Sesión familias-4.qxd 25/04/2007 19:08 Página 1

"Hobe aurre egin behar diozun mutil bat, denari baiezkoa esaten diona baino"

"Haserretzen direnean, ukabilkada bat ematen diote eta listo"

"Eskolan, mistoa zena, garbi zegoen: gu baloia, neskak soka...Beste gauza batzuk genituen gustuko: elkar jo, harriak bota..."

"Beti azken momentuan gabiltza lanekin, alferragoak gara. Baldarragoak gara"

"Harroputzagoak gara. Guztia indarrez. Astoagoak. Ez jakinagoak"

Zergatik?

"Gizartea da, jasotako kultura da behartzen gaituena, garen bezalakoak egiten gaituena "

"Horrela izaten irakatsi digute "

"Eragin izugarria duen milaka urteko kultura da "

"Beharbada beti izango gara ezberdinak, hormonagatik... denagatik "

"Nik uste neskei guri baino gehiago exijitzen zaiela "

"Neskak diren lagunen eragina. Horrelakoak direla ikusten dute, eta beraiek ere. Eta gu berdin mutilak diren lagunekin "

"Publizitatea eta hori. Saldu nahi dute eta ez dute neska lodi eta itsusi bat jarriko. Neska eder eta liraina jartzen dute. Neskek jarraitu beharreko ereduak dira. Neskek ikusi eta horrela izan nahi dute "

Diferentzia ez da desberdintasuna

"Gizaki moduan, zentzu horretan, berdinak. Baina bai desberdinak sexuari eta beste guztiari "

"Nik, egoerei ematen diegun erantzunetan jartzen dut arreta, gauzen aurreko erantzun horietan desberdinak gara. Erantzun desberdinak, sentimendu desberdinak "

"Desberdinak gara, desberdin pentsatzen dugu, desberdin sentitzen dugu..."

"Orain eskoletan hezkuntza mistoa dago baina neskak batetik eta mutilak bestetik dabiltza "

"Kromosometatik desberdinak gara, kromosoma desberdinak ditugun ezkero, hortik gora. Bi gizon elkarren artean ere desberdinak garen modura "

"Desberdinak gorpuzkera fisikoan, indarrean, konstantzian... Eskola mistoak daude arren, diferentziek hor diraute "

"Ez, ez! Desberdinak izateak ez du esan nahi gizartean rol eta lan desberdinak eduki behar ditugunik edo gure adimen eta egiteko erak sozialki hain baliagarriak ez direnik "

Aukera eta tratu berdintasuna. Eskubide eta erantzukizun berdintasuna.

"Guztiok irabazten dugu. Guk, gizonezkook ere bai. Nik uste ona dela "

"Matxito tipikoa izateari utzi beharra "

"Nik ez dut uste helburua emakumezkoa gizonezkoaren gainetik jartzea denik, nik uste helburua berdintasuna dela "

"Nik uste berdintasunarekin mutilek galdu egiten dutela. Lehen mutilak gehiago baziren eta neskak gutxiago, orain neskek gora egiten dute eta mutilek behera, berdindu arte. Logikoa da. Baina horrela behar du. Justuena da."

"Más duros. Exteriorizan menos. Entre ellos se creen que son más si son más duros."

"Mejor un chico duro al que tengas que hacer frente, que no uno que te diga que sí a todo."

"Cuando se enfadan, se dan un puñetazo y terminan."

"Somos menos constantes que las mujeres."

"En el cole, que era mixto, se veía claro: nosotros el balón, ellas la comba... Nos gustaban otras cosas: pegamos, tiramos piedras..."

"Andamos siempre a última hora con los trabajos, somos más vagos. Más gamberros."

"Somos más creídos. Todo por la fuerza. Más toritos. Más ignorantes."

¿Por qué?

"Es la sociedad, la cultura que hemos recibido, la que nos obliga, la que nos hace como somos."

"Es como nos han enseñado a ser."

"Cultura milenaria que pesa muchísimo."

"Igual siempre seremos diferentes, por las hormonas... por todo."

"Yo creo que a las chicas se les exige más que a nosotros."

"La influencia de las amigas. Ven que son así y ellas también. Y nosotros igual con nuestros amigos."

"La publicidad y eso. Quieren vender y no van a poner una chica gorda y fea. Ponen una chica guapa y bonita. Son modelos de cómo ser para las chicas. Las chicas ven y quieren ser así."

Diferencia no es desigualdad.

"Como seres humanos, en ese sentido, iguales. Pero sí diferentes en cuanto al sexo y todo lo demás."

"Yo me fijo en las respuestas que damos a las situaciones, somos diferentes en esas respuestas ante las cosas. Diferentes respuestas, diferentes sentimientos."

"Somos diferentes, pensamos diferente, sentimos diferente..."

"Ahora hay educación mixta en las escuelas y las chicas por un lado y los chicos por otro."

