

## **Encuentro Red de Mujeres del Medio Rural de Álava**

### **“LA CONVIVENCIA EN EL MEDIO RURAL”**

**#EncuentroRED20**

Fecha: 30 de Junio

Lugar: Centro Cívico Nanclares de Oca.

#### **PROGRAMA**

#### **OBJETIVOS**

- Reflexionar sobre las claves necesarias para una convivencia en el medio rural que garantice mejores asentamientos poblacionales, incidiendo en el papel de las mujeres como colectivo esencial en el medio rural
- Favorecer el establecimiento de redes entre mujeres como instrumento democrático y herramienta para la construcción de un mundo basado en relaciones igualitarias.
- Posibilitar un lugar para el encuentro e intercambio de las Asociaciones de Mujeres y otras entidades que trabajan a favor de la igualdad de oportunidades para Mujeres y hombres

#### **PROGRAMA**

9h.30 Apertura y presentación

Don Ramiro González Vicente. Diputado General de Álava. Diputación Foral de Álava

Don José Javier Martínez García. Alcalde del Ayuntamiento de Iruña de Oca.

Doña M Carmen Dovale. Socia de la Asociación de Mujeres Lantartea de Iruña de Oca

10h.00 Ponencia introductoria. “La convivencia necesaria para el asentamiento de la población”  
Retos y posibilidades

Doña. Ana López de Larrinzar Antía. Técnica Socio-cultural de la Cuadrilla de Añana

10h.30 Ponencia-taller “El humor como estrategia de empoderamiento y de relación”

Doña Virginia Imaz Quijera. Payasa y cuentera. Premio Emakunde 2017

12h.30 Descanso

13h.15 Grupos de trabajo. Como es la convivencia y cómo podemos facilitarla para las diferentes grupos y sectores

14h.00 Conclusiones

14h.30 Clownclusiones a cargo de Virginia Imaz Quijera

## **APERTURA Y PRESENTACIÓN**

**Doña M.<sup>a</sup> Carmen Dovale.**

**Socia de la Asociación de Mujeres Lantartea de Iruña de Oca**

Buenos días a todas. Saludar también a las personas que nos acompañan en la mesa y bienvenidas al XX Encuentro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava bajo el título “La convivencia en el medio rural”.

Soy M.<sup>a</sup> Carmen Dovale, sustituyo a M.<sup>a</sup> Jesús Soto bastidaque no ha podido venir. Pertenezco a la Asociación de Mujeres Lantartea de Iruña de Oca.

Lantartea es un punto de encuentro para todas las mujeres de nuestro entorno donde se pretende dar salida a nuestra rutina. Abarcamos todos los temas y necesidades que actualmente nos interesan y que pueden hacer nuestra vida diaria más agradable y llevadera compartiendo todo esto entre vecinas, amigas y compañeras.

Con el paso del tiempo vamos creciendo poco a poco con el objetivo de involucrar a todas las mujeres del municipio para poder llevar a cabo muchos proyectos e ir mejorando en todos los aspectos que nos competen.

Las actividades que realizamos son bastante variadas; están las que tienen una fecha fija como el día internacional de la mujer o el día contra la violencia de género. También impartimos diferentes talleres como cursos de cocina, risoterapia, informática o biodanza.

Por otro lado, a lo largo del año ofrecemos interesantes charlas y disfrutamos del teatro o del cine en diferentes sesiones. Así mismo, participamos en todos los eventos que prepara el Ayuntamiento, en las fiestas culturales como Navidad, Carnavales, el día de las Comunidades y otros tantos.

Queremos reseñar la importancia del tema que hoy tratamos en este encuentro. Todas las personas que vivimos en una comunidad estamos destinadas a encontrarnos y a buscar espacios para reflexionar sobre las mejores estrategias posibles para hacerlo. Para nosotras eso es convivir, ser capaces de identificar la diversidad entre mujeres y hombres, mayores y jóvenes, nuevos y antiguos pobladores y construir de manera activa y participativa una comunidad guiada por los valores de la igualdad y la justicia. Por eso creemos que este Encuentro va a ser un espacio privilegiado para reflexionar sobre estos temas.

## **Don José Javier Martínez García. Alcalde del Ayuntamiento de Iruña de Oca**

Buenos días. Primero quiero daros la bienvenida al municipio Iruña de Oca, al Diputado General, teniente diputada y diputado de Agricultura.

Quiero desearos una feliz jornada de trabajo porque sin duda, jornadas como ésta son las que han contribuido durante 20 años a poner cara a la mujer rural de Álava.

Álava es una provincia rural con una dispersión impresionante con poca población en sus pueblos y sin duda las mujeres durante muchos años habéis sido el alma y el corazón de la zona rural.

Digo esto porque habéis tenido una doble tarea si no triple. Históricamente ha sido el cuidado de la familia, además de estar en el campo, atender al ganado y está claro que sin vuestro esfuerzo habría sido imposible sacar adelante a las familias.

Con jornadas como ésta, ponéis en valor ese esfuerzo y sentáis las bases para que se os reconozca todo el trabajo realizado y para que logremos no sólo la igualdad de derechos sino sobre todo en imagen ante los maridos o parejas y seamos capaces de buscar ese grado de igualdad que con vuestro esfuerzo y dedicación habéis ido enseñando a generaciones como la mía año tras año.

Quiero felicitaros por el esfuerzo en seguir avanzando y seguir juntándoos para compartir experiencias, para sacar lecturas en común que sirvan para otras muchas mujeres que como vosotras conviven en nuestros pueblos para sacarlos adelante y poner cara a esas familias.

La extensión de Álava es una desventaja pero con esfuerzo y trabajo podemos convertirlo en algo positivo, de modo que sea un placer vivir en los pueblos. Podemos, con jornadas como ésta, seguir trabajando y avanzar para que la igualdad entre hombres y mujeres sea palpable también en los pueblos más pequeños y en aquellos entornos familiares que más dispersos están.

Quiero animaros a continuar en esa línea de trabajo y ser ejemplo de esta manera para todas las mujeres de la provincia.

## **Don Ramiro González Vicente. Diputado General de Álava. Diputación Foral de Álava.**

Buenos días. Este año como todos los años nos reunimos aquí, en esta casa en Iruña de Oca para celebrar el Encuentro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava. Un encuentro que es de celebración, pero que también viene a sentar las bases de un trabajo a futuro. Este año habéis puesto el foco en el análisis y en la discusión en un tema clave para el mantenimiento de la vitalidad de nuestro medio rural: la convivencia.

En el contexto global, un pequeño impacto en una parte del mundo tiene su efecto en el otro lado del planeta. Ésa es la realidad de la globalización en la que vivimos y creo que en ese contexto, la convivencia, el diálogo, la toma de acuerdos y el trabajo en colaboración tienen más importancia que nunca.

El medio rural no es ajeno a estos impactos de la globalización y por ello tenemos que prepararnos para convertir los retos en oportunidades y también para mejorar el bienestar de los que optan por mantener vivo nuestro medio rural.

Hoy os reunís para escuchar a compañeras que tienen mucho que decir en lo que es el tema de la jornada, la convivencia. A partir de esos diálogos, sentaréis las bases sobre las que trabajar en los próximos meses de cara a avanzar en acciones y propuestas que mejoren y dinamicen la convivencia en el medio rural. La convivencia como ocurre con la tierra agraria necesita de un arado, de una buena aireación, de un buen abono y también de la insistencia de diferentes elementos que enriquezcan el sustrato que será el alimento de las plantas.

Nuestro medio rural no es ajeno al movimiento de las personas y sois perfectamente conscientes que nos enfrentamos a un gran reto, al reto del despoblamiento. También ocurre que en algunos pueblos, en algunos casos, a los pobladores tradicionales se suman nuevos vecinos y vecinas venidos de otros municipios, de otros territorios, de otros países e incluso de otros continentes. Nuestro deseo es retener la población en el medio rural e incluso atraer a nuevas personas y a nuevas familias.

Por ello, hoy más que nunca, tenemos que reivindicar el valor de lo rural, el valor de lo auténtico, de nuestro vivir con el vecino de al lado, de preparar el terreno para la convivencia y la justicia social. Nuestros municipios rurales son la seña de identidad de nuestros territorios y por ello es tan importante que colaboremos y que construyamos nuevas formas de relación, nuevas formas de colaboración.

Aquí las mujeres jugáis un papel fundamental. La Red de Mujeres del Medio Rural de Álava es un buen ejemplo de cohesión, de trabajo en red, de colaboración, de integración. Lo estamos viendo con la experiencia de Laia Eskola de la que seguro muchas de vosotras formáis parte.

No os conozco a todas, venís de distintos pueblos del territorio con diferentes intereses, con diferentes preocupaciones pero tenéis un compromiso claro con nuestra Álava del futuro. Por ello os quiero agradecer vuestro compromiso y vuestro trabajo a la hora de preparar la tierra que permita crecer una sociedad más justa y madura.

Nuestro medio rural es nuestra garantía de sostenibilidad, es nuestro deber preservar este patrimonio inmaterial si queremos que nuestra juventud presente y futura conozca y valore los orígenes de donde provienen.

