako oso garrantzitsuak izango dira. Baita burdina ere: odol bolumena handiagoa eta globulu gorrien kopurua altuagoa dira nerabearoan eta nesken kasuan, gainera, hilerokoarekin batera odol jarioak hasten direnez, burdinaren beharra handiagoa da”, adierazi du Garmendiak.

Opil industrialak, edari energetikoak, azukreetan aberatsak diren edariak eta elikagaiak...



Horiek guztiak ahalik eta gutxien kontsumitzea gomendatzen du adituak. Eta edateko, urak izan beharko luke edari nagusia. “Edari energetikoekin ere kontuz ibili behar dugu ginsenga, guarana, taurina edota kafeina kantitate handiak izaten dituztelako eta baita azukre kantitate oso handiak ere. Kafe batek duen kafeina kantitate bikoitza izaten dute eta epe motzera lotarako arazoak, antsietatea, urduritasuna edota kontzentratzeko arazoak sor ditzakete. Epe luzera, berriz, bigarren motako diabetesa, hipertentsioa edota hortzetako arazoak sor ditzakete”, ohartarazi du Garmendiak.

**Elikadura nahasmenduak eta gizentasuna**  
Gorputza asko aldatzen da nerabearoan, gure itxuraren kontzientzia hartzen dugu eta elikadura nahasmenduak agertzeko arriskuak gora egiten du: **“Nerabeak autoestimua, identitatea, rol sozialak... garatzen ari dira eta aldaketa horien aurrean emozioak kontrolpean izateko estrategia gisa erabil dezakete elikadura desoreka. Elikaduran aldaketak eginez egonkortasun emozionala aurkitu nahi dute eta garrantzitsua da halako joerak ahalik eta azkarren identifikatzea eta diagnostikatzea.** Tentuz ibili behar dugu nerabeak bere pisuarekiko edo gorputz irudiarekiko kezka izugarria adierazten duenean edota bat-batean otorduren bat edota elikagai konkretu batzuk baztertzen hasten direla ikusten dugunean...”, dio Garmendiak.

Gizentasunarekin ere kontuz ibili behar da. Hainbeste aldaketa gertatzen ari diren garai horretan, elikatzeko ohitura ez-osasungarriak eta aktibitate maila oso baxua konbinatzen baldin baditugu, behar baino pisu gehiago irabazteko aukera handiagoa izaten baitute: “Gizentasunari dagokionez, prebentzioa egitea oso garrantzitsua da, txikitatik ohitura osasungarriak jarraitzen baldin badira, nerabearoan joera horri heltzeko aukera handiagoa izango da, etxean behintzat. Nerabearora iristean, une batzuetan, lagunartean, beste elikagai



batzuk aukeratuko dituzten arren, etxeko oinarria hor egongo da eta helduaroan osasuntsu elikatzeko aukera handiagoa izango dute. Pisua irabazi dutelako kezka adierazten baldin badigute, laguntza eskaintzea ere garrantzitsua izango da. Halako kasuetan, ohitura aldaketak familian planteatu behar dira eta ez fokua semearengan edo alabarengan jarrita”, dio Garmendiak. Nutrizionistaren ustez, garrantzitsua da nerabeei bizi izango dituzten aldaketa horien guztien gaineko informazioa eskaintzea, horrek euren gorputz irudiarekiko pertzepzio egokiagoa izaten lagunduko baitie. Dena den, bestelako mezuak ere jasoko dituzte: “Internetek eta sare sozialek pisu handia

dute gaur egun eta bertatik errealitatetik urrunduen irudiak eta mezuak jasotzen dituzte. Horrek guztiak eta lagunaren mezuak etxean jasotzen dutenak baino garrantzi handiagoa izaten dute garai horretan. Nerabeek presio handia jasotzen dute; ez da garai erraza”.

Hori guztia aintzat hartuta, malgutasunez jokatzeko gomendatzen du Garmendiak: **“Orokorrean ohitura osasuntsuak jarraitzeak epe motzera eta epe luzera zein onura dituen ikusarazi behar diegu, baina mezu zurrunk ekin behar ditugu** eta ohitura osasuntsuak malgutasunez jarraitzea komeni dela erakutsi behar diegu”.



**Amaia Arroyo Sagasta**  
HUHEZIKo irakaslea eta ikerlaria

## Adimen artifiziala

Adimen artifizialak irakaskuntzan leku handia izango duela iragartzen digute etengabe, baina zertaz ari dira? Zer nolako teknologiaz ari dira? Bideo bidezko irakaskuntzaz? Robotei buruz? Teknologiek egingo dizkiguten testu-irudi konposizio pertsonalizatuez? Zer dispositibo eta zer gaitasun irudikatu behar ditugu? Argituko al zeniguke zer esan nahi duen adimen artifizialak hezkuntzan lekua hartuko duela esaten denean?

**ADIMEN ARTIFIZIALA** esaten dugunean, makinak berez gizakionak diren gaitasunekin lotutako zereginak egiteko daukaten gaitasunaz ari gara, hala nola, hizkuntzaren prozesamendua, arazoaren ebazpena edo ikaskuntza bera. Teknologia mota horren “katapultarik” handiena adimen artifizial sortzailea izan da, zehazki, ChatGPT txatbotarekin, 2021eko azaroan. Niri laguntzen dit ulertzeak makinekin harremanak modu desberdinean izatea ahalbideratu duen teknologiaz ari garela eta horrek esan nahi du informazioa beste modu batera gerturatu garela. Lehen bilatzaileetara jotzen baldin bagenuen eta hainbat esteketan murgiltzeko aukera baldin bagenuen, orain iturri bakarrera jotzen dugu (txatbota) eta hark emandako erantzunarekin gelditzen gara. Hori oso arriskutsua da, iturri fidagarri eta orojakile agentzia ematen diogulako. Ikaskuntza informazioaren prozesamenduan oinarritzen dela kontuan hartuta (ez hori soilik, jakina), zer gertatzen da informazioaren prozesamendua makina batean delegatzen baldin badugu? Interpretazioa, sintesia, mamitzea... makinak egiten badu, ikaskuntza prozesuan interferentzia sortzen

da eta, nolabait esateko, katea eten egiten da. Ezin dugu debekatu, teknologia batek aukerak ematen baditu gizakiok baliatu egingo dugulako; horregatik, hezkuntzak ardura dauka (gutxi zituen jada!) halako teknologia digitalen erabilera kritikoa, kontzientea, arduratsua... egiteko baliabideak eta estrategiak lantzeko. Ikaskuntzan eragiten duelako, zuzen-zuzenean.



## Sare sozialak

Eskolako guraso taldeak Whatsapp-etik Telegram-era pasatzeko deia egin digute eskolatik, modu horretan euskaraz idatzitakoa norberak bere hizkuntzara itzuli dezakeelako eta Telegram konfidentzialagoa omen delako. Ez nuen sekula pentsatu kanal bat edo bestea erabiltzeak garrantzirik zuenik, arriskurik duenik...

**OSO BERRI** ona da halako “mugimendu aldaketan” atzean dagoenari buruz hausnarraraztea. Tentuz pentsatzen baldin badugu, sare sozialetan denbora asko pasatzen dugu eta gure komunikazioaren oinarri sendoa dira: gure intimitate guztiak kontatzen ditugu bertan eta argazkiak, bideoak, audioak... bidaltzen ditugu eta horien guztien datuak biltzen dituzte. Informazio hori gure interes, portaera eta ohiturei buruzko profil zehatzak sortzeko erabiltzen dute. Datuak modu masiboan biltzen dira askotan gure baimen espliziturik gabe, ez dakigu-

lako edo ez diogulako erreparatzen, eta gure pribatasuna eta segurtasuna arriskuan jar ditzake. Gure informazio pertsonala babesteko eta komunikazio seguruagoa bermatzeko, funtsezkoa da zifratzea eta datuen babesa duten tresna digitalak erabiltzea, hala nola, Telegram. Plataforma horiek teknologia aurreratuak erabiltzen dituzte gure mezuak baimenik gabeko sarbideetatik babestuta daudela ziurtatzeko. Horregatik dira aukera egokia: mundu digitalean dugun pribatasunaren gaineko kontrol handiagoa ematen digutelako.