"Somos diferentes desde los cromosomas, desde que tenemos cromosomas diferentes, de ahí para arriba. Como dos hombres entre sí también somos diferentes."

"Diferentes en la constitución física, fuerza, constancia... Hay colegios mixtos y sigue habiendo diferencias."

"No, no! Que seamos distintos no quiere decir que tengamos que tener papeles y trabajos diferentes en la sociedad, que nuestra inteligencia y bienhacer no sean tan valiosos socialmente."

Igualdad de oportunidades y de trato, de derechos y responsabilidades.

"Ganamos todos. Nosotros también. Yo creo que es bueno."

"Dejar de ser el típico macho."

"Yo no creo que el objetivo sea que la mujer sea superior al hombre, creo que el objetivo es la igualdad."

"Yo creo que con igualdad, los chicos pierden. Porque si antes eran más y las chicas menos, pues ahora las chicas suben y ellos bajan hasta igualarse. Es lógico. Pero tiene que ser así. Es lo justo."

ISBN: 10:84-89630-01-1
13:978-84-89630-01-7

tratu txarrak
maltrato
NAHIKO!
kidetasunez bizi
vivir entre iguales

EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Erakunde Autonomiaduna — Organismo Autónomo
EUSKO JAURLARITZA — GOBIERNO VASCO

Ez Naiz Bakarrik Bizi
Vivo Con Otras Personas

SESIÓN FAMILIAR **4** FAMILIEKIN SAIOA

FAMILIEKIN SAIOA (1/2) SESIÓN CON LAS FAMILIAS

SEME-ALABAK EGITEN ARI DIRENA
ETXERA EKARRIKO DUTEN KOADERNOA
ZER DA MAITASUNA? NORK MAITE NAU? BIKOTE MAITASUNA ETA BIZITZA

LO QUE ESTÁN HACIENDO NUESTRAS HIJAS E HIJOS
EL CUADERNO QUE TRAERÁN A CASA
¿QUÉ ES EL AMOR? ¿QUIÉN ME QUIERE? AMOR Y VIDA EN PAREJA

HELBURUAK:

Pertsonen arteko maitasun harremanak aztertu eta landu. Bikotean eta zentzu zabalean (senideak, lagunak lankideak...)

Bere bizitzatik abiatuz: Maitasunak eragina du, maitasuna ikusi, nabaritu eta ezagutu egiten da. Eta maitasun eza ere bai.

Maitasunarekin bat datozen portaera eta harremanak daude. Beste portaera eta harreman batzuk ordea, maitasunarekin uztartu ezinak dira.

IBILBIDEA:

Norekin bizi naiz? Nolako harremanak ditugu? Zertan nabaritzen da?
Maite al ditut? Zertan nabaritzen da?

Zeintzuk dira nere lagunik onenak? Zergatik? Nola dakit? Zertan nabaritzen da?

Zer da bikote baten maitasuna? Zer da maiteminduta ego-

OBJETIVOS:

Analizar y trabajar las relaciones de amor entre dos personas. Tanto en sentido de pareja, como en sentido amplio (familiares, amistades, compañeras y compañeros...)

Desde su experiencia vital: El amor actúa, se nota, se ve, se manifiesta, se reconoce. Y la falta de amor también.

Hay comportamientos y relaciones que implican y manifiestan amor. Otros lo excluyen.

RECORRIDO:

¿Con quién vivo? ¿Qué relación tenemos? ¿En qué se nota? ¿Les quiero? ¿En qué se nota?

¿Quiénes son mis mejores amigas y amigos? ¿Cómo lo sé? ¿En qué se nota?

¿Cómo es el amor en una pareja? ¿Qué es estar enamorados? ¿En qué se nota?

¿Hay amores que matan? ¿Es posible el amor sin respetar

Sesión familias-4.qxd 25/04/2007 19:08 Página 2

tea? Zertan nabari da?

Erahiltzen duen maitasunik ba al dago? Giza eskubiderik gabeko maitasunik ba al dago?

Nola babestu maite nautela esan eta kalte eta min egiten didaten pertsonengandik?

MATERIALAK ETA EKINTZAK

"NORK BERE BIDEA" jolasa.
"MAITE AL NAUZU"" jolasa
"PERTSONAI BIKAINAK" zine-foruma.
"KANTA BIZI-BIZIAK" diska-foruma.

NORK BERE BIDEA

1. Nik erabakitzen dut.
2. Nerea da.
3. Hobeto bizitzeko.
3. Maite nauenak.
4. Nere burua maite.
5. Errespetatu eta babestu.
6. Nere ardura.
7. Denbora dedikatu behar.
8. Kaltegarriak.
9. Ezetz esateko eskubidea.
10. Inork ez du eskubiderik.
11. Laguntza eskatuko dut.

Komodinak:
-Nere baimena behar du edonork.
-Beldurra badut laguntza eskatuko dut.
-Errespeturik gabe ez dago maitasunik.
-Errespetatzen ez nauena ez da ona nere-tzat.