Tenemos que fortalecer redes como ésta para hacer hoy en día más presente que nunca lo rural entre lo urbano. Hablaremos de un territorio sostenible si vertebramos nuestro territorio histórico rural de forma que sea vivo y cohesionado. Preservar no sólo el paisaje o el arte sino también darle valor a los usos y costumbres, todo lo que consideramos intrínsecamente rural, el cooperar, el conocerse, el abrirse la puerta los unos a los otros; en definitiva, convivir que es el tema que nos atañe hoy.

Está en nuestras manos lograrlo y confío en que entre todas las personas hagamos de Álava un territorio sostenible, cohesionado, con futuro y además siendo un ejemplo de convivencia.

En Álava hay fuertes lazos que unen lo rural y lo urbano y os animo esta mañana a seguir trabajando para tener más vivos si cabe estos lazos en el futuro.

Termino agradeciendo vuestra participación y aportación a la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava y os deseo que disfrutéis esta mañana de un estupendo día de celebración y de estímulo para seguir trabajando por el bien del medio rural y del conjunto de la sociedad alavesa en general.

## **PONENCIA INTRODUCTORIA**

### **“La convivencia necesaria para el asentamiento de la población. Retos y posibilidades”**

Doña Ana López de Larrinzar Antía.  
Técnica Socio-cultural de la Cuadrilla de Añana.

#### **Presentación**

Buenos días a todas. Paso a presentaros a Ana López Larrinzar Antía, mujer que vive y trabaja en el medio rural. Trabajadora Social por la UPV y desde hace 26 años trabajadora como técnica de cultura en la Cuadrilla de Añana. Su predisposición a colaborar en nuestro Encuentro ha sido fantástica y estamos muy agradecidas de que estés hoy aquí con nosotras.

#### **PONENCIA**

Buenos días.

Estoy muy nerviosa porque yo pensaba que no pero esto impone. Ha supuesto un reto para mí y os agradezco mucho la invitación que me habéis hecho de participar con esta ponencia que servirá de marco para que luego podamos hablar. Os voy a pedir un poco de comprensión porque es la primera vez que hago algo así. Disculpad si me veis un poco dispersa, porque es algo que me pasa. Traigo mis apuntes, porque es justo que sea un poco coherente la charla.

Soy una persona que vive y trabaja en el medio rural. Por ello creo que encajo en lo que buscabais para este Encuentro. Yo no he nacido en un pueblo, mis padres como tantos otros emigraron buscando una mejor vida, por lo que nací en Vitoria. Nos ha pasado a muchas, que nacemos en Vitoria, pero luego tenemos nuestro pueblo así que todos los fines de semana y fiestas de guardar, estaba en mi pueblo.

Tengo mucha relación con los pueblos. Mi padre es de Berguenda, un pueblo de Álava perteneciente a Lantarón y como decía todos los fines de semana estaba allí. Desde pequeña yo ya tuve cierta vocación por la comunidad. Quería ser maestra y trabajar en el colegio de Valdegobía porque veía que el modelo de educación, de relación, la convivencia entre el alumando, con las familias y profesorado en Vitoria no tenía nada que ver con trabajar por ejemplo en una comunidad pequeña como podía ser Valdegobía.

Esa relación que tienes con el alumno pudiendo ver a la persona en su globalidad, en su medio, con su familia,..., conociendo sus problemas era mucho más gratificante que en la ciudad. Esto me encantaba pero luego la vida te lleva por otro sitio y terminé estudiando Trabajo Social.

Aún así, parte de ese sueño que tenía se ha cumplido porque saqué una plaza como técnica de Cultura que ofertó la Cuadrilla de Añana y llevo trabajando 26 años en el medio rural.

Esto os lo cuento como ejemplo para que veáis que vivir en los pueblos es algo que se puede recuperar. Mi familia tiene su origen en el medio rural y ahora mi hijo y yo hemos vuelto a él.

La ponencia se titula “La convivencia necesaria para el asentamiento de la población. Retos y oportunidades”.

Hablamos de ello en este momento suponiendo que esto es un reto en la convivencia de los asentamientos. Las instituciones se han dado cuenta que el desequilibrio territorial en la provincia es algo a solucionar. Se han hecho conscientes de que hay que potenciar, favorecer y ayudar para que la población se vuelva a asentar en el medio rural. Tal circunstancia como bien comentaba el Diputado, nos obliga a que como todo es un sistema, si en la comunidad se producen cambios, tendremos que habituarnos y hacer cambios en la convivencia.

El reto que se nos presenta es que debemos adecuar la convivencia a estas nuevas realidades que se nos ofrece nuestro entorno. A su vez, se abre un abanico impresionante de posibilidades que pueden hacer que tengamos unas convivencias mucho mejores con componentes como la igualdad, solidaridad...

Profundizando un poco más, diría que los dos temas más importantes de la ponencia serían la convivencia y lo que es la comunidad, cómo se asientan la población en las comunidades.

Definimos primero qué es la convivencia: son una serie de contactos y relaciones entre las personas que habitan un entorno.

¿Para qué nos sirve la comunidad, vivir en comunidad? Básicamente para dos cosas: Para sentirnos personas y para desarrollarnos como personas.

Somos animales intrínsecamente sociales, es imposible vivir al margen de la comunidad incluso podríamos enfermar si no nos relacionamos.

La convivencia sirve también para crear comunidad. Nos sirve para trabajar todos juntos en aspectos fundamentales de la vida cotidiana. Yo necesito que alguien me venda una botella de agua... todos necesitamos de todos. Nos sirve para actuar juntos, para ayudarnos, para detectar necesidades individuales o colectivas y poder dar respuesta a dichas necesidades.

La comunidad nos sirve para evitar el aislamiento, para evitar la soledad y para la protección de las personas más débiles, más dependientes. Es tan importante la relación entre la comunidad y la convivencia que muchas veces lo que define a una comunidad es el tipo de convivencia que tiene y viceversa.

Todas las comunidades no son iguales por lo que los tipos de convivencia son diversas.

Hay aspectos que hacen que una comunidad sea diferente a otra por ejemplo: la localización geográfica. No es lo mismo vivir en Bujanda que vivir en Alegría por lo que las relaciones que se den en la convivencia serán distintas.

También influyen aspectos económicos que hacen que una comunidad sea diferente y su convivencia por ende. Por ejemplo: comunidades en las que hay trabajo por lo que el poder adquisitivo es mayor. Este hecho generará un tipo de convivencia distinto. Sin embargo, en las comunidades en las que existe una escasez de trabajo donde las personas lo pasan mal, los lazos y el tipo de relación que se genere será diferente.

Un tema muy importante que también determina el tipo de convivencia es el número de habitantes porque si hacemos la comparación entre lo que es vivir en la ciudad o en un pueblo, nos damos cuenta por ejemplo que el control social en comunidades con poca población es muy importante. Todo el mundo sabe lo que haces, con quién vives, si te has comprado algo, si no lo has hecho...

Este control social nos puede parecer negativo pero a la larga no es así. En las comunidades donde existe ese control social, sabemos de las necesidades de los vecinos, de las necesidades colectivas. La puesta en marcha de soluciones y de los mecanismos para solventarlas, son mucho más rápidas, más dinámicas y más ajustadas a la realidad.

Además de lo comentado, hay circunstancias que también influyen. Una misma comunidad a lo largo del tiempo se va modificando, la convivencia será distinta ahora que dentro de 5 años, por ejemplo. Es importante reflexionar sobre ello. Pertenecemos a una provincia que es particular, hay aspectos de nuestra evolución que están influyendo.

Voy a hacer un pequeño recorrido histórico desde principios del siglo XX hasta la actualidad. En ese momento se daban dos elementos muy importantes en los países industrializados. Por una parte, la industrialización y una expansión demográfica importante.

¿Cómo afectó esto a nuestra provincia?

Se produjo un éxodo masivo de la población rural al urbano, a la capital. Ocurrió de forma muy acusada en nuestra provincia, a  $\frac{3}{4}$  partes de la población. Vivimos en una provincia muy dispersa con una densidad de población muy pequeña.

¿Qué ocurrió entonces en nuestros pueblos?

Sufrimos el despoblamiento en algunos casos de forma total y otros se quedaron con una población mínima. La población de esos pueblos se quedó envejecida ya que las personas que emigraron fueron jóvenes con ganas de prosperar en la vida. También ocurrió que la población que se quedó era mayoritariamente masculina porque los que más emigraron fueron los jóvenes y las mujeres. Los hombres se quedaron en el campo, porque la propiedad de las explotaciones agropecuarias era de ellos.

Es por ello que se quedó una población envejecida, masculinizada y con una formación de menor nivel que en las ciudades. El concepto de lo rural pasó a ser sinónimo de atraso, de falta de posibilidades, de agrario.

En Vitoria la población era mucho mayor, joven, con iniciativa, mejor preparada, mejor formada, mejor trabajo y bonanza económica. Esto llevó a mejoras en los servicios, en los equipamientos.

Es ahí donde surge el desequilibrio territorial. Todos somos sujetos de derecho y deberíamos tener las mismas posibilidades para acceder a los servicios pero en lo rural no fue así. Esto había que cambiarlo.

Fue a finales del siglo pasado cuando la Administración Local comenzó a pensar que había que hacer algo con este desequilibrio territorial. Sintió que era necesario volver a potenciar el asentamiento de la población en el medio rural.

Por aquel entonces, los años 80, habíamos entrado en la Unión Europea y de allí se importó un concepto muy importante que era el desarrollo local. Resultó muy positivo porque las administraciones pudieron asumir sus ideas tanto a nivel técnico como de recursos. Se puso en práctica y se consiguió lo que se quería: volver a recuperar los asentamientos en el medio rural.