## Heziketa digitala

Askotan irakurri diet adituei, debekatu ez eta hezi egin behar ditugula haurrak eta nerabeak sakelakoa (eta pantailak oro har) ongi erabili dezaten. DBHko irakaslea naiz, eta sakelakoarekiko mendekotasun handia ikusten dut nire ikasleengan; denbora gehienean bideoak eta sare sozialak kontsumitzen dituzte. Ez dakit debekua den antsietatea sortzen diena, edo debekua behar duten. Nola hezi behar ditugu sakelakoaren erabilera kaltegarria egiten dutenean?

**EGUNGO EGOERA** oso modu argian deskribatu duzu. Argi dago sekulako erronka daukagula gure nerabeei eta gazteei laguntzeko. Murrizketa eta erregulazioa behar-beharrezkoak direla uste dut, batez ere, aurretik berariazko lanketa eta bidelaguntza egin ez denean (ez dugu egin, ez dugulako jakin izan: ez da epaia). Orain, arriskuak ikusten ditugun unean, esku hartzeko hiru eremu daudela esango nuke: murrizketa edo erregulazioa (arauak), arriskuen gaineko lanketa esplizitua eta ohitura osasuntsuak sustatzea. Azken urteetan heldu zaie lehenengo biei, nahiz eta azkenaldian intentsitate handiagoz izan, eta uste dut badela garaia teknologia digitalekin (izan mugikor, izan ordenagailu) harreman

osasuntsua eraikitzeko gakoak sustatzeko. Ez daukat formula magikorik eta uste dut erronka konplexu bati erantzun konplexua zor zaiola, baina uste dut eredu garriak diren jarrerak, portaerak eta harremanak lantzeko ordua dela. Agerikoa dirudien arren, jatorrietatik pantailak kentzea, elkarrekin hitz egiteko tartea hartzea edota mugikorrik gabeko ekimenak (asteak, bidaiak...) bultzatzea, teknologia digitala, bideoak egitetik eta sare sozialak erabiltzetik harago, sortzeko erabil daitekeela... Eraiki nahi dugun harremanari buruz hausnartzeko guneak behar ditugu. Teknologia digitala ez da gure (eta haien) bizitzatik aterako, baina “on” eta “off” momentuen artean oreka aurki dezakegula sinetsi eta erakutsi behar diegu.



Aitziber Estonba

Sexologia

## Mutil eredu feministagoa

Gure 11 urteko alaba asko kexatzen da gelako mutilen jarrerez, harroputzak eta zirikatzaileak direla dio eta besteak mendean hartzen saiatzen direla. Ikastolan ikusten dugu mutil-eredurik zabalduena astakirtenarena egiten duena dela. 6 urteko semea daukagu eta ez guke eredu horretan hezi nahi. Aitak beste eredu bat eskaintzen die etxean, baina ez da aski. Nola susta genezake mutil eredu feministagoa gure umeen artean?

**HAUR HEZKUNTZAN**, orokorrean, neska-mutilek elkarrekin gustura jolasten dute, genero bereizketarik gabe. Hortik aurrera, aldiz, identitatearen eraketarekin batera, aldaketa gertatzen da. Ordura arte, umeak neska edo mutil sentitzen dira, haiekin antza gehien dutenarekin identifikatzen direlako: "Nik antza handiagoa dut amarekin edo inguruko neskekin, beraz, neska naiz". Hortik aurrera, ordea, identitatea osatzen da eta neska eta mutil sentitzen dira eta horren arabera bizitzen dira; orain ez da konparaziotik, barruko sentsazioari jarraiki baizik. Beraz, neska eta mutilen artean urruntze bat gerta daiteke. 11 urterekin, gainera, lehen gustatze edo maitemintzeak hasten direnez gero, urruntze horri lotsa gehitzen zaio.

Hor has daitezke aipatu dituzun jarrera horiek: mutilak konpetitiboak izan daitezke, erakusleihen batean sentitzen dira eta gizarteak mutil izatearen ideari egotzi dion rol horretan erortzeko arriskua sortzen da.

Zuen alaba ere, "sexuen gerra" horretan dago eta gelako mutil guztiak betaurreko horiekin ikus ditzake, haserretik. Mutil guztiak berdin ikusten ote dituen edota lider batzuen jarrera orokortzen ote duten begiratzea komeni da.

Nire esperientziak azken urteotan mutil izate horretan aldaketa bat egon dela erakutsi dit eta eredu hori jarraitzen duten mutilak ez dira pertsona ziurrak izaten. Gehien nabarmentzen diren mutilek bestearen begirada behar izaten dute eta, askotan, beldur handia ezkututzen dute halako jokabideen atzean: onartuak eta maitatuak izateko behar handia dute. Aldi berean, geletan, geroz eta mutil gehiago ikusten ditugu apalago, gainerako mutilekin eta neskekin egoteko beste era bat aukeratzen dutenak.

Nire ustez, etxean aitek erakusten duten mutil izateko beste modu hori geletan islatzen ari da, pixkanaka bada ere. Horretarako hezieran inplikaturako gizonak behar ditugu, semeak bide horretan lagunduko dituztenak. Betiere onartuz gure semeek ibilbide propioa egin beharko duela.

Azkenik, azpimarratuko nuke epaiketak eta "matxista" edo "astakirtena" bezalako etiketak ez direla batera lagungarriak. Etiketa horien atzean ume bat dago, eta guk, heldu gisa, konplexutasun horren azpian zer dagoen ikusteko gai izan behar dugu. Modu horretan, benetako heziera lana burutuko dugu. Epaiketekin erasotua sentituz gero pertsona itxi egingo da eta lan hori egiteko aukera galduko dugu.

## Heldu izatearen jolasa

Gure 9 urteko alabak, etxean beti "handi izatera" jolasten du, *Goazen*-eko pertsonaiak imitatuz, eta handi izatea berarentzat, makillatzea, takoiak janztea eta bere burua apaintzea da. Kezkatu egiten gaitu hainbeste denbora halako jolasetan pasatzeak eta baita handi izateari buruz proiektatzen ari den pentsamenduak ere. Zer egin dezakegu?

**LEHENIK ETA** behin, zuen kezkaren iturria zehazteko proposatuko nizueke: zein dira jolas horretan dagoenean zuei sortzen zaizkizuen beldur zehatzak? Hori argituta errazagoa izango da esku-hartzea beharrezkoa den ala ez jakitea eta, behar izatekotan, nolakoa izan behar duen zehaztea. Galderan bi beldur agertzen dira: bata, "heldua" izatearen proiektzioa, eta bestea, filmetan proiektatzen den nesken eta mutilen ereduaren gaineko kezka, estereotipoak sustatzea, alegia.

Gure seme-alabek egiten eta egingo dituzten hainbat gauza gustuko izango ditugu eta beste batzuk ez, baina gure buruari galdetu beharko genioke ea horrek ondorio ezkorrak ekarriko dizkion ala ez.

Zuen alaba imitazio jolasean ari da, miresten dituen pertsonaiak imitatzen ari da eta horrekin plazer handia lortzen du. Horri ume guztiek "heldu" izateko duten desira gehitu behar zaio, jolas horren bidez behar hori ere asetzen ari delako. Alabak ez daki heldua izatea zer den eta jolas horien bidez alderdi inkontziente horretan murgiltzen da, heldu izateak benetan dakartzan alderdi ez hain onak pairatu gabe. Hori baita jolasaren alderdi politena: jolasaren bidez nahi duguna izan gaitzke. Nire ustez, aukeratzen dituzten jolas sinbolikoak epaitzeak ez digu ezertarako balio, askotan ez baitakigu jolas horren bidez zer behar asetzen ari diren. Gainera, jolas horiek epaituz gero, zerbait gaizki egiten ari dela senti dezake eta alde batera utz dezake edo ezkutuan egin dezake, etxean hori onartzen ez dela sentitzen duelako.