"MAITE AL NAUZU"" jolasa

1.-Adin berekoak al gara?
2.-Sexu berekoak al gara?
3.-Ni baino indartsuago al zara?
4.-Polita al naiz, bikaina?
5.-Atsegina al naiz?
6.-Kirolaria al zara?
7.-Zinema gustukoa al duzu?
8.-Jeloskorra al zara?
9.-Ni baino gehiago zarela uste al duzu?
10.-Elkarrekin egoteko denborarik izaten al duzu?
11.-Askotan haserretzen al zara nere-kin?
12.-Laztandu, besarkatu eta muxu-katzen al nauzu?
13.-Errespetuz hitz egiten al didazu?
14.-Garrasi egiten al didazu? Zakarra al zara nirekin?
15.-Ondo pasatzen dugu elkarrekin, barre egiten al dugu?
16.-Zure eginbeharrez ni arduratzea nahi al duzu?
17.-Beti arrazoia al duzu?
18.-Inoiz jo al nauzu?
19.-Nik lagun asko edu-kitzea gustukoa al duzu?
20.-Lagunekin noanean, haserretu egiten al zara?
21.-Barre egiten al duzu nitaz zure lagunekin?
22.-Beti zurekin bakarrik egotea nahi al duzu?
23.-Nere lana inportantea al da zuretzat?
24.-Lana utzi beharko nuke, etxekoak zaintzeko?
25.-Inporta al zaizu lanean nik arrakasta handiagoa izatea?
26.-MAITE AL NAUZU?

"PERTSONAI BIKAINAK" zine-foruma.

- "BILLY ELLIOT".
- "ERIN BROCKOVICH".
- "TITANIC".
- "QUIERO SER COMO BECK-HAM".
- "WHALE RIDER".

"KANTA BIZI-BIZIAK" diska-foruma.

- "Zuzen". NUUK-AT.
- "Borreroa etxean dago". STUPENDA JONES.
- "Eman pausoa". ASGARTH.
- "Lo que Ana ve". REVOLVER.
- "Y en tu ventana". ANDY & LUCAS.
- "Abre tu mente". MERCHE.
- "Malo". BEBE.
- "Ella". BEBE.

Utz itzazue tarteak zuen harremanean
eta utz haizea zuen artean dantzan.

Maita ezazue elkar,
baina etzazue maitasuna kartzela bilakatu.
Hobe itsaso zakarra izatea,
zuen arimen arteko hondartzetan.

Bakoitzak bestearen kopa bete dezala,
baina etzazue bakar batetik edan.

Ogia partekatu,
baina etzazue ogi biribil berberetik jan.

Elkarrekin abestu eta dantzatu, alaiak izan,
baina utzi bakoitza bakarrik ere egoten,
Laud-aren sokak dauden erara,
musika berberaz dar-dar egiten badute ere.

Eskainiozue bihotza elkarri,
baina bakoitza berearen zaintzaile fidagarria
izan dadila,
bizitzaren eskuek soil-soilik
eutsiko baitituzte zuen bihotzak.

Eta zutitu zaitezte elkarri,
baina ez hurbil,
tenpluaren zutabeak irmo eta aldenduta ezartzen baitira,
eta artea eta altzifrea ez dira bata bestearen itzalean hazten.

Khalil Gibrán ("Profeta")
("Cuerpomente" aldizkaria 125 zka.)

GIZONAK MARTETIK ETA EMAKUMEAK VENUSETIK? HAIN PLANETA DES-BERDINETAKO GIZON ETA EMAKUMEAK? HAIN ARRAROAK? ZERGATIK? BERDINAK ALA DESBERDINAK?

EMAKUNDEren **"Porrusalda"** bideoaren zatiak, Bigarren Hezkuntzako ikasleei egindako elkarrizketekin, eta kaleko gizon-emakumeei egindakoekin.

Neskak-emakumeak

"Mutilentzat arraroak dira. Oso desberdinak...Arraroak "

"Neska batek azaletik ondo tratatzen bazaitu ere, atzetik, gaizki esaka ari zaizu "

"Ez gara ez azkarragoak, ez langileagoak ez horrelako ezer. Beharbada argiago daukagu nork ikasi nahi duen eta nork ez"

"Publizitatearen ondorioetaz ez dago zer esanik, errealitatea bistan da, ikustea besterik ez dago: neska mordoa anorexiarekin..."

"Bi neska haserretzen garene-an, urte bat pasa dezakegu elkarri hitzik egin gabe "

"Gu, gizonezkoak, baino konstanteagoak dira "

"Sentiberagoak dira. Ikasketetan eta, gu baino saiatuagoak eta langileagoak dira "

Mutilak-gizonak

""Zuzenagoak gera "

"Neskekin matxoarena egiteari utzi behar diozu. Ezin duzu lagunekin duzun jarrera berbera mantendu "

los derechos humanos?

