



Viviendo en cíclico

Ziklikoki bizitzen

AURKEZPEN DOSIERRA

Aurkibidea

▽ <u>Sarrera ‘Ziklikoki Bizitzen’</u>	3. or
▽ <u>Zertarako?</u>	4. or
▽ <u>Nola?</u>	5. or
* <u>TALDE TOPAKETA PUNTUALAK</u>	5.or
▪ <u>Hile-Topaketak</u>	6. or
▪ <u>Hitzaldi-hizketaldiak menarkia</u>	7. or
▪ <u>Ekonomia (Feminista) gure gorputzetara hurbiltzen</u>	8. or
▪ <u>Enpresa/proiektu/kolektiboen kudeaketa Ekonomia Feministaren ikuspuntutik</u>	9. or
* <u>BANAKAKO/TALDE PROZESUAK</u>	10. or
▪ <u>Bakarkako bidelaguntza</u>	10. or
▪ <u>Ekonomia Feministatik proiektu/enpresa/taldeen bidelaguntza</u>	10.or
▪ <u>Hile-Tailerrak</u>	11. or
▽ <u>Zer da?</u>	11. or
▽ <u>Nor naiz, informazio gehiago eta harremana</u>	12. or



▽ SARRERA ‘Ziklikoki Bizitzen- Viviendo en Cíclico’

Nire faseen eta hilerokoaren zikloaren ezagutza, benetako iraultza izaten ari da niretzat, nire bizitza zeharo desberdina da orain. Nire gorputza eta dauzkadan desio eta beharrak (nireak eta ez kulturalak) ezagutzeko era izaten ari da gainera, Ekonomia Feministak ekartzen digun ikuspuntutik.

Hutsune handi bat dago emakumezkoen gorputzen jakintzan eta bereziki, hilerokoa prozesu zikliko moduan ulertuta. Gure gorputzen irakurketa hau egiteko, ezinbestekoa da ‘Hilerokoaren Kultura’ hau elkarrekin ehuntzea.

Bestalde, prozesu hauetan, **Ekonomia Feministak** adierazten duen ikuspuntua barnebiltzen dut, gure denbora eta energien kudeaketak ezinbestekoak direlako **gure gorputzak (eta hauetan dauzkagun ziklo eta prozesuak) erdigunean** jarraitzen jartzeko.

▽ ZERTARAKO?

‘Ziklikoki Bizitzen’ nire barruko bizipenen eta prozesuaren kanpora begirako espresioa da, nire gorputza, burua eta zirrarak (guztiak bizi naizen kultura honen barruan) begiratze eta hausnartzearen ildotik sortzen dudana, alegia. Honekin, ditudan behar eta nahien ezagutzara hurbiltzen noalarik.

‘Ziklikoki Bizitzen’ gorputzen kultura eta bereziki hilerokoa daukaten gorputz ziklikoena zabaltzearen gogo eta desiratik jaiotzen da. Gure gorputzen auto-jakintza (edo bulba-jakintza) honetatik abiatuta, banakako bidea egitearen proposamena luzatzen dut, horrela ‘(norberarentzat) merezi duen bizitza bizitzea’ topatzen joateko.

Bizi garen gizarte eta mendebaldeko kultura honetan, traje sozialak era batekoak izan behar dutela dirudi (normalean estuak, baldintzatuak, produktibitate bultzatuak eta linealak). Nor naizen jakin eta onartzeko, ezinbestekoa da benetako iraultza egitea eta traje horietatik ateratzea.

‘Ondo dagoenarekin’ eta ‘egin behar denarekin’ haustura egiteko, ezinbestekoa da norberaren gorputzaren izaera zikliko hortaz arduratzea, zaintzea eta behatzea. Fase desberdin bakoitzean hormonon dantza daukagu eta ondorioz, behar eta desio desberdinak dauzkagula jakitea garrantzitsua da hilerokoa dugun gorputzentzat. **Nitaz arduratzea, nire burua ezagutzea, zalantzan jartzea, nire zaintza, etab. amesten dugun mundu horretara eramango gaituen bidearen hasiera da.**

▽ NOLA?

Bizi garen mundu-sistema hetero-patriarkal, kapitalista eta produkzioa lehenesten duen honek (eta gauza gehiago), hilerokoa dugun gorputzoi eta daukagun kondizio ziklikoari toki txikia (edo batere) uzten digu. Gizakion historiak gainera, prozesu biologiko hau ez ikustera eta gutxiestera eraman gaitu, ondorioz, gaur egun oraindik tabua den gaia da.

Nire ardatzak jolasa eta esperimantazioa dira. Beldurrekin, segurtasun ezarekin eta beste hainbat sententziarekin borrokan aritu ondoren, orain nire alde jarri ditut. Honegatik, hegan egiteari ekin diot hankak beti ere lurrean izanik.

Hemen behean adierazten diren proposamen guztiak, bai euskaraz baita erdaraz ere aurrera eraman daitezke.