Bestalde, egia da sare sozialek eta telebistak eskaintzen dituzten hainbat eredu ez direla ez errealak, ezta osasungarriak ere. Telebistak



heldu izatera gonbidatzen ditu, haur izatea gutxietsiz. Beraz, ume asko egoera horretan egon daitezke: "heldu" izatearen desira dute, baina oraindik ez daude jauzi hori egiteko prest eta gizarteak horixe eskatzen die. Guraso gisa gizarteak inposatzen dituen eta agerikoak ez diren arau horiek ikusaraztea eta zalantzan jartzea dagokigu.

Neskei, gainera, besteentzat desiragarria izatea eskatzen zaie. Gure alabei rol horiek alorbatzen lagundu behar diegu, irudia eta identitatea barrutik eraiki ditzaten, begirada propioak besteena baino pisu handiagoa hartuz.

Nola eragin dezakegu? Alde batetik, telebistan, haientzat egokiak diren hainbat eduki aukera ditzakegu eta haiekin batera ikusi, eredu zabala eskainiz. Horrez gain, telebista edota sare sozialen erabilera murrizten badugu, eredu erreal gehiago izango dituzte. Gure seme-alabentzat eredu izan behar dugu eta haiekin egonez, gure jarrerekin eta gure ekintzekin heziko ditugu.



**Libe Garmendia**  
Dietista nutrizionisa

## Tabernako edariak

Haurrekin taberna batera joaten garenean, beti zalantza bera izaten dugu: zer eskaini diezaiekegu? Dena txarra iruditzen zaigu, *Coca Cola*, azukre eta gasdun freskagarriak... Edari isotonikoak, muztioa edo zukuak eskaintzeko ohitura izan dugu, baina horiek ere ez dakit ez ote diren besteak bezain txarrak. Zer egin dezakegu?

**FRESKAGARRIAK AZUKRE** asko duten edariak dira eta horien kontsumo altua hainbat gaixotasun izateko arriskuarekin loturik dago. Edariak, 100 ml-tik 5g azukre baino gehiago dutela adierazten dutenean, azukretan aberatsak dira. Eta 2,5g-tik behera, azukretan baxuak. *Aquarius* edariaren lata batek, esaterako, 330 ml-tan 26g azukre ditu (6,5 azukre koxkor). Muztioaren kasuan, osasungarriagoa badirudi ere, 300 ml-ko edalontzi batek 51g azukre ditu (12,75 azukre koxkor). Zukuek edo nektarrek ere azukreak izaten dituzte gehituta, 330 ml-tan 34g azukre (8,5 azukre koxkor). Eta naturalek, azukrerik gehituta ez badute ere, azukre askeetan aberatsak direnez, azukrea gehituta edukiko balute bezala da.

Bestalde, ohiko freskagarrien "light" edo "0" bertsiok ere badaude. Horiek ez dute gehitutako azukrerik izaten, baina sakarina edo aspartamoa bezalako edulkoratzaileak izaten dituzte. Eta, ondorio negatiboak ere badituzte, ez dira egokiak ez pertsona guztientzat, ez eta adin edo egoera fisiologiko edo patologiko guztientzat ere.



Ondorioz, azukrea edota edulkoratzaileak gehituta dituzten freskagarriak ahalik eta gutxien edatea gomendatzen da. Zalantzarik ez dago: edaririk onena ura izango da, beti. Ura nahi ez dutenean eta beste zerbait nahi dutenean, baso bat esne eskaini diezaiekegu. Tarteka hartzeko, beste aukera bat izan daiteke ura gasarekin eta limoi zukuarekin ematea. Eta oso noizean behin kontsumitzeko bada, edozein edari aukeratu daiteke.

## Gainpisua

Nola jakin dezaket haur batek gainpisua duen eta gainpisu hori arduratzekoa den ala ez? Gure 12 urteko semea betidanik izan da zabala, sendoa eta pisua hartzekoa, ondo jaten du, denetarik, baina asko. Garatzen doan neurrian argaltzen eta fintzen joango dela pentsatzen dugu, baina ez dakigu arduratzekoa den ala ez, neurriak hartu beharko genituzkeen ala itxaron egin beharko genukeen. Nola jakin dezakegu?

**SEMEAK EDO ALABAK** duen gainpisua kezkatzekoa den ala ez jakiteko, egokiena pediatarrengana edota haur elikaduran espezializatua eta nutrizioan aditua den norbaitengana jotzea gomendatuko nuke. Horrelako kasuetan, pisua eta altuera neurtu eta hazkuntza grafiken bitartez gainpisua edo obesitatea duen ebalua daiteke. Adin horretan, zein ga-

rapen eta hazkuntza alditan dagoen kontuan izatea garrantzitsua da, gorputz konposizioan aldaketak gertatzen hasten diren garaia baita. Gerriko perimetroak eta gorputz konposizioaren neurketak ere informazio asko ematen digu, eta modu horretan, gantz metaketa handia duen edo ez eta non kokatua duen ikus dezakegu.

## Atuna

Duela gutxi entzun dut ez dela gomendagarria 10 urte bitarteko haurrei atunik ematea. Guk orain arte etxean entsaladan atuna jarri izan diegu beti eta hegaluzea ere jaten dugu, dagoenean. Kaltegarria al da? Onura baino kalte gehiago ote dakar? Haurrentzako oso erakargarria da entsaladarako. Ba al da alternatibarik?

**ARRAIN URDIN** handiak, zimarroia, marrazoa, lutxoa edo ezpata arraina bezalako arrainak, merkurioan (metilmerkurioan) aberatsak dira, itsasoan dagoen merkurioa metatzen baitaie. Hamar urteik behera, horien kontsumoa ekiditea gomendatzen da eta baita haurdunaldian edo edoskitzaroan dauden emakumeen kasuan ere. Kontserban egoten dena hegaluzea izan ohi da, eta aipaturiko arrainek baina merkurio gutxiago du. Arrain horren kontsumoari mugarik jarri ez zaion arren, aipaturiko adin tartetean eta egoera fisiologikoetan, atunaren kontsumoa neurtzea eta arrain urdin espezie txikiak aukeratzea gomendatzen da: sardinak, antxoak, berdela...





**Iñaki Eizmendi**  
Euskararen erabileran eta transmisioan aditua

## “Euskaragatik, okerrago”

Gure inguruan, Ezkerraldean, gero eta gehiago ari gara entzuten honako kexa: haurrak euskaraz ikastera behartuta daudenez, eta euskaraz ez dutenez gaztelaniaz bezain maila ona, eskola euren ikasketak kaltetzen ari da, euskaragatik. Guk guraso horiei erantzuten diegu, horren irtenbidea gure seme-alabei ahalik eta euskara gehien eta onena ematea dela... Baina bakarrik gelditzen ari gara beste ideien aurrean. Nola konbentzitu ditzakegu beste gurasoak?

**EZ DA ERRAZA** modu horretako usteak eta jarrerak aldatzea. Hizkuntza-gaitasuna beharrezkoa da: gaitasun gutxiarekin zaila da edukiak ondo ulertzea, barneratzea eta garatzea. Beraz, diozuen moduan, haurrei eta nerabeei ahalik eta euskara gaitasun hobere- na eskaintzea da irtenbidea.

Hegoaldean kokatuz, euskara zailtasunen edo emaitza txarren erruduna izango balitz, eskola porrotak Espainiko Estatuko lurralde elebarkarretakoak baina askoz handiagoa izan beharko luke. Baina ez da horrela. Aditu batzuen ustez, eskola porrotean eragin handia duten bi faktore maila sozioekonomikoa eta kulturala dira. Adibidez: etxekoen ikaske- ta maila, ikasketei garrantzia ematea edota jarraipena egitea.