¿Cómo protegerme de las personas que dicen quererme y me hacen daño?

MATERIALES Y ACTIVIDADES.

Juego "CADA CUAL SU CAMINO".
Juego "¿ME QUIERES?".
Cine-forum "PERSONAJES ¿SÓLO DE CINE?".
Disco-forum "CANCIONES MUY VIVAS".

Juego "CADA CUAL SU CAMINO".

1. Yo decido.
2. Es mío.
3. Para vivir mejor.
4. Quien me quiere.
5. Me querré.
6. Respetaré y protegeré.
7. Mi responsabilidad.
8. Dedicar tiempo.
9. Cosas o personas que me dañen.
10. Derecho a decir no.
11. Nadie tiene derecho.
12. Pediré ayuda.

Comodines:
- Cualquiera necesita mi permiso.
- Si tengo miedo pediré ayuda.
- Sin respeto no hay amor.
- Quien no me respeta no es bueno para mí.

JUEGO "¿ME QUIERES?".

1.-¿Tenemos casi la misma edad?
2.-¿Somos del mismo sexo?
3.-¿Eres más fuerte que yo?
4.-¿Estoy bien físicamente?
5.-¿Soy agradable?
6.-¿Eres deportista?
7.-¿Te gusta el cine?
8.-¿Tienes celos?
9.-¿Crees que eres superior a mí?
10.-¿Tienes tiempo para estar con-migo?
11.-¿Te enfadas mucho conmigo?
12.-¿Me acaricias, me das abrazos y besos?
13.-¿Me hablas con respeto?
14.-¿Me chillas mucho? ¿Me apabu-llas?
15.-¿Lo pasamos bien en compañía, te ríes conmigo?
16.-¿Quieres que haga tus queha-ceres?
17.-¿Tienes siempre razón?
18.-¿Me has pegado alguna vez?
19.-¿Te gusta que tenga mis amis-tades?
20.-¿Te enfadas si voy con mis amistades?
21.-¿Te ríes de mí con tus amista-des?
22.-¿Quieres que esté sólo contigo?
23.-¿Te parece importante mi tra-bajo?
24.-¿Debería dejar mi trabajo y atender la casa?
25.-¿Te importa que tenga más éxito que tú en el trabajo?
26.-¿ME QUIERES?

CINE-FORUM "PERSONA-JES ¿SÓLO DE CINE?".

- "BILLY ELLIOT".
- "ERIN BROCKOVICH.
- "TITANIC".
- "QUIERO SER COMO BECKHAM".
- "WHALE RIDER".

Disco-forum "CANCIONES MUY VIVAS

- "Zuzen". NUUK-AT.
- "Borreroa etxean dago". STUPENDA JONES.
- "Eman pausoa". ASGARTH.
- "Lo que Ana ve". REVOLVER.
- "Y en tu ventana". ANDY & LUCAS.
- "Abre tu mente". MERCHE.
- "Malo". BEBE.
- "Ella". BEBE.

¿HOMBRES DE MARTE Y MUJERES DE VENUS? ¿HOMBRES Y MUJERES DE PLANETAS TAN DIFERENTES? ¿TAN RAROS? ¿POR QUÉ? ¿DIFERENTES O DESIGUALES?

Fragmentos del vídeo **"Porrusalda"** de **EMAKUNDE** en el que se recogen entrevistas a chicas y chicos de Secundaria, y a hombres y mujeres de la calle.

Chicas-mujeres

"Para los chicos, son raras. Muy diferentes... Raras."

"Una chica, igual crees que te trata bien, pero por detrás, a tus espaldas, te pone verde."

"No somos más listas, ni más trabajadoras, ni nada de eso. Igual tenemos más claro quién quiere estudiar y quién no."

"Las consecuencias de la publicidad no hay que opinar, los hechos están a la vista, no hay más que verlos: muchas chicas con anorexia..."

"Cuando dos chicas nos enfadamos, igual no nos hablamos en todo un año."

"Son más constantes que nosotros los hombres."

"Son más sensibles. Y en los estudios y eso, más aplicadas y trabajadoras que nosotros."

Chicos-hombres

"Somos más directos."

"Con las chicas tienes que dejar de hacerte el macho. No puedes ir como vas con los amigos."

Permitid que haya espacios en vuestra unión,
y dejad que los vientos dancen entre vosotros.

Amaos el uno al otro,
más no hagáis del amor una prisión.
Es preferible que sea un inquieto mar
entre las playas de vuestras almas.

Llenad el uno la copa del otro,
más no bebáis de una sola.

De vuestro pan convidaos,
empero no comáis de la misma hogaza.

Cantad y bailad juntos, sed alegres,
pero dejad que cada uno esté solo,
así como lo están las cuerdas de un laud,
a pesar de estremecerse con la misma música.

Ofreceos el corazón,
pero que cada cual sea su fiel guardián,
porque únicamente la mano de la Vida
puede contener vuestros corazones.