### ¿Qué hicieron las administraciones?

Mantener a la población que ya era residente en los pueblos y evitar la fuga, que no se nos fueran más personas. Además atraer nuevos pobladores como las familias que emigraron a la capital y que puedan volver. Así mismo también personas de todo el estado e incluso del extranjero.

Tenemos una realidad global que obliga a muchas personas a salir de sus países por una situación económica precaria o por una cuestión política, de ideas o por sus circunstancias particulares. Parte de esa población puede instalarse en nuestras comunidades y en nuestros pueblos.

### ¿Cómo lo hacemos?

Con la herramienta que viene de Europa sobre el desarrollo local. Por ejemplo, a nivel de servicios, equiparar en la medida de lo posible lo que hay en la ciudad con lo que hay en los pueblos, sabiendo que lo mismo que en la ciudad no se va a conseguir, pero sí ir equiparando.

Recuerdo que cuando vine a vivir a Rivabellosa hace 26 años, el centro escolar estaba a punto de cerrar. En las aulas había niñas y niños de 3º y 4º que se tenían que juntar en una sola clase porque no había suficientes. En Añana, municipio que conozco, los centros educativos estaba con la misma situación y creo que era algo generalizado.

Actualmente para cada curso tenemos dos “gelas”. Ha habido un gran apoyo a nivel educativo. Otros centros que han mejorado son las haurreskolas, muy importantes porque mantienen a la población joven. Las parejas jóvenes necesitan ayuda para la crianza de sus hijos. Mantener los centros escolares incluso hasta la ESO junto con las haurreskolas es fundamental para la infancia.

### ¿Qué se ha hecho con los mayores?

Era necesario para mantener su población ofreciendo servicios como las residencias. Prácticamente cada municipio tiene su propia residencia. Antes se tenían que ir a Vitoria y empadronarse allí, porque al cabo de pocos años ya no podría vivir de forma independiente.

Los centros de día o los comedores sociales son también una realidad. Esta herramienta del desarrollo local ha servido para equiparar los servicios con los de la ciudad.

Respecto al sector socio-cultural decir que también ha habido que hacer un gran trabajo. Cuando yo llegué a Rivabellosa hace 26 años sólo había clases de gimnasia. El año que yo comencé se implantó un curso de costura. No había gran cosa pero ahora todos los pueblos y ayuntamientos cuentan con una programación mensual. Se puede ir a la mañana a gimnasia y a la tarde a padel por ejemplo. Existen las actividades extraescolares para los niños, los grupos de música...

Estas políticas que se han comenzado a desarrollar también han desarrollado la comunidad, así que los asentamientos van a ser mucho más fáciles.

¿Qué ha ocurrido entonces?

Existía la población eminentemente agrícola que desde hace años formaba una sociedad homogénea que perduraba en el tiempo y los cambios eran más lentos. Ocurre que se marcha la población, hay un crecimiento en las ciudades y de pronto, volvemos a los pueblos.

Esto, ¿qué supone?

Lógicamente el desarrollo local nos ha beneficiado con más recursos, pero además hay que aceptar a la gente que viene de fuera... El mecanismo de la convivencia se va a tener que regular. Estábamos acostumbrados a nuestra rutina, nuestras disciplinas, nuestro silencio y de repente llegan nuevos habitantes.

¿Qué hacemos?

Pienso que algo imprescindible que debe darse para tener una comunidad estable que pueda progresar es la tolerancia, el respeto y la solidaridad. La tolerancia porque van a venir personas con costumbres diferentes a las nuestras y mis valores no siempre son los buenos y los únicos. Eso que se decía en los pueblos de "esto siempre ha sido así y siempre lo haremos así" ha quedado obsoleto. Ha llegado el momento de convivir con las personas, con las realidades que vienen de fuera.

Hablábamos también del respeto, el respeto a la vida de los demás teniendo en cuenta que no se puede hacer lo que se quiera si vives en comunidad. Por ejemplo, la música no puede estar a todo volumen a las 7 de la mañana. Los jóvenes que vienen de Vitoria con sus motos no pueden pasar a toda velocidad por la plaza. Todos entendemos lo que es razonable y lo que es respetar al prójimo.

Por último, la solidaridad es básica porque los que somos del pueblo conocemos las situaciones de los vecinos. No podemos mirar para otro lado. En la ciudad sí se hace porque pasas más desapercibido pero en los pueblos, no.

En los pueblos sabemos cómo vive el vecino, vienen personas de otras localidades con otras culturas y tienen su desventaja. Nosotros tenemos ciertas redes de familiares, de amigos y los que vienen de fuera no las tienen. No tienen familia ni a nadie, no hay referencias. Nos parece que eso es poca cosa pero ese capital humano con una relación estrecha en los pueblos es muy importante. Estas personas con sus miserias, con sus dificultades necesitan de nuestra generosidad y solidaridad. El tipo de convivencia que establezcamos es lo que va a definir nuestra comunidad.

En cuanto a los retos, la siguiente definición lo explica muy bien: *“La convivencia ciudadana es el conjunto de relaciones que se da entre los miembros de una sociedad cuando se armonizan los intereses individuales con los colectivos y por lo tanto los conflictos se resuelven de forma constructiva”*. Esas relaciones cotidianas o no que se dan entre los miembros de la comunidad donde se armonizan mis intereses con los tuyos, los conflictos si los hubiera, se van a resolver de forma constructiva. Ésto es lo ideal aunque sabemos que no suele ser así, sale la gresca, la ira, el desencuentro...

Hemos hablado de los retos pero también debemos hablar sobre las posibilidades y son las que se nos presentan en este momento en el que tenemos que reajustarnos como comunidad.

Este momento puede ser enriquecedor, podemos superar ampliamente los retos a los que nos enfrentamos, la convivencia y las relaciones entre las personas pueden ser agradables. Estas posibilidades que tenemos y que se dan ahora más por una mayor población diversa pasan por la participación. Es mucho más fácil participar en diferentes grupos o colectivos si hay más gente. Tenemos establecimientos, equipamientos donde podemos favorecer el encuentro.

Quiero hablaros sobre todo de una participación que estando sólo mujeres aquí conviene señalar y es la participación activa, algo de lo que venimos hablando desde hace 20 años. Me refiero a estar presentes en escenarios públicos, de concertación, de deliberación y de toma de decisiones. Ahí tenemos que estar, en el resto de sitios ya estamos. También en las asociaciones que antes eran de padres, ahora se llaman de padres y madres y si me apuráis deberían llamarse sólo de madres... Estamos en las asociaciones socioculturales cuando por ejemplo se organiza una recogida de alimentos.

El reto está en ocupar los cargos donde se toman las decisiones como pueden ser las Juntas administrativas y Ayuntamientos. Llevo 26 años trabajando para la Administración y he disfrutado de buenos alcaldes y buenas alcaldesas, lo importante son los valores de esas personas. Sin embargo, el matiz es diferente si es un hombre o una mujer la que se encarga de llevar esas competencias.

Podríamos hablar que existe diferencia en los intereses, en saber cuidar que es algo que las mujeres llevamos en la mochila. Por eso desde aquí os animo a participar. La convivencia va a ser diferente si le damos una perspectiva de género.

Otra posibilidad que tenemos es la de organizarnos porque es algo muy necesario, ahí es donde la ciudadanía adquiere su fuerza. Han pasado cosas en la provincia que han exigido una reivindicación como por ejemplo el fracking, el TAV,.. Hay que organizarse en estructuras que nos sirvan de altavoz y puedan tener una repercusión a nivel social y político.

Para terminar me gustaría referirme a tres aspectos sobre el tema de la convivencia:

La corresponsabilidad. Todos somos responsables de la convivencia, del conflicto y todos somos parte de la solución. Todos debemos aportar. Nadie puede decir “esto no es asunto mío” porque no es así. Todos formamos parte del conflicto y todos vamos a ser parte de la solución.

La educación. Tomar conciencia de los valores que les vamos a dejar a las generaciones posteriores, unos valores en positivo que pueden hacer que nuestra convivencia en los pueblos pueda ser armónica y genere bienestar para toda la comunidad.

El positivismo. Procurar una convivencia positiva partiendo de una actitud individual, de creer en uno mismo, con sus potenciales que harán que nuestra convivencia en los pueblos pueda ser armónica y genere bienestar a toda la comunidad.

Espero que todo esto nos sirva para el trabajo en grupos de más tarde.

Gracias

## **PONENCIA-TALLER**

### **“El humor como estrategia de empoderamiento y de relación”**

**Doña Virginia Imaz Quijera.**  
**Payasa y cuentera. Premio Emakunde 2017**

#### **Presentación**

Es una payasa profesional fundadora del grupo de teatro Oihulari Klown y premio Emakunde a la igualdad 2017. Ejerció como maestra en escuelas de pueblo y en aulas para personas adultas. Actualmente, Virginia imparte clases de teatro, clown,, cuentacuentos y es conocida por sus clownclusiones que registró como marca propia y que ella misma define como reeducación emocional a través del humor.

Para finalizar decir que también imparte congresos, seminarios y reuniones de empresa.

En 2017 Emakunde le otorgó el premio por su trayectoria y conciencia feminista y por su valiente y larga trayectoria como payasa profesional y cuentacuentos con conciencia feminista.