Bestalde, eleaniztunak izatera iristeak hainbat abantaila eskainiko dizkie: kognitiboak, sozialak, ekonomikoak, kulturalak... Horren barruan, euskara jakiteak ere gure gizartean bizitzeko eta garatzeko aukera asko irekitzen ditu. Baina, hizkuntza bat baino gehiago ondo ikasteko abiapuntua etxeko hizkuntza da, hizkuntza hori dena delakoa izanda ere.

Eskolarentzat zailagoa da etxeko hizkuntza(k) zaintzen ez bad(ir)a euskara maila ona garatzen laguntzea. Ikerketa batzuek joera bat aipatzen dute: haurrak lehen baino beranduago hizketan hastea eta haurren hizkuntzaren garapena pobreagoa izatea. Horren oinarrian helduen eta haurren arteko interakzioa jaitsi izana aipatzen da. Txikiak direnean hizkera interakzioaren bidez garatu behar dute. Etxean asko hitz egin behar da haurrekin, jolastu, abestu, ipuinak kontatu... Oinarri-oinarrizkoa da etxetik hizkuntza aberatsa eskaintzen saiatzea.

Esan bezala, erantzuna zaila da usteak eta aurreiritziak aldatzea zaila delako. Baina, zalantzarik gabe, haur eta nerabe horientzat oso ona izango da euskara ere ondo ikastea, eta hizkuntzari errua bota beharrean, nora- bidea ikasketak aurrera eramateko gaitasun ona izan dezaten oinarria eskaintzea da. Horretarako etxetik hizkuntza aberatsa eskaintzea, euskara erabiltzeko eta bizitzeko aukerak ematea eta gaitasun ona garatzen laguntzea da bidea. Eskolek erantzukizun handia dute, baina baita familiek ere.

## Gaztelaniari boterea eman diogu

Gure haurrek gaztelaniaz ulertzen ez zuten urteetan, senarrak eta biok gaztelaniaz egiten genuen haiek ulertzea nahi ez genuen gauzei buruz ari ginenean. Orain ohartu gara “gauza garrantzitsuak” esateko, gaztelaniarako joera hartu dutela, ez baikinenean ohitura horren arriskuaz jabetzen. Nola alda dezakegu ohitura hori?

**HIZKUNTZA-JOKABIDE** asko imitazioz barneratzen dira. Hala ere, jokabide hori beharbada ez dute soilik zuen bidez jaso, eta inguruan beste hainbat heldu ere ikus zitzaketan elkar- rizketetan euskara eta gaztelania tartekatzen. Familiakoon arteko harremana euskararen babesgunea izatea landu dezakezue. Hau da: gurasoon artean beti euskaraz egitea, eta seme-alabei ere beti euskaraz egitea. Baita euskaraz ez dakitenak aurrean daudenean ere.

Baina, horrez gain, euskara hizkuntza indartsua eta edozertarako baliagarria dela transmititu nahi badiezue, zaindu etxean euskararen lekua (irakurri prentsa euskaraz, entzun irrata euskaraz, euskarazko musika entzun...). Ez du euskaraz soilik izan beharrik, baina leku nabarmena izan beharko luke. Zuentzat euskaraz edozertarako balio duela transmititzea izan daiteke biderik eraginkorrena haiek ere horrela bizi dezaten.

## Ahalduntzea

Ea azalpenik baduzun. Herri txiki euskaldun batean, gure 7 urteko haurraren gelan 4 umek gaztelaniarako joera dute, eta haien atzetik, gaztelaniaz ez dakiten haurrak ere, ikaragarritzko ahalegina egiten aritzen dira gaztelaniara pasatzeko, besteek euskara jakin bai eta haiek euskaraz egin ordez. Zergatik du gaztelaniak halako indarra, gutxiengoa diren kasu honetan bezala?

**EUSKARAREN ARNASGUNE** diren herrietan, euskararen erabilera handia izanda ere, gaztelaniak/frantsesak presentzia eta eragin oso handia dute. Haurrak horretaz jabetzen dira guk ezer esan gabe ere: komunikabide eta sare sozialen bidez, helduen jokabideen bidez, erreferentzia diren pertsonen bidez (kirolariak, musikariak...) eta abar.

Horretaz jabetzen dira euskaraz egiteko ohitura dutenak eta baita gaztelaniarako joera dutenak ere. Helduen kasuan gertatzen denaren oso antzeko egoera da: gaztelaniaz egiten

duten lau ume tartean badaude (euskaraz ulertzen dutenak izan arren) hainbat eta hainbat elkarrizketa erdarara eramateko gaitasuna dute.

Guraso moduan hizkuntza-ohiturei begira, oinarri ona eskaintzen ahalegindu beharko genuke: euskara aberatsa eskaini, gure hizkuntza-jokabideak zaindu eta bistaratu, eta euskal kulturarekin eta erreferentziekin harreman handia eskaini. Horrez gain, haien hizkuntza-ohiturak axola zaizkigula azaldu eta eskolarekin eta beste familiekin elkarlana bila dezakegu.



**Gontzal Martinez de la Hidalga**  
Pediatra

## Estreptokokoa

Beti pentsatu izan dugu estreptokokoarekin haurrak eztarik min handia izan behar zuela, baina gure haurrak hainbat alditan izan du eta ez da minaz kexatu. Ondoren legena atera izan zaio eta hiru aldiz pediatarerera eraman gaitu horrek. Medikuek estreptokokoarekin lotu du. Hori posible al da?

**FARINGOAMIGDALITISAREN KAUSARIK** ohikoena birusak dira. Batzuetan, bakterio batzuek ere eragin dezakete, batez ere estreptokokoak, bereziki 3 urtetik gorako haurrengan. Normalean ez dute katarro-sintomarik izaten, eztarik mina izan dezakete, sukar handia, buruko mina, sabeleko mina eta lepoko gongoilak handituak. Nolanahi ere, sintomatologia aldakorra izan daiteke. Batzuetan, larruazalean lesio bat ager daiteke: eskarlatina. Eztarik

ko mina ohiko sintoma bada ere, ez da beti agertzen. Era berean, eskarlatina larruazaleko lesioen ondorioz gerta daiteke, eztarik eragirik izan gabe.

Haurtzaroan, estreptokoko kasu gehiago izaten dituzten haurrak daude, eta batzuk eramaileak ere badira. Faktore anatomikoen eragiten dute, hala nola amigdalen formak eta tamainak, eztarik eta pertsonaren faktore immunologikoen. Adinarekin hobera egiten du.

## Pubertaro goiztiarra

Gure 8 urteko alabari titi koxkorak ateratzen hasi zaizkio. Pubertaroaren hasiera 9-10 urte bitartean kokatzen genuen eta garaiz dela iruditzen zaigu. Zer ondorio ditu garaiz garatze honek? Zerbait egin behar al dugu?

**TITIBURU BATEN** edo bien azpian koxkor txiki bat ateratzeari telarkia esaten zaio. 8 urte bete baino lehen agertzen denean telarkia goiztiarra da. Bularreko botoi hori lehen pubertaro-zeinua izan daiteke. Hala ere, telarkia goiztiar isolatutzat hartzen da beste adierazpenik ez baldin badago: pubiseko edo besapeko ilea, helduen gorputz-usaina, aknea edo altuera azkar handitzea. Historia kliniko zehatza egin behar da, puberta-

roaren berezko beste ezaugarri batzuk aztertze-ko: hazkunde-abiadura ebaluatzea, hezur-adina baloratzea... Batzuetan, beste proba batzuk egin daitezke: analitika, ekografia... Telarkia isolatua edo pubertaro goiztiarra den ikusteko.

Telarkia goiztiar gehienetan eboluzioa aztertu besterik ez litzateke egin beharko. Kasuen % 10 inguruk egiazko pubertaro goiztiarrerantz eboluzioa dezake.