Y erguíos juntos,
más no próximos:
las columnas del templo se plantan firmes y separadas,
y la encina y el ciprés no crecen uno a la som-bra del otro.

Khalil Gibrán ("El profeta")
(Revista Cuerpomente nº 125)

Sesión familias-4.qxd 25/04/2007 19:08 Página 3

BIKOTE BIZITZA

Horrela ulertuta, bikote bizitza, onarpena eta tolerantzia ikasteko aukera ezin hobea da.

Itsasontzi berdinean
Ez dira bata bestearen aurka dauden kontrako bi ekipoetako gizabanakoak, helburu berbera duten eta elkar zoriontsu izan nahi duten ekipo bakarreko bi pertsona baizik.

Singladura
Bikote bizitza ez da argazki finko bat. Egunero ari da alde batera edo bestera mugitzen, zoriontasunerantz edo zoritxarrerantz, tratu onen bidetik ala tratu txarren bidetik.

Egunez egun...
Bikote bizitza, eguneroko bizitza, etxeko bizitza eta eguneroko intimitatea partekatzeko pertsona batek egiten duen aukera da.

Egunero...
Bikotea eraiki.
Itxaropenak errebisatu.
Ametsak, proiektuak partekatu.
Erresumina adierazi.
Desberdintasunak onartu.
Etengabeko elkar azterketa.
Beste pertsona berau izaten utzi.

...elkarbizi
Hiru estrategia:
- Etsi
- Inposatu
- Negoziatu

...negoziatu
Adostasunaren bidetik desberdintasunak konpon ditzakeen bakarra, negoziazioa da; eta zentzu horretan, gizalegezkoena.

...adostu

...elkarkidetza

...agerian jarri
Gizarte presioek, emakumea besteen zerbitzura dagoen izaki moduan, "mamu-pertsona" bailitz, kokatzen duen subjektibitatea osatzen dute.

...erabateko pertsonak
Beren desio eta interesaz jabetzen direnak, horregatik "berekoi " sentitu gabe...

...autonomoak

...berdinen artean

...arduratsuak
Laranja erdirik gabe, pertsona erdirik gabe.

Pertsona bakoitza, mundu oso bat da, bakarra, eta errepika ezina.

...begiak zabalik
Giza eskubideak bizitzaren arlo guztietan bizi behar dira, publikoak nahiz pribatuak.

...helburu berdin baten alde elkarlanean
Banaka hazten lagunduko digun bikote harreman baikor eta pozgarri batean bizi.

Elkar zoriontsu egiten saiatuz
"Familia zoriontsu bat eratzea, ekuazio diferentzialak egitea baino adimen ezaugarri argiago bat dela uste dut "

José Antonio Marina.
Filosofoa

(Testuen zati bat: Cristina Llagostera. Psikologoa. Cuerpomente aldizkaria 125 zka)

LA VIDA DE PAREJA

Vivida así, la vida de pareja es una preciosa oportunidad para aprender la aceptación y la tolerancia.

en el mismo barco
No dos individuos de equipos contrarios que compiten el uno contra el otro, sino un equipo de dos personas que cooperan en un objetivo común y que intentan hacerse mutuamente felices.

la singladura
La vida en pareja no es una foto fija.
Evoluciona día a día en una dirección o en otra, hacia la felicidad o hacia la desgracia, hacia el buen trato o hacia el mal trato.

día a día...
La vida en pareja es la elección de una persona para compartir la vida cotidiana, la vida doméstica y la intimidad de cada día.

todos los días...
Construir la pareja.
Revisar las expectativas.
Compartir los sueños, los proyectos.
Expresar el resentimiento.
Aceptar las diferencias.
Exploración mutua constante.
Dejar que la otra persona sea ella misma.

...convivir
Tres estrategias:
-Ceder
-Imponer
-Negociar

...negociar
La negociación es la única que puede resolver las diferencias por medio del consenso y, en ese sentido, es la más humana.

...conciliar

...corresponsabilizar

...visibilizar
Las presiones sociales conforman una subjetividad que ubica a la mujer como un ser al servicio de los otros, una "persona fantasma".

...personas plenas
Consciente de sus deseos e intereses sin sentirse por ello "egoístas"...

...autónomas

...entre iguales

...responsables
Sin medias naranjas, sin medias personas.

Cada persona es un mundo completo, único e irrepetible

...con los ojos abiertos
Los derechos humanos son de aplicación en todos los ámbitos de la vida, públicos y privados.