#### **Ponencia-taller**

Me siento muy honrada y agradecida a la Red de Mujeres alavesas y al equipo que hay detrás que hace posible que hoy yo esté aquí. Ahora me veis en esta faceta mía sin disfrazar que igual conocéis menos. Luego mi alter ego aparecerá para las clownclusiones.

Mi idea es hacer primero un marco teórico sobre el humor y luego hacer un ejercicio práctico adaptado al número de personas y al espacio en el que nos encontramos para así reírnos también.

Como ha dicho Tamara que mi formación es de maestra, hice Magisterio y al mismo tiempo que estudiaba, hacía teatro amateur. Desde los 12 años hacía teatro, pero me había especializado en hacer tragedias y melodramas. Se me daba muy bien hacer llorar a la gente.

Un día por casualidad un amigo me comentó que iba a ir en verano a hacer un curso de clown y me recomendó que fuera. Me pareció que eso no era para mí, decía “yo soy actriz, no una payasa”. Él me hizo ver la cantidad de prejuicios que tenía en relación a las payasas, que es algo que le pasa a la mayoría. Porque la idea que tenemos del clown es que son personas que vienen del circo y enfocado sobre todo para niños y niñas.

Él me explicó que el tema de los payasos en nuestra tradición occidental era lo que se denominaba teatro de máscara, junto con la comedia del arte y los bufones. Me dijo que aunque no fuera nada más que para completar mi formación, estaría bien que fuera hacerlo.

Sin estar muy convencida fui para allá. Era un curso en Navarra, unas 30 personas, el profesor era hombre y la mayoría de los alumnos también. Estábamos 4 mujeres. Dos de ellas abandonaron al segundo día y yo no lo hice porque ya había pagado, tenía que quedarme hasta el final. Me costaba mucho ganarme mi dinero... En la actualidad yo no haría algo así, no acepto el maltrato aunque haya pagado.

El curso duraba 1 semana. Sufrí mucho porque yo no sabía cómo ser cómica. Toda mi vida había estado enfocada en ser eficaz, eficiente, mari-perfecta, lo hacía todo bien e inmediatamente. De repente tenía que hacer las cosas mal, ser torpe y no me salía. Yo soy torpe en general pero si procuraba que se diera conscientemente, no lo conseguía. No sabía qué hacer y sufría mucho.

El profesor tampoco sabía qué hacer con las pocas chicas que estábamos, porque los estereotipos que tenía como referente tipo la chacha como por ejemplo Gracita Morales o la puta divertida que yo había visto representar a Mari Semper, una catalana muy cómica que a menudo estaba en código clown aunque no llevara puesta la nariz. Yo la recordaré toda la vida por la canción “Es mi hombre” disfrazada de puta. “Aunque sea un animal, yo lo quiero igual” decía la canción. Nos daba un buen repaso, se reía del estereotipo.

Por tanto, prescindiendo de las chachas, de las putas, alguna monja y alguna reina, poco margen de maniobra teníamos las mujeres.

Sin embargo, los hombres tenían mucha más genealogía, muchos más ejemplos de cómo ser cómicos y no sólo eso, se disfrazaban de mujer y no necesitaban mucho más. En general, cuando un hombre desciende de categoría ya está cómico y si se disfrazaba de mujer, ya lo conseguía.

Si se da la circunstancia que si una mujer se disfraza de hombre y pretende hacer risa, lo que ocurre es que inquieta, da miedo, es provocadora al igual que una persona que está en riesgo de inclusión y se empodera. Asusta mucho a la gente, resulta provocador, transgresor.

El curso fue horrible y salí convencida de que el humor era cosa de hombres. Lo pasé muy mal y actué fatal y eso para mi nivel de autoexigencia fue desolador. Lloraba por la noche, me cuestionaba el porqué de estar allí, me sentía ridícula. Aún así, me di cuenta al final que al reírnos el cerebro segrega endorfinas, serotonina y forman un cocktail que van directamente al centro del placer del cerebro. Las endorfinas son un opiáceo natural que segrega el propio cuerpo para afrontar la adversidad y para cuando hay mucho dolor.

Por ejemplo, como este sistema en el que vivimos es una cuadrilla de machos, nos convencen a lo largo de los años que lo de parir es terrible, muy doloroso y sobre todo nos meten miedo para que acudamos a los hospitales y nos controlen todo el tema del parto. Nos ponemos a parir en la posición que más les conviene a los médicos, quietas y claro, es muy doloroso. Lo que se le olvida decir es que el cuerpo de la mujer está preparado para ello, no hay que ir a la universidad, sabemos cómo lo hacen las perras, las gatas... Tenemos un mecanismo dentro que nos va habituando al dolor porque si no, sería insoportable.

Y esto se consigue con las endorfinas, el cerebro las va segregando, un poquito de droga. Si el dolor es mayor, más segrega y ocurre que hay mujeres que al parir terminan orgasmando. Si no se hace así y no nos dejan en paz y te convencen de que no vas a poder soportar el dolor, las endorfinas no se segregan. Lo que ocurre es que aumenta el cortisol y eso nos estresa más.

Todo esto para deciros que sobre todo se segregan endorfinas cuando nos enamoramos y amamos a alguien o cuando nos reímos a carcajadas, con todo el cuerpo.

Las endorfinas producen una reacción en el cerebro de conciencia expandida, se ve todo de color de rosa, se ve el lado amable y divertido de la vida que siempre lo hay incluso en una situación de gran hostilidad, de gran violencia, de mucha injusticia, de mucho dolor. Siempre hay un lado amable y divertido. Los niños pequeños son especialistas en ver el lado amable y divertido como un ejercicio de resiliencia en situaciones muy difíciles. Ellos son capaces, a la gente adulta se nos olvida.

Somos capaces de apreciar el lado amable y divertido de la vida cuando hay oxitocina en el cuerpo. Y ocurre que todo el mundo nos cae mejor, hay un cambio de mirada, esas gafas diferentes que hacen que estemos de novias de la vida como decía Lorca, enamoradas de los proyectos, de la gente, de los espacios. Vemos la belleza que tiene la gente porque el mundo tiene por dentro una gran belleza.

Durante el curso, cuando salía a improvisar me salía fatal pero cuando les veía improvisar a ellos, me reía muchísimo. Me reí más en una semana que en el último año de mi vida. Acabé el curso contenta a pesar de haber sufrido tanto. Me sentía enamorada de todo el mundo, con muchas ganas de planes, de proyectos, con mucha energía y fue entonces cuando me di cuenta de que me había reído mucho. Decidí que aunque no era lo mío esto de ser payasa, me seguiría apuntando a cursos de clown sólo para reírme. Cuando aflojas y dejas de pedirte cosas, funciona todo mucho mejor. Iba a cursos de clown 3 o 4 veces al año, tenía que irme fuera, al extranjero porque entonces no había demasiados en España. Iba a Francia, a Bélgica, a Inglaterra. Trabajaba de maestra y en mis vacaciones, con el dinero que había ganado, mi iba a hacer un curso de clown, a reírme.

Estuve 5 años peregrinando de curso en curso convencida de que el humor no era lo mío pero que me reía mucho. Esto me cambió la vida, me cambió la mirada, fue una terapia increíble.

Ocurrió entonces que conocí a los que fueron mis maestros, la compañía de teatro francesa Bataclown, dos hombres y una mujer. Uno de ellos venía del mundo de la educación, otro venía del mundo de la exclusión social y ella venía de la terapia que creo que son las tres patas del humor. El humor es una herramienta maravillosa para educar, para sanar, para incluir, para sentir que se tiene un lugar en el mundo.

Con estas personas aprendí mucho y en el primer fin de semana que estuve con ellos, hice un clic y ocurrió que integré todo lo aprendido a lo largo de 5 años sin darme cuenta. Y cambié porque esta profesora vio en mí potencial. Me decía “tú tienes una vis cómica enorme”. Yo estaba en Francia y el idioma no era el materno y parecía más “idiota”, me sentía así, hablas más despacio, no te entienden, no les entiendes, no conoces las costumbres, los modos de estar, la gente te habla muy alto como si fueras sorda y de esta manera, yo podía parecer más tonta.

Tengamos en cuenta que a las personas que vienen aquí les pasa lo mismo. Ocurre que vemos a un inmigrante negro, habla fatal castellano, lo miramos y no sabemos que a lo mejor tiene tres carreras, damos por supuesto que es idiota, analfabeto, que no se entera de nada, cuando es fácil de entender que a nosotras también nos pasaría si emigráramos.

Integré mucho todo lo que pasaba y una vez un profesor de clown en Bélgica me dijo “vamos a hacer una muestra pública y me gustaría que tú estuvieras. Hay pocas mujeres y tú eres muy divertida”,

Yo no lo veía pero me dijo “piensa que aquí no te conoce nadie, podrás sobrevivir si algo sale mal”. Y me convenció.

Le dije “ponme con alguien que sepa y yo le sigo” y así hicieron. Me pusieron con un payaso con mucha experiencia en circo y él hacía de primero, de listo y yo de tonta. No me quedaba más remedio que asumir que yo era idiota allí aunque aquí vaya de listilla.