## Urduritasuna eta zauriak

Gure 9 urteko alaba oso urduria da eta buruari buelta asko ematen dizkio. Azazkalak jaten ditu, zauri guztiak urratzen ditu, eta zauriak handitu egiten ditu beti. Arnasketa eta lasaitzeko teknikak erakusten saiatzen gara; pediatrik esan digu denborarekin pasako zaiola eta emozioak kudeatzen lagundu behar diogula... Egokia ote litzateke 9 urteko haur baten kasuan halako gauzak psikologo batekin tratatzea?

**ONIKOFAGIA AZAZKALEI** kosk egiteko ohitura da. 7 eta 10 urte bitarteko haurren % 30ek dute, eta nerabeen % 45ek. Horietatik, % 10ek, gutxi gorabehera, helduaroan ohitura horri eutsiko dio. Estresaren, nekearen edo asperduraren aurrean antsietatea murrizteko erabiltzen dute. Zer egin daiteke? Lehenik eta behin, pazientzia izan eta onikofagia eragiten duen arrazoia ikertu. Baliagarria izan daiteke ariketa fisikoa egitea; eraikuntza-jolasak, margoketa, plastilina edo eskuzko jarduerak estimulatzea edo, azazkalei hozka egiten dienean, objektu bat eman ez arre-

ta desbideratzea, eskuartean eduki dezan. Jakina, errefortzu positiboa oso garrantzitsua da: egiten ez duenean, zoriontzea eta saritzea. Ez zaio errietarik egin behar eta ezta zigortu ere, eta are gutxiago lotsarazi.

Batzuetan, zapora mingotseko esmalte baten aplikazioak lagundu dezake. Eta, hainbat kasutan, beharrezkoa izan daiteke psikologo baten laguntza bilatzea, ohitura horrek familian edo haurrengan antsietate handia sortzen baldin badu edo aho-hortzetako arazoak eragiten baldin badizkio.

## Kukutxeztula

Gure 7 urteko alabak kukutxeztula izan du negu bukaeran, txertoa hartua zuen arren, eta antzeko kasu batzuk ezagutu ditut inguruan. Nola da posible? Aurten fuerteago erasaten ari al da gaitz hori?

**KUKUTXEZTULAK 3-5 URTEAN** behin epidemiak sortzen ditu. Pandemia garaiko konfinamenduko neurriekin, nabarmen murriztu zen bere eragina, eta orain handitzen ari da pandemia aurreko datuak gaintuz.

Hazkundearen arazoien artean hauek daude: gaixotasunaren diagnostikorako gaitasuna handitu da eta mikroorganismoak txertaketak eragindako defentsei egokitu dira.

Txertoak oso eraginkorrak dira, baina ez dute % 100 babesten. Eraginkortasun handia dute

gaixotasunaren larritasuna prebenitzeko, baina ez dute guztiz prebenitzen pertsonak kutsatzea. Gainera, denborarekin eraginkortasuna galtzen da, eta, horregatik, txertoaren oroigarriak jarri behar dira.

Kukutxeztula haurtzaroko gaixotasuna izan ohi da eta horregatik txertatzen da adin horretan, baina pertsona helduen kasuak ugaritu egin dira, eta, beraz, litekeena da kasu horien prebentziorako nerabezeroan txertoaren orotzapen-dosi bat gehitzea.



### Nerea Mendizabal

Psikopedagogo eta Komunikazio

Ez-Bortitzean aditua

## Kontsumismoa

Gure seme-alabek dena nahi dute, dena erostea, besteek dituzten gauza guztiak...Kontsumismoak hurrei kalte egiten diela iruditzen zaigu eta etxean liskar asko izaten ari gara. Askotan esaten diegu, gauza gehiago erosteko lan gehiago egin behar dugula eta horrek eurekin egoteko denbora gutxiago izatea esan nahiko lukeela...

**BAT NATOR** egin duzun gogoetarekin. Zuen balioei eusteak indar handiagoa eskatzen dizue, eta hori arintzeko modua hartzen duzuen erabakiarekin lasaitasuna sentitzea izango litzateke. Askotan, seme-alabekiko ageriko gatazkaren atzean, barne-gatazkak izaten ditugu: "ongi/gaizki egiten ari naiz?", "ez luke horrela erreakzionatu behar", "ez lukete hainbeste eskatu behar"... Horrek asko asaldatzen gaitu. Gure balioak eta mugak argi transmititzeak ez du esan nahi haiek ulertu eta gustura geratu behar dutenik. Zapuzten diren

uneak egokiak izan daitezke gure frustrazioa kudeatzeko.

Lagungarria izan ohi da haien desioak liburuxka batean idaztea, posible den egunetan kontuan hartzeko. Zer gauza askatzeko, oparitzeko, trukatzeko prest nago? Interesgarria iruditzen zait seme-alabei diru-kopuru bat esleitzea eta kapritxoak erosteko kudeatzen uztea, muga jakin batzuen barruan, saria berehalakoa edo nekerik gabekoa izan ez dadin. Horrela, haien erabakien ondorioak bizitzen ikasteko aukera irekiko zaie.

## Haurrak jo egiten du

Gure 5 urteko haurrak jotzeko erraztasun handia dauka, eta haserretzen denean jo egiten du. Ondorioz, lagunartean "gaiztoa" bera da, bestelako minak –hitzezkoak– ez baitira hain agerikoak. Haserrea beste era batera azaldu behar duela azaltzen saiatzen gara eta asko arduratzen gaitu besteak jotzeak eta berak gaiztoaren rola hartzeak. Zer egin dezakegu?

**BESTE ERA BATERA** egiten jakingo balu, egingo luke. Gustatzen zait "gaiztoa" izatearen autoirudia babestu nahi izatea. Amorrua beste modu batera kudea dezan azaldu edo konbentzitzen saiatu baino lehen, lagungarri izan dakizueke egin duen modura egiteko izan duen esperientzia ulertzea, eta, jarraian, gizakiok defendatzeko ditugun estilo desberdinak izendatu ditzakezue

eta bakoitzari bere irudia aurki diezaioketue. Ondoren gustukoa ez zaizuen egoera bat aukeratu eta estilo guztiak antzeztu. Eraginkortasunaren eta harremanak zaintzearen irizpidea hartuta hausnartu. Azkenik, astean zehar horietako zein estilotan trebatuko garen partekatu dezakegu, eta nola joan zaigun ikusteko jarraipena egin dezakegu.

## Gaitasun handiak

Gure 8 urteko semeak gaitasun handiak ditu. Txikitatik nabaritu dugu bere berezitasuna zenbait arlotan eta diagnostikoak gauzak ulertzen lagundu digu. Loarekin zailtasunak ditu oraindik ere; bere buruak martxan jarraitzen duela uste dugu eta ezin duela lasaitu. Gaitasun handiekin zerikusirik izan al dezake? Zer egin dezakegu egoera hobetzeko?

**GAITASUN HANDIKO** haurrek buru aktiboa izaten dute eta loak hartzeko zailtasunak izan ditzakete. Hala ere, edozeini kosta dakiguke lo hartzea, askotan zaila izaten baita burua itzaltzea. Irakurketa ohearekin ez lotzea bultzatzea dezakezue, jarduera horrek adimena aktibatzea eta gero lotara joatea, edo lo egin aurreko ordu erdian ez irakurtzea, onuragarria izan liteke. Ohera joan aurretik pantailak saihestea gomendatzen den moduan, kasu horietan haurra estimulatu duen hori saihestu beharko litzateke. Horrez gain, azukrea gutxitzea edo

saihestea ere komeniko litzateke. Ohera joan aurretik bainu beroa hartzea ere lagungarria izan daiteke.

Ohera bertan, burmuinaren arreta gorputzera bideratzeko ariketaren bat proposa daiteke, hala nola, arnasketa gorputzeko hainbat atalera bideratzea edo barneko sententzio fisikoetan kontzentratzea, heldu baten begiradapean eta gidaritzapean. Une hori ere aproposa izan daiteke masaje teknika bat aplikatzeko, haurrak lotarako prestatzera gonbidatuz, loari "prest nago, etorri nahi duzunean" moduko zerbait esanez.