...cooperando en un objetivo común
Vivir una relación de pareja, positiva y satisfactoria, que nos ayude a crecer individualmente.

intentando hacerse mutuamente felices
"Creo que es una demostración más clara de inteligencia organizar una familia feliz que saber resolver ecuaciones diferenciales"

José Antonio Marina.
Filósofo

(Parte de los textos: Cristina Llagostera. Psicóloga. Revista Cuerpomente nº 125)

ISBN: 10:84-89630-01-1
13:978-84-89630-01-7

NAHIKO!
tratu txarrak / maltrato
kidetasunez bizi / vivir entre iguales

EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Erakunde Autonomiaduna — Organismo Autónomo
EUSKO JAURLARITZA — GOBIERNO VASCO

EZ NAIZ BAKARRIK BIZI
VIVO CON OTRAS PERSONAS

SESIÓN FAMILIAR **4** FAMILIEKIN SAIOA

FAMILIEKIN SAIOA (2/2) SESIÓN CON LAS FAMILIAS

NOLA LITEZKE BIKOTEAN TRATU TXARRAK?
¿CÓMO ES POSIBLE EL MALTRATO EN LA PAREJA?

Bizitzan mota askotako harremanak daude. Batzuk, gaixotutako harremanak dira, ez osasuntsuak, arriskutsuak, kaltegarriak, suntsitzaileak... **Igarri behar ditugu, saihestu eta aurre egin.**

Posible al da maite denari tratu txarrak ematea?
EZ. TRATU TXARRAK BADAUDE, EZ DAGO MAITASUNIK.
Maitasun harremanek on egiten digute, ondo tratatzen gaituzte.

Ziur aski elkar maitatu izan dute
Baliteke. Giza harremanak etengabe ari dira aldatzen. Bikote harremanak ere bai.

Maite al du, maitatzen jarraitzen al du?
EZ. Tratu txarrak ematen dituenak, bere harrokeria, boterea, irudia, "gizontasuna", jeloskortasuna...maitasunaren gainetik jarri ditu, bere bikotearen duintasunaren eta eskubideen gainetik.

Nola iristen da tratu txarretara?
Edozein emakume izan daiteke tratu txarren biktima, edozein gizon izan daiteke tratu txar emaile, ez badute bide hori eragozten, ez badute egunez egun kontrako bidea egiten.

Normalak al dira tratu txarrak bikoteetan?
EZ. INOIZ.
Giza eskubideak bizitzaren arlo guztietan bizi behar dira, publikoak nahiz pribatuak.

Zer gertatzen da beraien maitasunarekin?
EZ DAGO MAITASUNIK.
Pertsona bat beste baten gainetik sentitzen denean eta honen bizitza gobernatu nahi duenean: gorputza, harremanak, lagunak, lana, familia...

Posible al da maitasuna tratu txarrak daudenean?
INOIZ. Tratu txarrak daudenean, pertsona baten duintasunaren eta giza eskubideen bortxaketa dago.
DELITU BAT DAGO.

En la vida hay muchos tipos de relaciones. Algunas son relaciones enfermas, insanas, peligrosas, dañinas, destructivas... **Debemos reconocerlas, evitarlas y combatirlas.**

¿Es posible maltratar a quien se quiere?
NO. SI HAY MALTRATO, NO HAY AMOR.
Las relaciones de amor nos hacen bien, nos tratan bien.

Seguramente se han querido
Es posible. Las relaciones humanas cambian continuamente. Las relaciones de pareja también.

¿Le quiere, le sigue queriendo?
NO.
Quien maltrata ha puesto su orgullo, su poder, su imagen, su "hombría", sus celos... ...por encima de su amor, por encima de la dignidad y derechos humanos de su pareja.

¿Cómo se llega a los malos tratos?
Cualquier mujer puede ser víctima de maltrato, cualquier hombre puede ser un maltratador, si no evitan ese camino, si no caminan en dirección contraria día a día.

¿Es normal el maltrato en las parejas?
NO. NUNCA.
Los derechos humanos son de aplicación en todos los ámbitos de la vida, públicos y privados.

¿Qué pasa con su amor?
NO HAY AMOR.
Cuando una persona se cree superior a la otra, y quiere gobernar toda su vida: su cuerpo, sus relaciones, sus amistades, su trabajo, su familia...

¿Puede haber amor con maltrato?
NUNCA.
Con maltrato hay violación de la dignidad y los derechos humanos de una persona.
HAY UN DELITO.

Sesión familias-4.qxd 25/04/2007 19:08 Página 4

ZER DA MAITASUNA BIKOTE BATEAN?

Pertsona askok bikotea bilatzen du, dituen arazoak konpontzeko konponbide moduan. Bikote batek dituzten hutsuneak beteko dituela uste dute.

Itxaropen horiekin, espero nuena ematen ez didana gorrotatzera iritsiko naiz.

Zer da bikote izatea?

Elkarrekin proiektu bat egitea, ondo bizitzeko, hazteko, zoriontsu izateko.

Ez nire edo zure bizitza konpontzeko. Hori, bakoitzak egin behako dugu.

Zer diogu maitasuna diogunean?

ERRESPETUA, ONARPENA, SEGURTASUNA, ESTIMUA, SOSTENGUA… BIONTZAT. .

Zer da maitasuna?