Gure gorputzak eta hauen prozesuak eta zikloak toki daukaten gorputzen kultura hau sortzeko eta garatzeko ditudan proposamenak aurrera eramateko, bi lan egiteko era bereizten ditut.

* TALDE TOPAKETA PUNTUALAK

Honako hauek dira bai **Hilerokoaren kultura** eta **Ekonomia Feminista** lantzeko proposatzen ditudan talde topaketa puntualak:

- **HILE-TOPAKETAK** (gutxi gora behera 2 ordu. 10-15 pertsona)

Esperimentazio prozesu honetan, nire lehen proposamena HILE-TOPAKETAK dira. Hauetan, taldea aurretik aztertu ondoren, hilerokoaren eta gorputzaren kulturaren nire proposamena taldera egokituko dut. Kasu guztietan, gorputzekin lan egingo dugu eta **bizipen esperimental**a izango da.

Gutxi gora behera 2 orduko iraupena izango du. Babes tokia eta epairik gabekoa izango da. Bertan, nire bidea adierazteaz gain, parte hartzaileekin dinamikak eta praktikoak diren zenbait tresna partekatuko ditut, guztia, norberaren auto behaketa, ikuspuntu zikliko honetatik hasteko. Zalantzak eta galderak egiteko tarte ere egongo da, prozesu honetan ezin bestekoa baita norberaren bizipena.

Hauek dira landuko diren **gaiak**:

- Emakumeon gorputzak eta hilerokoa duten gorputzak historian eta gaur egun.
- Hilerokoaren prozesua, odola baino haratago.
- Hilerokoaren ziklo osoa eta honen faseak.
- Zer egiten dut nire odolarekin? (hilerokoaren higienerako aukerak)
- Auto behaketa ziklikorako tresna praktikoak.

*Talde berdinarekin prozesua hau jarraitzeko aukera dago. Ikusi Hile-Tailerrak proposamena 11.orrrian.

- **HITZALDI-HIZKETALDIA (Menarkia bidelaguntzen)**

Hitzaldi hauen helburua hilerokoaren gaia prozesu zikliko bezala adieraztea da. Gurasoentzat, irakasleentzat eta bidelagunentzat bereziki sortuak daude, **beraien alabak (edo semeak) menarkia** eta hilerokoaren prozesua bizitzen ikuspuntu zabalago batetik **bidelaguntzeko**.

Gutxi gora behera 2 orduko iraupena izango du eta zalantza, galdera eta hausnarketentzat tartea egongo da.

- **EKONOMIA FEMINISTA gure gorputzetara hurbiltzen**

(Gutxi gora behera 2 ordu. 10-20 pertsona)

Bizi garen sistema lineal, produktibista, hauskor, mingarri etab. honetan, tarte gutxi daukagu **gure gorputzetan bizi ditugun prozesuak, beharrezkoak diren denboretan izateko, baita hauek ekartzen dizkiguten emozio eta desibeharrak jasotzeko**. Murgildutak gauden ekonomia kapitalistak, aurrera egiteko bide bakarra dagoela adierazten digu behin eta berriz, eta gurpil krudel honen haustura egin behar dugu (ahal izan ezker, elkarrekin).

Honetarako, nire proposamena, **Ekonomia Feministak ekartzen dizkigun ikuspuntuak lantzea da**. Honekin, gorputzak erdigunean jartzeko bidea hasi dezakegulako eta ikusi, nola “ekonomia” gure eguneroko erabakiekin egiten dugun zerbait den.

Gutxi gora behera bi orduko iraupena duen tailer honetan alde teorikoa landuko dugu, ikusiz zein den gure testuingurua eta zeintzuk diren Ekonomia Feministak ekartzen dizkiguten proposamenak. Gainera, **dinamika praktikoak ere elkarrekin egingo ditugu**, non gure gorputzaren (eta errealitatearen) kokapena elkarrekin lantzeko aukera izango dugun.

Azkenik, bide hau jarraitzeko baliabideak emango dira.

- **Enpresa/proiektu/taldeen kudeaketa Ekonomia Feministaren ikuspuntutik** (Gutxi gora behera 2 ordu. 10-20 pertsona)

Non daude Gorputzak enpresa proiektu edo kolektiboen barruan? Nola barnebildu hauek (eta hauen prozesuak) enpleguan edota elkarrekin egiten ditugun proiektuetan? Nola jasotzen ditugu? Tokirik badute? Zer eragin dauka honek ekonomiaren eraikitzean? Zer nolako ekonomia sortzen dugu?

Gutxi gora behera bi orduko iraupena duen tailer **honetan gorputzen inguruko hausnarketa-lanketa egingo dugu**. Baita topatzen goazen erantzunak gure egunerokotasunean barnebiltzeko dinamikak egingo ditugu ere. Guztia, Ekonomia Feministaren sustatzea eta garatzearen helburuarekin.

Azkenik, bide hau jarraitzeko baliabideak emango dira.