## Amatasuna eta espektatibak

Izan nahiko nukeen amaren eta benetan naizen amaren artean distantzia handia dago. Errespetuz, euren denborak zainduz, oihurik gabe hezi nahiko nituzke... baina pazientzia erraz galtzen dut, bereziki haiekin eta asko sufritzen dut izan nahiko nukeen bertsio on hori ez naizelako. Nola gertura ninteke izan nahi dudana ama eredu horretara?

**ESPEKTATIBAK IZATEA** ondo dago, baina errealtitatearekin talka egiten dutenean eta denaren aurka borrokatzen jartzen garenean, arazo bat sortzen dugu. Lehenengo urratsa duzun errealtitatearekin eta zarenarekin bakeak egiten hastea izango litzateke, nor zaren onartuz, baloratuz eta zeure burua maitatuz. Izan zaitezkeen amarik onena zara. Sinesten al duzu?

Aukera polita duzu pazientzia galtzen duzunean praktikatzeko, zeure buruarekin modu ulerkerrean eta maitekorrean jokatzeko: "gizakia eta mugatua naiz", "zerbait hobea egiten jakin izan

banu edo egin ahal banu, egingo nukeen"... Zure seme-alabei eskaini nahi diezun errespetua, zaintza eta maitasuna zuk ere behar eta merezi dituzu. Egoera horretan egin nahiko zenukeen hori lortzeko behar duzunari buruzko gogoeta egin dezakezu: nola egin dezakezu? Hala ere, horrek ez luke ama hobe izateko baldintza izan behar. Esango nuke zure seme-alabek ez dutela ama perfektu bat nahi, baizik eta ama gizatiar bat, den bezalakoa izanda zoriontsu dena; ikasten eta eboluzionatzen jarraitzeko prest dagoen ama bat.



Alazne Ugartetxea

## Zapaten matxinada

Zure etxetik ez oso urrun dagoen baserri horretan Matxin izeneko zapatari bat bizi zen aspaldi. Matxin zapaten artean hazi zen, bere aita eta bere aitita zapatariak izan ziren eta txikitatik zekien handitan zapataria izango zela. Asko maite zuen bere lana eta herriko guztien oinak eta gustuak primeran ezagutzen zituen. Bere zapatak eskuz eginda-koak ziren eta eskuz egiteko, jakina, denbora behar izaten zuen, baina ez zen arazorik garai hartan jendea askoz lasaiago bizi zelako. Matxinek bazeukan ohitura berezi bat: zapatak egiten hasten zenean, beheko aldean jabearen izena eta helbidea idazten zuen, bestela, batzuetan hainbeste zapaten artean, nahastu egiten zelako.

Gauetz, lotara zihoanean, zapatek izugarritzko jaiak egiten zituzten eta egunean zehar gertatutakoa komentatzen zuten:

- Aizue, konturatu al zarete zelako aurpegia jarri duen herriko alkateak zapata moreak hartzean?
- Bai, bai, munduko zapatarik politenak zirela esan du, eta gaurko jaira dotore-dotore joango dela.
- Eta gure Kattalin zein pozik joan den bere zapatila gorriekin.
- Bai, bihar dantza egingo du herriko plazan.
- Gure Matxin artista hutsa da.
- Beno, beno, ni lotara noa, bihar beste egun bat izango da.
- Bai, gabon lagunok. Bihar arte, ondo lo egin.

Dena primeran zihoan, Matxin pozik zegoen eta baita herriko jendea ere. Baina bat-batean ondoko herrian zapata denda erraldoi bat zabaldu zuten. Hantxe mota, kolore eta prezio ugariak zapatak zeuden. Gainera, ez zegoen itxaron beharrik; zapatak aukeratu, probatu eta kito, bezeroak zapatak hartuta joaten ziren etxera.

Herriko jendea gizarte moduan aldatzen joan zen, gero eta presa handiagoa zuten dena lortzeko eta zapata denda horretara joaten hasi ziren. Orduan Matxin lanik gabe gelditu zen eta bere tailerrean kartel bat jarri zuen: SALGAI. Zapata denda erraldoiaren jabeak horren berri izan zuen eta Matxinen zapata guztiak erosi zituen. Arratsaldean, zapatak furgoneta batean sartu eta biltegi ilun batean gorde zituen. Une hartan, guztiz aldatu zen zapaten bizitza.

- Baina nora goaz? Zer gertatzen ari da? Matxin, non zaude?

Gizonak zapata pareak hartu zituen eta banatu egin zituen: eskaparatean bat utzi zuen jendeak ikusteko eta bestea kutxan gelditu zen. Modu horretan, denbora luzez elkarrekin egon ziren bikoteek banandu behar izan zuten:

- Nora zoaz laguna?  
- Gelditu nirekin!

Egunak eta egunak pasatu ziren berriro elkar ikusteko eta orduan zapata gorri batek ideia bat izan zuen:



- Zergatik ez dugu gaur gauean jai erraldoi bat egiten? Izugarritzko dantzaldia egingo dugu eta gure bikotekidea ikusteko aukera izango dugu.

Denak ados egon ziren eta gau hartan, zapata-denda itxi bezain laster, kutxetatik atera ziren eta gau osoa elkarrekin pasatu zuten. Hasieran bakoitzak bere bikotea bilatu zuen, baina azkenean denak nahastu ziren eta primeran pasatu zuten!

Hurrengo goizean, pertsianaren zarata entzun zutenean, kutxetan sartu ziren, ahal izan zuten moduan. Lehenengo bezeroa heldu zenean, bota marroi batzuk eskatu zituen. Dendaria biltegira joan zen, kutxa bilatu zuen eta hura irekitzean bota bat marroia zela baina bestea urdina zela ikusi zuen:

- Sentitzen dut, okerren bat izan da, oraintxe ekarriko dizkizut eskatutako botak.

Dendariak beste kutxa bat hartu zuen eta horretan ere zapatak nahastuta zeuden.

- Zer, txantxetan ari zara? Banoa beste leku batera —esan zuen bezeroak.

Jabeak kutxa guztiak ireki zituen eta zapata guztiak nahastuta zeudela konturatu zen. Hura bai desastrea!

Bezeroen artean berehala zabaldu zen gertatutakoa:

- Entzun al duzue zapata denda gertatu dena? Dena hankaz gora dago, han ez dago ezer erosterik.
- Eta zeinen ordenatua zeukan beti bere tailerra Matxinek!

Azkenean, bezerorik ez zutenez, zapata denda itxi behar izan zuten. Jabeak kutxa guztiak hartu zituen eta edukiontzi batera eraman zituen. Herriko neska-mutilek kutxak hutsik egongo zirela pentsatu zuten eta eskulanak egiteko aprobetxatuko zituztela pentsatu zuten, baina kutxak irekitzean sorpresa ederra hartu zuten:

- Kutxak beteta daude! Zapatak dira!
- Begira, honek izena eta helbidea ditu!

Orduan konturatu ziren Matxinen zapatak zirela eta, ordenatu ondoren, hari eramatea erabaki zuten. Herriko jendeak gertatutakoaren berri izan zuen eta, hurrengo egunean, ilara luzea egin zuten tailerraren aurrean.

- Barkatu Matxin, oraintxe balioetsi dugu zure lana.
- Lasai lagunak, dena konponduta!

Egun hartatik aurrera Matxinek bere tailerra zabaldu zuen eta bere betiko zapatak eskaintzeaz gain, besteak ere moldatu zituen aprobetxatzeko.

Hainbeste motatako zapatak zituenez oso famatu egin zen eta ondoko herrietako jendea ere harengana joaten zen zapatak erostera.

Azkenean Matxinen lana eta adorea balioetsiak izan ziren.