Ispilurik hoberena eta zehatzena.
Bikote harremanak nire alderdirik hoberenak eta okerrenak islatzen ditu.

Neur al daiteke maitasuna?

Zenbakitan, ez.
Baina ikus daiteke, nabaritu eta baloratu.
Maitasuna ez da ikusezina.

Maitasuna adierazi egiten da

Maitasuna jardunean ibiltzen da eta bere ekintzak neur daitezke.

Ikusi eta nabaritu egiten da

Maitatzen duenak, bere bikotekidea ez du gutxiagotzat edo menpekotzat jotzen.
Maitatzen duenak, ez du uste maite duen pertsonaren jabea denik.

Maitasuna ez da itsua

Gatazkak ezinbestekoak dira giza bizitzan. Baita bikote bizitzan ere.
Maitasunak errespetatu egiten du, elkarrizketan aritzen da eta ez du sekula biolentziarik erabiltzen.

Maitasuna begiak zabalik

Begiak itxi gabe, errealitatetik, ez idealetik. Gatazkak, nire hesiak gainditzeko bide bat dira, eta nire bikotearengana hurbiltzeko aukera bat.

Nolakoa da maitasun osasuntsua?

Ondo dabiltzan bikoteek, moldaketa eta ulermena erabiltzen dute, beti egoten diren arazo eta zailtasunek harremana sendotu dezaten.

HIRU ALDI (FASE), HIRU OSAGAI

1. Sentimendua: maitemina

Sorginkeria, bat-bateko maitemina…Erakarpena. Interesa. Desioa. Mirespena. Idealizazioa… Berrikuntza, aldaketa, aire freskoa, aukera, itxaropena…

Gustatzen eta erakartzen gaituen guztiaz jabetzen gara, elkartzen eta hurbiltzen gaituen guztiaz.

Ez da nahikoa elkar bizitzeko, eguneroko bizitza bikotean, familian, partekatze proiekturako.

2. Harremana: bikotea

Hurbilketa, ezagutzea, begiz jotzea, elkar trukaketa… Beste pertsonaren benetako ezagutza. Baita bere akats eta iluntasunena. Aldentzen eta urruntzen gaituzten bion arteko desberdintasunena.

Sentimendua zehazten hasten da, eraginkorra bilakatzen.
Lehenengo oztopoak agertzen dira:
- Jarrera posesiboak eta menpekoak.
- Jokaera iraingarriak.
- Boterea lortzeko borrokak.
- Egoskorkeria.

3. Komuneko proiektua: bikotean bizi

Sentimendutik eta harremanetik abiatuta, elkar bizitzeko proiektua jaiotzen da sarri:
- Eguneroko bizitza partekatu.
- Egunerokotasuna partekatu.

Elkarrekin hobeto biziko garenaren itxaropen eta konfiantza, zoriontsu.

Harreman sentimental egonkor eta pozgarria edukitzea, erronkarik handienetakoa da edonoren bizitzan.

OINARRIZKO ERREZETA

Bikote bizitza asegarri eta pozgarriak, ezinbesteko hainbat osagarri ditu.

1. AUTONOMI PERTSONALA

Pertsona bakoitza bere buruaren jabe eta autonomoa da. Ez du beste pertsonaren beharri bizi ahal izateko. Hobeto bizitzeko aukeratzen du. Gure gizartean, autonomia pertsonala autonomia ekonomikoan oinarritzen da, eta hau, lan jardueran.

2. "BAI" ETA "EZ" ESATEKO ASKATASUNA

Biak, "bai" edo "ez" esateko aske sentitzen dira, zintzotasunez, xantaiarik eta presiorik gabe.

3. ERANTZUKIZUNA

Pertsona bakoitzak bere ekintza eta erabakiak onartzen ditu eta hauen erantzukizuna hartzen du.

Inork ezin du beste pertsona baten bizitza bizi.

4. ELKAR ERRESPETUA

Bakoitzak, beste pertsonaren banakotasun eta ezaugarriak ezagutu eta onartzen ditu. Tolerantziarik ez pertsonen duintasuna eta giza eskubideak errespetatzen ez dituenarentzat.

5. KRITIKA KONSTRUKTIBOA

Biak, kritikak era konstruktiboan esan eta onartzeko gai dira.

6. ENPATIA

Bikotekide bakoitza, bestearen tokian jartzeko gai da, eta hala egiten du.

7. EMOZIOAK

Bikotekide bakoitzak besteari irekitzen dizkio bere emozioak.

8. ELKAR BALORATU

Pertsona bakoitza baloratua sentitzen da harremanean, elkarbizitzan.

9. EMAN ETA JASO

Harremanean eman eta jasotzen denaren arteko balantza, orekatua da.
Ez dago eman bakarrik egiten duen pertsonarik, ezta jaso bakarrik egiten duenik.

10. EUSKARRI ETA LAGUNGARRI

Elkar laguntza ematen diote, ahal den neurrian, bakoitzaren banakako helburuetan. Eta elkarrekin, amankomuneko proiektuetarako, konpetizioirik gabeko elkarlanean aritzen dira.