Iba siguiéndole, no me enteraba de nada y el público se rió mucho. Yo pensaba que las risas venían por la actuación del compañero y resultó que no era así. El compañero lo que hacía era seguirme el juego que es algo que no todo el público que ve clown entiende. Ocurre que se comenta “he ido a ver un espectáculo de clown y había una chica que era magnífica...” Lo que sucedía es que el otro sostenía el juego para que el otro encestara. Inicia el chiste pero el que arrasa y lo acaba es el segundo.

La cosa es que el público se rió mucho conmigo y al acabar el festival vino a verme una señora mayor encantadora de unos 80 años y me dijo algo que me cambió la vida: “Que Dios le conserve la salud mucho tiempo porque eres la primera payasa que veo y desde que murió mi marido hace 17 años, no me había reído y contigo me he reído hasta llorar y has sido un regalo del cielo para mí y te estoy muy agradecida”.

Me conmovió tanto que cuando regresé a casa, dejé de hacer tragedias y preparé mi primer espectáculo de clown. Tomé partido por hacer espectáculos como payasa y cuando me pongo filosófica, cuento cuentos. En los cuentos también se me cuele el humor pero hay cuentos de llorar, reflexivos y me dejo ir más. Dejé marchar a las grandes heroínas que acababan muertas o locas por haberse atrevido a ser diferentes.

Cuando hice mi primer curso de clown con mis maestros de Bataclown, hubo un momento que uno de ellos me dijo: “tienes una vis cómica increíble pero se diría que estás intentando hacer reír como si fueras otra persona. A quién quieres imitar?” Yo le dije: “Pues a Chaplin... todo hombres”. Me interpeló diciendo: “Dime en 5 palabras o en 5 frases quién crees que eres”.

En la escuela de Bataclown el viaje a la comunidad era reírse de sí misma. Hay dos tipos de humor, uno en el que te ríes de ti y otro en el que te ríes de las otras personas. Mientras no consigues reírte de ti, te ríes de otros.

Dentro de ese reírte de otros hay tres niveles: te ríes de la gente que tiene poder, de la gente que es tu igual y de la gente que tú consideras que está en un status inferior porque no tiene educación, porque le ha pasado algo por ejemplo.

Así ha sido el humor que hemos vivido durante mucho tiempo, un humor por ejemplo contra los borrachos, contra los locos, contra las putas, contra las adúlteras. Hay muchos chistes sobre esto... Me río de una desgracia humana o de una situación de indefensión, me río de la gente que considero que está por debajo de mí.

La propuesta es que si te tienes que reír de alguien, que sea de tus iguales o de la gente que es más poderosa, pero no de las personas que estén peor que tú, no hacer leña del árbol caído. Es mi recomendación, pero luego la gente hace lo que le da la gana porque a veces los que consideramos inferior nos asusta mucho. Por ejemplo, la gente que viene de fuera sean hombres o mujeres. Los consideramos inferiores y a la vez nos asustan mucho, nos reírnos de lo que nos da miedo. Reírnos de los iguales es más costoso porque si es igual a mí, terminas riéndote de ti mismo.

En la escuela de Bataclown la idea es reírse de sí misma. Y ante la cuestión que me planteaba el profe de definirme en 5 palabras, yo le dije que era vasca, estando en Toulouse era algo que me diferenciaba. Cuando estás lejos de tu tierra, lo primero que dices es de dónde eres para advertirle a la gente que si ven algo raro en tu comportamiento, es porque vienes de otro sitio.

Después dije que era maestra porque a menudo nos definimos por nuestra profesión. Hablé también de mis pasiones, del teatro, de la tragedia que definí como lo mejor, así de prepotente fui. Tuvieron mucha paciencia conmigo.

Ya no sabía qué más decir sobre mí y como yo en aquel momento estaba soltera, no me atreví a definirme como casada. Y como era joven, tampoco me podía definirme como mayor, porque la categoría de poderosa no se define, se definen las periféricas, las que cumplen el ideal.

Era heterosexual, me gustaban los hombres para acostarme con ellos, porque yo para hablar, para hacer un proyecto prefiero a las mujeres. Mi orientación sexual tampoco me definía y como el país en el que estaba también era católico tampoco era algo distinto.

“No sé qué más decirte... tengo perro, me gusta viajar, escribo...” Él me dijo entonces: “Yo veo dos cosas que el público va a ver en cuanto te vea: eres mujer y gorda. El payaso o la payasa se dedica a hacer patente lo evidente”.

A las mujeres nos ha pasado como a otros colectivos en exclusión con clara discriminación, que nos invisibilizan, que no nos ven. Somos la mayoría en el planeta y no se nos ve. Ésta es una de las estrategias del patriarcado y nosotras tampoco nos reivindicamos como mujeres. Aquí por ejemplo sí que nos posicionamos como mujeres, mujeres del medio rural, pero hay muchas mujeres que la diferencia entre hombres y mujeres no les parece importante. Las personas nacemos como hombres o mujeres y hay muy poca gente que consiga morir como persona. Esto quiere decir que las señas de identidad de hombre, de mujer, de blanca, de negra no cuentan y en realidad sí que cuentan. Los estudios dicen que cuando vemos a alguien, lo primero en lo que nos fijamos es en el color de la piel o el sexo, si es hombre o mujer. Aquí la mayoría somos caucásicas, pálidas en invierno y en lo que nos fijaremos será en si es hombre o mujer. Cuando estamos en un lugar como éste donde existen procedencias étnicas variadas no es seguro saber en qué nos fijamos primero según los estudios.

Buscamos la diferencia con nosotros y las alarmas saltan porque en nuestra cultura, lo diferente se ha vivido como una amenaza. Mi abuela decía un refrán muy simpático: “A qué clavo es al que le da el martillo antes? Al que sobresale.” “Sé discreta hija, no te signifiqués, no llares la atención, que no se note que estás. Si se nota que estás, te van a dar”.

Me quedé pasmada con eso de que ser mujer y ser gorda fuera lo primero que el público veía de mí al salir a escena. Mi profe no vio que era caucásica porque él también lo era. Si hubiera sido una mulata brasileña, hubiera visto enseguida el color de la piel, los labios y el pelo.

Con esta reflexión sobre las identidades y las diferencias entre unos y otros hacemos referencia a lo que el programa de la jornada propone, esa barrera que existe entre los de aquí y entre los de fuera. Me ha ocurrido a veces que estaba en un pueblo pequeño viviendo durante 5 años ya y la concejala de cultura decirme: “tú no eres de aquí, no?” Pues empadronada ya estoy, curro más por este pueblo que otras personas, he hecho arraigo, he hecho amigos... ¿Cuándo llegas a ser de aquí? ¿Cuántas generaciones tienen que pasar para que eso ocurra?... Creo que tendríamos que hacer una reflexión sobre ello.

Me ha ocurrido también que he estado como extranjera 10 meses en Canadá, 2 años en USA trabajando en un circo. En EEUU hay gente maravillosa, pero también mucho racismo entre la gente blanca y los hispanos. Como yo hablaba castellano, ya era sospechosa de ser hispana. Cuando decía que venía de España, la reacción cambiaba porque parece ser que hay categorías. No es lo mismo venir de Europa que de América. La gente hispana por otro lado era racista con los orientales, con los de origen árabe... Me resultaba increíble y os aseguro que estar en un sitio donde tus amigos no están, tu familia tampoco resulta muy duro.

Las personas emigran por trabajo, por hambre y en el futuro lo harán por el cambio climático, va a ver zonas en el planeta donde no se podrá vivir por el calor, por la falta de agua... esto va a ocurrir pronto. Las personas buscarán otro sitio donde vivir y vamos a tener que abrir nuestra mirada, ser empáticas, ponernos en el lugar del otro. Euskadi ha sido un pueblo inmigrante, durante la guerra civil mucha gente se refugió en Francia, en Argentina... y nos acogieron. Cuando hubo hambre, hubo mucha emigración y nos acogieron en Alemania, en Suiza con normalidad. Tenemos poca memoria, se nos olvida que a todos nos puede pasar cualquier cosa en cualquier momento. Está bien practicar la solidaridad, no sólo con la familia o la gente de tu pueblo.

Regresando a mi trayectoria...

Cuando volví lo hice con la idea de que era mujer y que era gorda. Hice mi primer espectáculo de clown que se titulaba "Modelo clowntra publicitaria". En la actualidad lo sigo representando porque lamentablemente todo sigue vigente. Hay anuncios que afortunadamente cambian, hay mayor sensibilidad pero también hay otros que decimos "Qué barbaridad" "La gente de la publicidad, en qué está pensando..."

El argumento que tiene este espectáculo es que yo era una payasa que quería ser como las modelos de la televisión. Es un anhelo que tienen las personas, vernos jóvenes, vernos guapos porque nos han vendido el cuento de que siendo así, vas a obtener lo que quieras, la felicidad. Hay personas que van a llegar a la felicidad por el amor, otras por el dinero, otras porque el suelo esté muy limpio y desinfectado.

Este montaje fue muy sanador para mí, poderme reír de lo que era el ideal para mí y lo que era en realidad. Reírme de mí me ayudó, me cambió la vida y me sanó. Ocurría además que las mujeres que veían el espectáculo, se identificaban, se reconocían. También les pasaba que les hacía de espejo y podían reírse de ellas mismas.

Ocurrieron dos cosas dependiendo del ámbito en el que actuaba:

En unos me insultaban llamándome feminista y puta. Mi personaje de payasa no ha sido nunca sexy. Hay payasas amigas y de mi equipo que sí, llevan ligas, sujetador sexy y juegan a la seducción. Algo totalmente lícito, pero lo mío era hacer de payasa listilla que cree que lo sabe todo y pretende explicar cómo son las cosas.