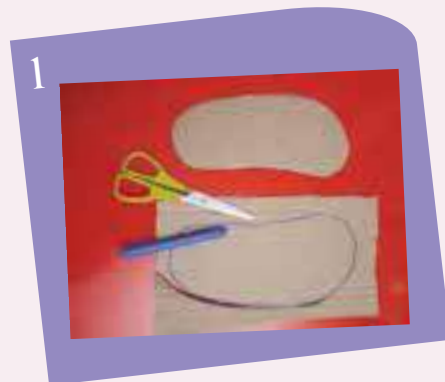
**Egia ala gezurra, bi begien artean sudurra.**

**Egilea:** Silvia Garcia  
**Ipuina:** *La rebelión de los zapatos* itzulia eta egokitua

# Txankletak egiten

## MATERIALA:

- Kartoi zati bat (lodia bada hobea)
- Errotuladore bat
- Artaziak edo puntzoia
- Margoak (argizariak)
- Kola zuria
- Pintzela
- Bi *limpiapipas* edo bi goma
- Apaintzeko bolatxoak



1 Kartoiaren markatutako oinen edo zapaten siluetak moztu edo ziztatu.



2 Margoekin nahi duzun moduan apaindu.



3 Gaietik kola zuria eman koloreak mantentzeko.



4 Lehor dagoenean hiru zulo egin.



5 Hartu bi *limpiapipas* edo bi goma zati, sartu aurreko zuloetik eta azpitik korapilo bat egin.



6 Bolatxoak jarri eta tirak alboetako zuloetan sartu.



7 Eman buelta, tirak zure neurrira moztu eta korapiloak egin.



8 Txankletak listo daude hondartzara joateko.



## Karmele Jaio

Idazlea

Maitasun erromantikoa disekzionatu du Karmele Jaio *Maitasun kapitala* liburuan eta aurreko liburuekin baino are feed back handiagoa jaso du protagonistak bizi izandako minarekin bat egin duten irakurleengandik.

“Maitasunak eragindako min handia ikusi dut irakurleengan”

“

Olga protagonista, unibertsitateko irakasle kontzientziaduna bera, bere maitale izandako Martinen hiletan dago, pentsatuz Martinen beste zenbat maitale ote dauden eliza horretan bertan. Eszena horrekin hasten da *Maitasun kapitala*. *Amaren eskuak* eta *Aitaren etxea* nobelen egileak mikroindarkeriaz betetako liburua idatzi du.

**Azkeneko liburutik hasita, zure liburuko protagonista ez da ama, eta gainera, behin baino gehiago nabarmentzen da ama ez izatea “lortu” duela, hori bera borroka bat izango balitz bezala. Maitasunaren eredu erromantiko hegemonikoa zalantzan jartzera datorren liburuko protagonistak zergatik ez zuen ama izan behar?** Ama ez izateak atzean erresistentzia edo borroka bat du. Pertsonaiak erakusten du ez dela emakumeoi agindu zaizkigun bide guztietatik igaro, borroka egin du eta kontzientzia dauka eta tentsio horrek markatzen du nolako pertsonaia den. Irakurleak pertsonaia horren kontraesanak ikus ditzan nahi nuen eta, horretarako, askoz mingarriagoa da kontzientzia duen emakume bati gertatzea emakume honi maitasunarekin gertatu zaiona. Kontzientziaz gain, formazioa dauka, irakaslea da eta maitasunean gertatu zaiona, beraz, ahaldunduta dagoen emakume bati gertatu zaio. Emakumeon artean kontraesan handi bat dagoela iruditzen zait maitasunaren gaian, jaso dugun hezkuntza emozionalagatik eta sentimentalagatik. Hor arakatu nahi nuen eta protagonista ama ez izatearen arrazoia, bereziki, hori da.

**Liburuak badu pedagogiatik, emakumeoi arteek, komunikabideek eta bizitzak erakutsi diguten maitasun eredua “disekzionatzeko” helburua ageri da. Andre irakurleei mezuren bat emateko gogo al zenuen idazteko abiapuntuan?**

Zaila egiten zait mezuetan pentsatzea. Idazten dudanean ez daukat mezu bat bidaltzeko asmorik, beste kontu bat da irakurle bakoitzak ikusten duenaren arabera erretratu bat egitea gero. Bakoitzak bere ondorioak ateratzen ditu nik idatzi

ditudan harreman horiei buruz. Irakurle bakoitzak bere motxilarekin eta bere esperientziarekin irakurriko du liburua. Emakumeek, kasu askotan, gertatu zaienaren ispilu moduan jasoko dute liburukoa —eta badakit hala jaso dutela, jaso ditudan mezuak kontuan izanda—, eta nik uste dut esperientzia partekatzeak indarra ematen diela. Maitasunaren eta sexuaren esperientzia oso eremu isolatuan gertatzen da eta liburuak eremu isolatu horretatik irteko eta beste batzuekin partekatzeak aukera ematen du. Liburuan adiskidetasuna eta, bereziki, emakumeen arteko adiskidetasuna zein garrantzitsua den adierazi nahi da. Berez ez nuen mezu bat bidaltzeko asmorarekin idatzi, baina pentsatzen dut emakumeek mezu hori jasoko dutela. Gizonek, aldiz, beste aldean ikusi dute liburuarekin: “Hau existitzen da”, harremana beste aldetik ikusteko aukera dute, gizonaren jarrera zer-nolako den eta gizonek jaso duten maitasunari buruzko heziketa eredua zer-nolako den ere ikusi ahal izan dute. Maitasunean non kokatu erakutsi zaie gizonezkoiei, maitasuna ez dadin euren bizitzako erdigune izan, zati bat soilik; maitasuna, gizonen kasuan, ez da emakumeoi erakutsi zaigun moduan dena zipirtintzen duen hori; gizonei maitasunetik defenditzen erakutsi diete. Hor ere ispilu moduko bat aurkituko dute, “nik nola ikasi dut maitatzen? Nik nola maitatzen dut?”, galdetuko diote irakurle gizonezko askok euren buruari.

**Irakurleak oso astinduta gelditu dira liburuarekin, ezta? Zer-nolako feedbacka ari zara jasotzen?**

Aurreko liburuekin ere beti jaso izan dut *feedbacka*, baina honetan zerbait berezia ari naiz nabaritzen. Ez didate idazten liburua asko gustatu zaiela esateko soilik, ez, mezu intimoak jaso ditut: “Nik ere Martin bat izan dut bizitzan”; min handia ikusi dut, eta, esateko moduengatik iruditzen zait, min horiek konpartitu gabeak izan direla. Liburuko gauza batzuekin mina sentitu dute irakurleek, baina, era berean, sentitu dute “ez naiz



ni hori gertatu zaion bakarra". Gizonak ere bidali dizkirate mezuak, eta batzuek onartu dute "ni ere pixka bat Martin izan naiz". Bestearen alde eta bestearen mina ikusteak ukituta utzi ditu gizonetako irakurle horiek.

**Aitaren etxea liburuari ere generoaz hausnarrarazteko motibazioa ikusten zaio. Ekar dezakeen astinaldiaz jabetuta idazten al duzu?**

Ez, idazten dugunean norbaiti zerbait kontatu nahi diogula daukagu presente. Idazten dugunean gu gara gai hori arakatu nahi dugunak, lanbrotuta ikusten dugulako eta geure buruari esplikatu nahi diogulako gai hori. Sormen lanak alde emozionala dauka eta alde arrazionalan baldin bazaude, murriztu egiten da sormena; ezin dugu, beraz, guk idatzitakoak jendearengan izango dituen ondorioetan pentsatu. Sormena bilaketa bat da. Liburuak idatzi ondoren argiago izaten ditut gauzak. Nire helburua ez da izaten inor gai baten inguruan konbentzitzea.