* **BANAKAKO/TALDE PROZESUAK**

- **Bakarkako bidelaguntza** (Parez parekoa edo Skype bidez)

Badakizu nolakoa den zure hilerokoaren zikloa? Zein baliabide dituzu honen erregistroa egiteko? Nola erlazionatzen zara ‘Ekonomiarekin’? Modu linealean edo ziklikoki bizi ahal zara? Zure proiektu propioa martxan jartzea gustatuko litzaizuke?

Txosten honetan irakurri duzuna zure interesa piztu badu, **zure prozesu ziklikoarekin konektatzeko eta ekonomia egiten duzun modua ulertzeko**, banaka bidelaguntza eskaintzen dizut.

Topaketa hauek norbere desio eta beharren neurrira egiten dira. Parez parekoak izaten ahal dira, baita birtualak ere.

- **EKONOMIA FEMINISTAREN ikuspuntutik proiektu/enpresa/kolektiboetan bidelaguntza**

Jarraipena izango duen prozesu honen helburua, **Ekonomia Feministak dakarren ikuspuntua ezarri eta garatzea da**.

Topaketa hauek proiektuak, enpresak edo kolektiboak dituen behar eta nahien arabera neurriak kontutan izanda egiten dira. Parez parekoak edo birtualak izan daitezke

- **HILE-TAILERRAK** (4 saio gutxi gora behera 3 ordukoa. 10-15 pertsona)

Hile-Topaketa (ikus 6.orria) egin ondoren, taldea ondo sentitu bada eta prozesuarekin jarraitu nahi badu, nire proposamena HILE-TAILERRA egitea da. Honen bidez, **hasitako bideari jarraipena ematea da helburua**. Honetarako, hilabetean behin aurkituko gara 3 hilabetetan zehar, egun bakoitzean 3 orduz. Bertan, parte hartzaileek beraien behaketa prozesua beste taldekideekin partekatzeo aukera izango dute. Gainera, topaketako gaiak sakontasun handiarekin landuko dira eta parte hartzaileek dauzkaten beste kezka edo ardurak ere mahai gainean jarriko ditugu.

(Beharraren arabera) Landuko diren **beste zenbait gai**:

- Faseen aztertzea eta gizartean daukaten irakurketa.
- Naturarekin eta norberaren natura ziklikoarekin birkonektatzea.
- Harremanak eta zaintza.
- Emakumeon gorputzen zauri orokorrak.
- Idazketa sortzailea eta bideo-bloga.
- Norberarentzat oinarritzko ginekologia.
- Ikuspuntu ziklikotik ekintzailea izan.

▽ **ZER da 'Ziklikoki Bizitzen'?**

Bulbajakintza erabili, Bizitza merezi duen Bizia bizitzeko.

▽ NOR NAIZ, INFORMAZIO GEHIAGO ETA KONTAKTUA

Enara dut izena eta hogeitama' piko urte ditut. **Ipurtarina** eta bilatzaile nekaezina naiz.

Autodidakta naiz eta bizipenetatik ikastea maite dut. Informatikaria naiz tituluz eta lanean aritutako lehen 10 urteetan ostalaritzako nire negozioa izan dut. Duela bi urte, beste zenbait proiektu koordinatu eta kudeatzeaz gain, nire proiektu pertsonala martxan jarri nuen: mundu arrotz honetan, hilerokoa duen gorputz bezala '**Ziklikoki bizitzen**' nabil.

3 urte **dira nire zikloak eta hauen faseak** erregistratzen eta ikertzen hasi nintzela, eta 2 urte jada, hilerokoaren gaia landu eta ikertzeko **lehen Komunitate birtualean (Soy1Soy4.com)** parte hartzen dudala, bertan, erlazionatuak dauden beste hainbat gai ere landu eta ikertu egiten ditugu ikuspuntu ziklikotik.

Finantzen munduarekin 2 urtez kontaktu zuzena izan nuen eta gai honekiko **nire pasioaz** konturatu nintzen ere. Azken garai honetan '**beste ekonomien**' inguruko ikerketa lanetan nabil, eta hilerokoa dugun gorputzon gaiarekin dugun erlazioa aztertzen. Zenbait ikastaro egin ditut kontsumo arduratsuaren eta kapitalismoaren alternatiben inguruan, baita **[Ekonomia Feministaren eskola](#)** – ko prozesuan parte hartu dut ere.

Amalurra eta urtaroak miresten ditut, baita **animaliak** ere. Burua eta gorputza konektatzeko, **paseatzea** edo itsasoan igeri egitea da gehien gustatzen zaidana. Konfiantza osoz hitz egitea gustatzen zait, ilea nahasia eramatea, nire barne munduetan galtzea eta **idaztea**, eta guztia **infusio** goxo batekin bada, askoz hobe.

WEB: <http://www.viviendoenciclico.com>

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/viviendoenciclico/>

Helbide elektronikoa: enara@viviendoenciclico.com

Telefonoa: 645.71.14.18



**Viviendo
en cíclico**

Ziklikoki bizitzen