No entendía por qué pero me di cuenta que era un insulto para todas las mujeres que se exponen en el ámbito público. No tenía nada que ver con el tema de la sexualidad o que una ofreciera servicios sexuales a cambio de dinero. Era por la transgresión de ocupar un espacio público y que además viniera gente a verme.

También me decían feminista en todo despectivo. Yo tenía la idea del feminismo que en aquella época se oía, lo que los medios de comunicación decían al respecto. Se decía que eran unas locas de procedencia inglesa o americana que salían desnudas en medio de un derby para protestar por algo o las sufragistas que se habían encadenado, las quema-sostenes... en general, radicales, exaltadas...

Yo me había creído eso de que todas eran lesbianas, mal folladas, que tenían algún tipo de trastorno y odiaban a los hombres. No me sentía identificada con las feministas, pero como en aquel momento el clown me hacía revisar lo que hacía, miraba con ojos de asombro y me sorprendía de lo que parecía normal.

Fui a una reunión de mujeres para conocerlas y ver si era o no feminista. El público me decía que yo lo era, pero no estaba muy segura de lo que eso suponía. Fui a una asamblea del pueblo de al lado y vi que estaba de acuerdo con lo que allí se hablaba. Yo trabajaba de maestra, creyendo en la coeducación y defendía a ultranza la igualdad de oportunidades.

De cría escuché una discusión de mi madre con una vecina que decía: “No tenemos dinero para que vayan todos los hijos al instituto o la universidad así que hemos decidido que vaya el segundo aunque es un vago y no le gusta estudiar”. Y mi madre le dijo: “¿Y tu hija mayor?... Es muy responsable, estudia mucho y es muy lista” Y la vecina: “Ya pero una mujer no lo necesita, con casarse es suficiente”.

Esto en el franquismo, en los últimos años de la dictadura y después en la larga transición ocurría. Una cosa es que cambie el sistema legal o el gobierno y otra que la mentalidad evolucione. Hubo maestros franquistas hasta que se jubilaron. El cambio no fue rápido.

El otro día leí un artículo en el que se decía que pese a la ley de memoria histórica, había 1.290 aproximadamente nombres de calles con denominación franquista, el franquismo sigue vivo en nuestras calles, en las calles de toda la población estatal.

El caso es que yo recuerdo esa discusión que mi madre estaba muy enfadada. Ella tenía una hija y un hijo, yo era la mayor y la oí decir: “si ella quiere estudiar, estudiará por mis narices”. En realidad se trataba de una reivindicación de ella misma porque no pudo estudiar. Hacía falta el dinero que ella ganaba como modista y aunque le ofrecieron una beca para ser maestra no pudo aceptarla. Se empeñó en que yo llegara donde ella no pudo. ¿No os parece que esto ha pasado con las mujeres que nos han precedido? Con las madres tendremos la relación que tengamos porque a veces las madres no son fáciles, tampoco hay demandas infantiles fáciles.

Queremos que nuestra madre sea ideal pero la mamá es la mamá, con sus cosas. Algunas de nosotras hemos disfrutado de nuestras abuelas y con algunas nos hemos llevado bien y con otras no tan bien. Yo con mis abuelas me he llevado de maravilla porque son ellas las que te cuentan secretos de la madre que la vuelven humana. Es evidente que al menos en mi cadena familiar, las abuelas favorecieron y aparecieron personas como mi madre y gracias a ella yo tuve acceso a la educación. “Y luego para desperdiciarlo siendo payasa”, dice ella.

El estudio es una conquista para las mujeres, ahora estudiamos, sacamos las mejores notas, acaban la carrera más mujeres que hombres y luego somos nosotras las que tenemos más dificultades para encontrar empleo. Ésta es la pelea de las generaciones jóvenes.

La cuestión es que venía de creer en la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres para el acceso a la educación e intentaba que los niños y las niñas a los que daba clase fueran educados en la igualdad. Me di cuenta que los niños varones daban más la lata y terminabas dándoles más atención. Hay niñas que nunca hablaban y terminas interactuando menos con ellas. El feminismo fue el que me hizo darme cuenta de ello.

Y en aquella asamblea a la que acudí para saber de feminismo, como os comentaba, me di cuenta que era lo mismo que yo defendía en educación. Así mismo, defienden cobrar lo mismo, actúan en contra de la violencia de género,... y vi que me habían engañado vilmente porque veía que el feminismo era un tipo de humanismo. No tendría que existir la palabra feminismo, con humanismo hubiera sido suficiente pero no puede ser porque en el humanismo sólo se contempla al hombre. Las mujeres hemos tenido alma muy tarde. Hemos sido consideradas como una prolongación animal, un recipiente que se queja mucho y que hay que tolerar para la reproducción. Esto ha sido así durante mucho tiempo, nos han contado un cuento que no es.

Si definimos feminismo como el deseo de que hombres y mujeres tengamos las mismas oportunidades, no iguales pero sí tratadas en igualdad de derecho, con equidad. Entonces, ¿quién podría decir que no es feminista? Pues ni los hombres ni las mujeres.

Escuché al Dalai Lama que decía yo soy un hombre feminista porque el que lo es, quiere la igualdad entre hombres y mujeres y eso lo reconozco como mío. Me parece que es muy bonito lo que decía, pero parece que hay que ser un hombre místico para darse cuenta.

Yo me asumí como feminista e inmediatamente dejaron de contratarme en los centros cívicos, en las cosas de cultura, en los teatros,... porque yo hacía cosas de mujeres. Era muy discriminatorio.

A Tricycle que es un grupo de clown muy bueno, nunca les han preguntado si lo que hacen es sólo para hombres. Lo que ellos hacen es para todo tipo de público pero lo que yo hago siempre está bajo sospecha de ser sólo para mujeres, tiene menos valor.

Y no sólo es eso porque por ejemplo si un grupo de mujeres solicita el teatro del pueblo, supone contratar a alguien para la taquilla, a una persona que reciba a los técnicos... cuesta dinero, no es suficiente sólo con la instalación. Por tanto, si programa el programador de cultura y viene un grupo de teatro maravilloso que sale en la televisión con una comedia de enredo o una tragedia lorquiana, sí que se abre el teatro pero si es el grupo de mujeres con su montaje, se tiene que ir a la Casa de Cultura o al salón de actos del colegio de monjas. ¿Por qué? ¿Son ciudadanas de 2ª categoría?

Ser mujer rural es acumular exclusiones. Están cambiando las cosas pero siguen llegando menos recursos, menos infraestructuras y menos dinero para que esas infraestructuras estén vivas.

El discurso de Ana Lopez de Larrinzar ha sido muy interesante porque en algún momento las autoridades competentes se han dado cuenta de que no van a ningún sitio con un medio rural despoblado así que nos tendrán que cuidar. Tendrá que haber alguien que nos atienda en el territorio porque si no, se pierde. Es muy importante lo que hace la gente en el medio rural, en los pueblos pequeños. Toda la gente es importante haciendo lo que hace, pero en la actualidad, donde casi todo el mundo es urbanita, hay que tener en cuenta que la vida se sostiene en el campo, en los alimentos, en las buenas costumbres, en hacer lento, en la salud, en la convivencia significativa...

He vivido muchas discriminaciones por ser mujer en escena y por ser mujer payasa. No quiero entrar en el victimismo, porque a menudo me ocurre que lo que me hace daño también me salva dependiendo de cómo interprete una la historia. Resultó que como hacía cosas de mujeres, fueron ellas las que empezaron a llamarme para trabajar. Yo he logrado sobrevivir habiendo alrededor bastantes grupos de teatro donde muchos lo tuvieron que dejar. Esto ha sido gracias a que los grupos de mujeres, las asociaciones de mujeres feministas me han llamado para trabajar. Me siento muy agradecida.

He crecido como mujer y como payasa profesional. Suelo decir que a mí me creció la nariz al mismo tiempo que la conciencia feminista porque sin el feminismo no me habría dado cuenta de las dificultades que tenía para poder ser payasa y hacer lo que hago. Tenía muchas dificultades como cualquier mujer entonces y en muchos ámbitos y creo que ahora para algunas mujeres está más fácil, porque he dado clases a muchas mujeres y a algunos hombres de clown y veo que van más rápido que yo, no necesitan invertir tanto tiempo como yo.

Algunas cosas que comprendí gracias al feminismo fueron:

Las mujeres tenemos una dificultad personal para acceder al humor porque el sistema no nos ha visto nunca graciosas. No nos han querido ni riendo ni haciendo reír. Han querido que sonriéramos mucho en el cuidado y que riéramos poco en lo social. Riendo las gracias de algún tipo que no nos hacía ninguna gracia. Hemos aprendido la risa social para sobrevivir, para mantener el ego de muchos hombres y de muchos hombres poderosos. A veces hay una correlación, los hombres poderosos se creen muy graciosos y no lo son en absoluto porque la gente les ríe las gracias, viven en un espejismo.

A nosotras nos han educado para los cuidados, para la responsabilidad. Cuando yo era niña, si querían recomendar a una mujer para un trabajo, se decía que era muy seria, muy responsable. Hay un deseo de ser responsable para ser aceptada y tener un lugar en la tribu.