¿QUÉ ES EL AMOR EN UNA PAREJA?

Muchas personas buscan pareja como medio para resolver sus problemas.
Esperan que una pareja llene sus huecos.

Con esas expectativas terminaré odiando a quien no me puede dar lo que yo esperaba.

¿Qué es ser pareja?

Hacer un proyecto juntos,
para vivir bien,
para crecer,
para ser felices.

No para resolver mi vida o tu vida.
Eso debemos hacerlo cada cual.

¿Qué decimos cuando decimos amor?

RESPETO
ACEPTACIÓN
SEGURIDAD
ESTIMA
APOYO
...PARA AMBOS.

¿Qué es el amor?

El mejor y más preciso de los espejos.
La relación de pareja refleja mis peores y mis mejores aspectos.

¿Se puede medir el amor?

Numéricamente, no.
Pero puede verse, notarse y valorarse.
El amor no es invisible.

El amor se manifiesta

El amor actúa
y sus acciones sí pueden medirse.

Se ve y se nota

Quien ama
no considera inferior y subordinada a su pareja.
Quien ama
no cree que la persona amada es de su propiedad.

El amor no es ciego

El conflicto es inherente a la vida humana. También a la vida de pareja.
El amor respeta, dialoga y no usa jamás la violencia.

Amor con los ojos abiertos

Sin cerrar los ojos, desde lo posible, no desde lo ideal.
Los conflictos son un camino para superar mis barreras y una oportunidad de acercamiento a mi pareja.

¿Cómo es el amor sano?

Las parejas que funcionan utilizan la adaptación y la comprensión para que los problemas y dificultades, siempre presentes, fortalezcan la relación.

TRES FASES, TRES COMPONENTES

1. SENTIMIENTO: ENAMORAMIENTO

Hechizo, flechazo..
Atracción. Interés. Deseo .
Admiración . Idealización...
Novedad, cambio, aire fresco, oportunidad, esperanza...
Descubrimos todo lo que nos gusta y atrae, todo lo que nos une y acerca.

No es suficiente para la vida en común, para el proyecto de compartir la vida cotidiana en pareja, en familia.

2. RELACIÓN: LA PAREJA

Acercamiento, conocimiento, tanteo, intercambio...
Conocimiento y descubrimiento real de la otra persona. También de sus defectos y zonas oscuras.También de nuestras diferencias, que nos separan y alejan.

El sentimiento comienza a concretarse, a hacerse operativo.
Se presentan los primeros obstáculos:
-Actitudes posesivas y dependientes.
-Conductas ofensivas.
-Luchas de poder.
-Cerrazón.

3. PROYECTO COMÚN: VIDA EN PAREJA

Desde el sentimiento y la relación, a veces surge el proyecto común de la convivencia:
-Compartir la vida cotidiana.
-Compartir el día a día.

La esperanza y la confianza de vivir mejor juntos,
de vivir felices.

Tener una relación sentimental estable y satisfactoria supone uno de los mayores retos en la vida de cualquier individuo.

LA RECETA BÁSICA

La vida en pareja plena y satisfactoria tiene algunos ingredientes imprescindibles.
Sin ellos, el amor enferma y nos enferma.

1. AUTONOMÍA PERSONAL

Cada persona se vale por sí misma y es autónoma.
No necesita a la otra persona para vivir. La elige para vivir mejor.
En nuestra sociedad,
la autonomía personal se basa en la autonomía económica, y ésta en la actividad laboral.

2. LIBERTAD PARA DECIR "SÍ" Y "NO"

Ambos se sienten libres de decir "sí" o "no" con sinceridad, sin chantajes, sin presiones.

3. RESPONSABILIDAD

Cada persona reconoce y toma la responsabilidad de sus actos y decisiones.
Nadie puede vivir la vida de otra persona.

4. RESPETO MUTUO

Cada cual conoce y respeta la individualidad y las peculiaridades de la otra persona. Tolerancia cero para las faltas de respeto a la dignidad y derechos humanos de toda persona.

5. CRÍTICA CONSTRUCTIVA

Ambos son capaces de expresar y aceptar las críticas de manera constructiva

6. EMPATÍA

Cada persona de la pareja puede ponerse y se pone en el lugar de la otra persona.

7. EMOCIONES

Las dos personas de la pareja pueden abrirse emocionalmente a su pareja.

8. VALORACIÓN MUTUA

Cada persona se siente valorada en la relación, en la vida en común.

9. DAR Y RECIBIR

La balanza entre lo que se da y lo que se recibe en la relación está equilibrada.
No hay una persona que sólo da y otra que sólo recibe.

10. APOYO Y COLABORACIÓN

Ambos se apoyan mutuamente en sus objetivos individuales en todo lo posible.
Y juntos, cooperan sin competir para su proyectos comunes.