**Amaren eskuak, Aitaren etxea... Zerk eman dizu**

**idazteko material gehiago amatasunak ala alabatasunak? Egunkarietako zutabeetan Karmele Jaio amaren presentzia handiagoa dago liburuetan, baina, ezta?**

Agian ama presenteago dago zutabeetan liburuetan baina, orain ari naiz horretaz konturatzeko. Liburuetan alaba dago gehiago bai, alaba gurasoei oraindik gorantz begira, gehiago arakatzen dudalako oraindik alabaren begiradatik. Sormen lanak horrelako gauzak ditu, eta ezin dugu haien zergatia azaldu. Asko interesatzen zait familiaren gaia eta familiaren instituzioak gure bizitzan duen eragina, gure lehen eskola baita familia, eta eragin handia baitu. Belaunaldiz belaunaldi hainbat mezu eta hainbat balio transmititzen doaz familian eta horregatik agertzen da hainbeste nire liburuetan. Nire gaietako bat inkomunikazioa da beti eta familietan sortzen diren isiltasun eta inkomunikazio horiek asko interesatzen zaizkit.

**Aitaren etxea liburuan gizon batek bere bizitzan generoak duen eraginaz kontzientzia hartzen du eta, hortik abiatuta, maskulinitatea eraikitze-ko eta transmititzeko moduen gainean egin zenuen gogoeta. Zure literaturaren helburuetako bat generoaz hausnarraraztea dela esan liteke?**

Helburua baina gehiago, kezka bat dela esango nuke. Idazten aurrera noan heinean konturatzeko naiz zeri buruz hitz egin nahi dudana. Generoarena eta berdintasun ezarena oso kezka handia da, leku guztietan dagoenez eta gure bizitzan hain eragin handia duenez, etengabe agertzen zait, nire bizitzan, besteen bizitzetan bezala, eragin handia duelako.

**Emakumeek gehiago irakurtzen dute, hala ere, gizonak idatzitako liburuek jarraitzen dute "giza gaiei buruzkoak" izaten, eta emakumeek idatzitakoak aldiz, "gai emeei buruzkoak", zuri esan izan dizuten moduan. Nabaritu al duzu horri buelta ematen ari garenik emakume idazleok ahaldu zaretarik?**

Uste dut aldaketa bat egon dela, emakumeek idatzitako literaturak bultzatuta. Sortu diren

obren kalitateagatik etorri da aldaketa. Oraindik ere emakumeekin harremana dauten gaiak ez dira hain garrantzitsutzat hartzen beste gai batzuen aldean. Zenbait irakurlek garrantzi handiagoa eman diote nire aurreko liburuari, gizoni buruz ari nintzelako, hau da, gauza inportante bati buruz ari nintzelako. Emakumeen maitasunari buruz idaztea, oraindik ere, askorentzat "emakumeen gaia" da. Badago erresistentzia gai batzuei garrantzia eta balio emateko eta hau izan daiteke horietako bat: emakumeen maitasuna. Baina ez da orain dela 15 urte bezain agerikoa; eman ditugu pausoak, nik uste dut baietz. Hala ere, oraindik gizon batzuek askotan emakumei buruz hitz egitean topiko bat erabiltzen dute, emakumeen mundua misterio bat dela esaten dute, "gizonak ez dakigu hor zer gertatzen den"... Hor egon ez dago misteriorik, hor interes falta dago; gizon askok ez dute ezer jakin nahi emakumeekin harremana izan dezaketene gaiei buruz eta ez dute emakumeek idatzitako ezer irakurri nahi.

**Zuri entzunda, idazle emakumezkoak ahaldu zaretela ikusten da, baina ez dakit irakurleak maila berean ahaldu diren.**

Ez dakit. Generoaren eragina bizitzako arlo guztietan nabaritzen da eta ikusten da eta, beraz, irakurzaletasunean ere eragina du. Irakurle klubetan argi ikusten da: hamar emakumezko daude eta gizonetako bakarra, eta gizonetako horrek nabarmen gehiago hitz egiten du. Oraindik ere emakumeoi geure iritzia ematea kosta egiten zaigu, ikasi dugulako gure iritzia ez dela hain garrantzitsua.

**Nolako ume irakurlea zinen? Etxetik etorri al zitzaizun irakurtzeko eta idazteko zaletasuna?**

Beti gustatu izan zaizkit letrak. Nire etxea ez da bereziki liburuaz betea egon. Amak txikitatik ipuinak irakurtzen zizkidan eta beti gustatu izan zait; hortik dator idaztearena. Baina ez da izan herentzia moduan jaso dudana zerbait, baizik eta nik neuk poliki-poliki deskubritu dudana, txikitatik gustatu izan zaidalako.

“

**Generoarena eta berdintasun ezarena oso kezka handia da, leku guztietan dagoenez eta gure bizitzan hain eragin handia duenez, etengabe agertzen zait**



**Andrea  
Arrizabalaga**  
Kazetaria

## Nahi baino beranduago, uste baino hobeto

**B**erandu iritsi zitzaidan amatasuna. Uste baino beranduago, nahi baino beranduago; ia hamar urte beranduago. Askotan galdetzen diot nire buruari zer-nolako ama izango nintzatekeen, gazteago izan baintz. Agian gutxiago nekatuko nintzatekeen, pazientzia handiagoa izango nukeen, buruko min gutxiago... Inoiz ez dut jakingo, baina argi daukat amatasun berantiar honek abantaila bat eman didala: heldutasuna; eta ez edonola-koa, heldutasun enpatiko eta jasangarria.

Ama izan nahi nuela erabaki nuenean gazteagoa nintzen eta baita beste pertsona bat ere. Animalia eta natura zalea izan naiz beti, baina "zaletasun" hori areagotuz joan da denboraren poderioz eta kezka bihurtu da. Duela hamar urteko neska gaztea animaliak eta natura maite zituen ama izango zatekeen; egungo emakumea beganismoa eta ekologismoa defendatzen dituen ama da. Gauza bera dirudi, baina ñabardura garrantzitsua da. Iraganeko Andreari animaliak eta natura gustatzen zitzaizkion; egungo Andrea animalien eta naturaren defendatzaile sutsua da.

Heldutasunak (eta informazioak) ekarri zidan aldaketa hori eta momentu egokian heldu zen; ama izan behar nintzen momentuan. Nahi baino hamar urte beranduago izan nintzen ama eta atzerapen horrek erreminta baliagarria eman zidan: bizi nuen aldaketa hori guztia nire semeari transmititzeko aukera. Jaio zen momentutik argi neukan barneratutako guztia irakatsi behar niola. Banekien gizartea kontra izango nuela (batzuetan baita familia bera

ere); hala ere, borrokalaria eta burugogorra naiz eta ahalegindu behar nintzen.

Horretan ari naiz egun, Oskorriren kantu batek dioen moduan "batzuetan bero, besteetan ero", baina beti aurrera egiteko prest. Nire 4 urteko semeak badaki "txitxia" txerria edota behia dela, badaki makrogranjak existitzen direla eta hor animaliak triste daudela, eta badaki gure planeta gaixorik dagoela; guk gaixotu egin dugula eta guk sendatu behar dugula azaldu diot. Askok diote oso txikia dela hain gauza konplexuak ulertzeko. Egia da, oso txikia da gertatzen ari dena bere osotasunean ulertzeko, baina inportanteena antzematen du. Etxean bigarren eskuko tresnak eta arropak erosten saiatzen gara, eta berak badaki horrela planeta zaintzen dugula; jaten dugun guztia beganoa da eta berak argi dauka horrela animaliak soilik ez, planeta ere babesten dugula.

Doktrinamendua dela entzun behar izan dut, eta ez soilik sare sozialetan. Gizarteak zaila jartzen digu hazkuntza tradizionalaz kanpo aritzen garen amei. Korrontearen aurka joatea garesti ateratzen da, negar asko egin dut amatasunaren lehenengo urteetan. Dena dela, nire bihotzak agintzen didana jarraitzen ari naiz, eta ziur nago egiten dudana ez dela doktrinamendua; nire semea enpatian hezten ari naiz. Ez naiz horregatik beste amak baino hobea, ez dut horrela ikusten nire burua. Baina, zalantzarik gabe, duela hamar urte izan behar nintzen ama hori baino hobea naiz. Ama berantiarra, baina kontzienteagoa.