Yo fina no era, era más bien bruta y lo compensaba siendo seria y responsable y me salió bien. Era la mayor con dos hermanos más pequeños y mi madre trabajando también fuera de casa. Y me tocó cuidar a mis hermanos desde muy pequeña y hacer tareas en casa. Al mismo tiempo, la niña quería jugar y en cuanto te pillaban jugando y riendo te lo cortaban rápido. A la familia y al sistema no les interesaba. Cuando la vida está en juego te dan muy pocas ganas de reír.

Hablando del tema de los cuidados, por ejemplo: estás cuidando un bebé y éste quiere meter los dedos en el enchufe, tienes que estar muy pendiente. Cuidar es una responsabilidad gigantesca. También por ejemplo: estás cuidando a una persona mayor y no se te puede pasar la medicación o equivocarte de dosis. A mí me estresa mucho.

Muchas mujeres hacen el 80% de los cuidados y es una vida muy estresante. Entramos en el síndrome de la cuidadora. Una de las maneras de poder sobrellevar la carga y el estrés del cuidado es con el sentido del humor, reírse de que a veces metemos la pata.

Por ejemplo, vamos a estar con una persona mayor y nos decimos “voy a ser amable, le voy hacer una broma”... Y al cabo de una hora ya estamos desesperadas. Nos cuesta más cuidar a la gente mayor que a los niños y a las niñas porque estos últimos juegan, ríen y nos conectan con la vida mientras que con la gente mayor, los que tenemos que conectarles con la vida, somos nosotros. A menudo están en un deterioro, con pérdida de capacidades, límites físicos, con muchas pérdidas, depresiones... Es muy complicado cuidar de la gente mayor o a las personas con una discapacidad grave o niños que tienen una enfermedad rara y tienes que renunciar a tu vida para cuidarle.

No nos querían riendo ni haciendo reír, nos quieren serias y responsables. En este sentido, os invito a que rompáis este binomio. Se puede ser responsable de una misma, del cuidado de unas personas a las que amamos, responsable del entorno y no perder el sentido del humor. Cultivemos más el sentido del humor para poder hacer estas tareas de cuidado sin morir en el intento.

Quisiera hablar de Mary Popins. Cuando era pequeña, vi la película y me encantaba. Una institutriz venía haciendo magia, volando con un paraguas, se dedicaba a cuidar de un niño y una niña un poco rebeldes, pero los embelesaba llevándoles a lugares que eran de dibujos animados donde la magia ocurría. Mary Popins aunque parece perfecta, hay una secuencia en la película donde le llama un perro de urgencia para decirle que el tío ha tenido un ataque. Entonces van hasta allí ella, los niños y el deshollinador y se encuentran a un abuelo flotando en una habitación. Él está levitando en el aire y no puede bajar porque le ha dado un ataque de risa. Es una metáfora maravillosa de lo que es el sentido del humor y la risa y es que nos da ligereza, nos hace flotar, quita peso a las situaciones.

Entonces se empieza reír con una risa contagiosa y al deshollinador le da también la risa y acaba en el aire. A los niños les ocurre lo mismo y también en el aire. En todo ese proceso ella está muy enfadada riñendo al deshollinador y a los niños. “No os riais que se va a poner peor, la última vez nos costó tres días bajarlo de ahí...” Estaba despotricando contra la risa. Esto también nos pasa a nosotras, porque no tenemos desarrollado el sentido del humor, tendemos a cortar todos los momentos de diversión que tengamos alrededor. Queremos verlos felices, pero sólo un rato. Reproducimos lo que nos han dicho a nosotras pero parar de reír porque nos lo impongan, no vale nada.

Quién puede decidir por ti cuándo tienes suficiente de reír. De hecho, 5 minutos de risa equivalen a 1 hora de yoga en cuanto a los efectos de desestresamiento o a 20 minutos de aerobio en cuanto a la capacidad pulmonar, aunque no para quemar calorías.

Reír es muy bueno. Hace 20 años se puso de moda la risoterapia y eso trajo algo bueno ya que cambió la percepción del humor, vimos que reírse es bueno. Es un ejercicio de libertad, se ríe quien puede, quien sabe y quien quiere.

Di un curso de humor y de risa en un pueblo afectado por la crisis que sufrió Fagor, se había quedado mucha gente en paro. No les apetecía reírse, estaban muy enfadados. El humor es muy bueno para enfrentar las adversidades aunque también hay que respetarse el enfado, sirve para empoderarse dentro de una injusticia, para marcar límites, para defender territorio, para defender la vida.

El tema de la risa y del humor me lo planteo dentro de una reeducación emocional donde está bien permitirnos decir lo que sentimos cuando lo sentimos. Por ejemplo, en un velatorio. Estoy triste y lloro. La compañía de la familia y amigos ayuda a empezar el duelo. Y el duelo es para dolerse.

Hace poco murió mi tía abuela, muy querida y con 5 hijos varones. Fui al velatorio y al funeral y los 5 hijos allí estaban. Yo me dediqué a abrazar a cada uno el rato suficiente y llorando a mares. Hasta que no rompía a llorar no les dejaba. Y así de uno en uno. Es importante empezar a llorar, porque es tu madre. Tal vez no nos apetece hacerlo pero el velatorio y el funeral es para ello.

La rabia, el miedo, la duda hay que poder expresarlas. Cuando una expresa lo que le va pasando, lo que queda es una alegría tonta sin sentido, sólo por el hecho de estar vivas, todo nos parece bien. Tenemos entonces una dificultad de programación. Por ejemplo, imaginarnos una cuadrilla de 10 hombres jóvenes. Quedan y se ponen a contar chistes y los que los cuentan bien son sólo dos, hay otros dos que no contarán ninguno y los otros 6 van a contar aunque lo hagan mal.

En una cuadrilla de mujeres o chicas esta proporción se invierte. Van a ser 2 las que cuenten chistes porque lo hacen muy bien y el resto no van a contar ninguno. Estas mujeres que no van a contar son la mayores de sus familias, porque habrán tenido que hacer frente a los cuidados desde pequeñas. Son las pequeñas o las medianas de la familia las que se habrán librado del tema de los cuidados y pueden ser más graciosas.

Hay otra dificultad también que tiene que ver con la belleza. Nos han educado para ser objeto de belleza, objeto de seducción y no sujeto para decir qué nos seduce y perseguirlo, no para desear sino para ser deseadas. Existe un ideal de mujer que cumple el 1% de las mujeres y es un perfil joven, caucásica en general, con unas medidas determinadas y bonita. Yo digo en los espectáculos: "guapa por unanimidad". Luego estamos las estéticamente divergentes y allí donde vamos generamos polémica. Todas estamos en una pelea todo el rato por la apariencia, por cumplir ese perfil estresante y a la que rara vez llegamos o a lo sumo, un rato.

La vida es eso, te despeinas, se te corre el rímel si te emocionas, las medias no se ajustan bien, lo ropa planchada de forma implacable se arruga, la depilación dura lo que dura y los pelos crecen, salen canas, envejeces y te salen arrugas... Necesitamos reírnos mucho del tema de la apariencia.

Tenemos dificultades para acceder al humor porque cuando yo me pongo a hacer reír, deformedo el cuerpo, pongo caras raras, pongo caras feas y no estoy entonces en el arquetipo de belleza.

Si os fijáis la mayoría de los cómicos conocidos no son guapos, o son muy bajitos o muy altos, muy delgados o muy gordos...

También con las mujeres nos pasa. Es el reino de las “demasiado”. Estoy segura de que llegué a ser payasa porque era gordita. Cuando hacía estudios de teatro me decían: “Eres buena actriz, pero no llegarás nunca a hacer de protagonista porque eres gordita. Te irá bien en los roles secundarios”. Y luego siendo payasa, he sido la protagonista indiscutible de los 7 espectáculos que he creado o he intervenido.

Sed protagonistas de vuestra vida, que nadie os diga si dais el perfil o no.

El humor nos ayuda mucho también a tolerar el error, la metedura de pata porque siempre andamos exigiéndonos a nosotras mismas y a otras, la perfección.

Nos dedicamos a exigir a todo el personal porque somos muy eficientes. Nos han educado así. Somos multitarea, somos capaces de hacer varias cosas a la vez, yo cada vez menos. Hay veces que metemos la pata y cuando eso ocurre, qué te queda: puedes reírte o reírte de ti misma.

He vivido en pueblos pequeños de Guipuzcoa y cuando iba a Azkoitia, a Azpeitia, a Loyola no se reían por respeto porque venían como si fueran a misa. Me acuerdo de estar viendo un espectáculo de clown con 300 personas y nos reíamos otra persona y yo. Como nadie más se reía, lo hacíamos más escandaloso para que se notara que me estaba gustando.

Una señora se volvió y me dijo: “mesedez, errespetua!!”. Me riñó por reírme en un espectáculo de clown.

Esto ha ido cambiado afortunadamente pero yo a menudo he ido a hacer mis espectáculos allí para probarme porque si se reían allí, se reirían en cualquier sitio.

En Euskadi reímos menos que en otros sitios, A toda la cornisa cantábrica le cuesta reír por fuera. Tiene un sentido de humor muy personal porque yo creo que afecta el clima y la luz. Ello condiciona el quedar con gente y si nos vemos menos, hay menos ocasión de fiesta porque nos reímos 30 veces más acompañados que solos. Yo suelo decir que pasando Alsasua la cosa mejora, cambia la luz, el clima...

Ocurre también que no hay familia euskalduna que no tenga una tragedia en la generación anterior. Hemos tenido gente represaliada, exiliados, en la cárcel, torturada, migrada, fugada, mucha gente marinera, mucha gente dedicada a la trashumancia, pastores...

Siempre tenemos personas que nos faltan, siempre estamos de viudas, también de viudas de marineros. Aquí no hay costa pero toda la cornisa cantábrica está ahí.

Ocurre que nos da cosa reírnos en casa si por ejemplo la abuela está triste porque tenían dos hijos en Francia que no volvieron.

Cuando se hacían las fiestas, éstas eran muy alegres y combativas. Primero se hacía la manifestación y luego ya celebrábamos pero que quede claro que estábamos cabreados .

Me gustaría pasar a la parte práctica aunque se me han quedado más asuntos sobre las dificultades que tenemos las mujeres como la falta de genealogía. Me di cuenta que había más payasas antes que yo cuando pensaba que no era así. Tal vez no con ese nombre y no tantas aquí.

## **PARTE PRÁCTICA**

Hay muchos tipos de humor, de muchos colores. Existe el humor que tira a dar y que es sexista, que es machista.

Hay otro tipo de humor que es el que buscamos y es el de reírse de nosotras mismas.

Vamos allá:

Yo me imagino un problema, una preocupación, un conflicto y lo voy a meter dentro del globo. Soplamos y lo llenamos de aire. Cuando tengo un problema, miro el mundo así (se pone el globo delante de la cara).

De esta forma veo muy poco, sólo el color del globo y borroso. Si lo alejo puedo ver lo que está arriba, lo que está a los lados. Si lo llevo hacia la luz veo más. Para mí la luz tiene que ver con lo trascendente. Eso es también interesante porque si una tiene fe, sobrelleva las adversidades mejor, creer que no todo depende de nosotras quita mucho estrés.

Cuando tengo un problema, lo tengo tan encima que todo lo vemos desde ahí y resulta que tengo menos información. Yo veo el mundo así y la gente me ve así. Hay veces que vemos a la otra a través de su problema, de la preocupación que tiene.

Existe mucha gente que se está quejando todo el rato, sólo vemos la queja. Es muy llamativo y cuando por ejemplo hay alguien en silla de ruedas, sólo veo eso y no la

persona que va en ella. Una persona es su problema pero es más que eso. Por eso, a la hora de empoderar a las mujeres hay que verlas como mujeres, no como víctimas de algo aunque lo sean. Si sólo la veo como víctima, el tema central de su vida es ése o esa injusticia o ese daño y no es así, es mucho más.

Hay que estar atentas a esto porque si no, podemos caer en la revictimización porque también la cultura ha querido que las mujeres sean víctimas. Si alguien tiene que ser víctima que sea una mujer o un niño.

El humor no es la panacea, no te quita el problema o la preocupación. Va a seguir estando ahí, lo que ocurre es que en vez de tener el globo frente a tu cara, lo puedes alejar. Cogemos distancia y vemos mejor. Este tema de coger distancia emocional es fundamental porque a veces se nos olvida que soy más cosas que la preocupación. El humor me ayuda a coger distancia emocional. También me permite establecer una relación con el problema de forma más ligera, sin tanto peso. Realmente salvo la muerte, todo lo demás se puede relativizar mucho más de lo que lo hacemos.

Cuando yo me encuentro con alguien que lleva su problema como bandera, yo puedo enamorarme de su problema. Nos juntamos y nos seduce el conflicto de la otra y hacemos vínculo sólo por el problema. Esto puede ocurrir en cualquier tipo de relación, de pareja, de amistad...

Ocurre que al cabo del tiempo justo lo que nos había seducido, nos termina molestando. "Otra vez lo va a contar? Arggggg!"

Después de esta fase de enamoramiento, llega la fase en la que la pegaríamos y solemos decir: "Eso es tu problema".

Si yo estoy vinculada contigo y tú tienes un problema, éste afecta al vínculo aunque no sea mi conflicto.

Los vínculos saludables son los que son capaces de sostener los problemas de todas las personas involucradas.

Por ejemplo: personas que vienen de fuera, migrantes y se dice "es que tienen problemas". Si tiene frío, ese problema afecta a la convivencia. Si no pueden llevar a los niños al colegio, lo mismo. Afecta a la convivencia porque lo queráis o no, tenéis un vínculo, compartís el mismo territorio. No podemos decir "eso será su problema".

Si nos pillamos diciendo eso, preguntémonos dónde tenemos el globo colocado.

El humor influye, nos da permanencia y nos hace incluir y sentirnos incluidas. De hecho, cuando la gente se ríe, piensa que pertenece. Es muy importante ver cómo podemos reírnos de los problemas propios.

Os voy a contar un relato corto y luego nos ponemos a hacer la gimnasia de la risa.

Esta historia se la oí contar a Celso, un narrador de un pueblo de Galicia.

Ocurre que había un chaval que no había salido nunca de su pueblo y lo llamaron para hacer el servicio militar en A Coruña y se fue con 17-18 años. Como no había salido nunca del pueblo estaba nervioso y estreñado, llevaba unos días sin ir al baño. Se va para la capital y andaba tranquilo, hasta el día siguiente no tenía que entrar al cuartel. Estando allí le dio muchas ganas de ir al baño. Sacó un papel de periódico que tenía e hizo sus cosas ahí, lo envolvió y lo puso bajo el brazo. Este tipo de papel es aislante y no deja pasar la humedad. El paquetito no lo iba a dejar en cualquier lado así que siguió su camino.

Pasó por una calle donde se vendía manteca y en aquel entonces, la manteca escaseaba. La manteca te la vendían poniéndola en unas hojas de col. Cuando le vieron que llevaba un paquete en papel de periódico, le dijeron que se lo compraban creyendo que era manteca. La pusieron en el peso y como no llegaba a 1 kilo no se la pudieron comprar.

Recogió de nuevo el paquete con la mierda y se fue con ella a cumplir el servicio militar.

En el primer permiso que tuvo volvió al pueblo y les dijo a los paisanos: “en la capital te compran la mierda, cagas y te la compran pero tenéis que llegar al kilo porque si no, no te la compran”.

Y es por eso que todos, cuando vamos a A Coruña, a la capital vamos con baldes.

Quería contaros esta historia porque es muy gráfica para ver cómo funciona el mundo. Se utilizan los dos hemisferios cerebrales, el izquierdo que reconoce el referente y el derecho que tiene que ver con las emociones, la identificación o la implicación emocional.

Además hay algo que tiene que ver con la sorpresa, un cortocircuito. Parece que la historia va para un lado y de repente, gira en sentido contrario.

En los chistes, en las situaciones cómicas ocurre también lo mismo.

En este caso y aunque sea un chico, nos identificamos con él siendo la mayoría de un pueblo pequeño. Por ejemplo: con el tema de estreñimiento...no os ocurre que si salís por ahí, no cagáis hasta que estás de vuelta?

Hay mujeres a las que les pasa... se caga donde te sientes en confianza (Risas)

Nos hace reír el malentendido, en este caso nos identificamos como gente del medio rural con gente del medio rural. También con el hecho de “la primera vez”, la primera vez que haces cualquier cosa, en este caso la primera vez que vas a la capital. También con lo escatológico. Sexo, caca, culo, pis y muerte nos hace reír siempre. Quién está libre de un apretón?, de que se le escape un pedo cuando no toca, que nos de ganas de ir al baño cuando no hay nada a mano... Todo el mundo tendría para contar alguna circunstancia.

En este caso, qué malentendido entre la manteca y la mierda. El chaval alucinado... y qué metáfora más grande... “en la capital compran mierda”. Y es verdad, comen alimentos menos sanos de los que hay aquí.

Os dais cuenta de todo lo que se mueve en un relato cómico? Nos reímos también porque se trata de un humor inocente, un humor que no se ríe de nadie, que no lastima, que no agrede.

Yo suelo proponer una gimnasia de la risa porque hay veces que el mundo está muy hostil y si una espera que el mundo nos haga gracia, va mal. Es mejor venir reída de casa o si no, vuelves a casa y si no te has reído en todo el día, comienzas a reírte a carcajadas.

Como yo reivindico la autonomía como un ejercicio de empoderamiento y resiliencia de las mujeres, os voy a enseñar una rutina que yo llamo gimnasia de la risa que son 7 sabidurías del cuerpo que me ayudan a reírme y que predisponen el cuerpo para reír:

Una es bostezar aunque se considere de mala educación. Bostezar ocurre cuando el cuerpo necesita oxígeno. Es algo que se contagia.

Cómo provocar el bostezo?

Haciendo el ejercicio de la momia que es lo que os voy a pedir. Abro la boca muy grande y digo AAA como para dentro, suelto los costados que es una invitación para estirarme. Hay que hacerlo con ruido y cuando me viene, aprovecho y me estiro.

(Risas y ejecución varias veces)

Normalmente vendrán como 6 u 8 bostezos y hay que dejarse. Es una sabiduría del cuerpo que abre la boca, que suelta tensión, que trae más oxígeno, que relaja y descontractura. Si me quito la armadura que tenemos varias y que influyen en la convivencia como por ejemplo el tener razón.

Tenemos que decidir a estas alturas si prefirís tener razón o ser felices porque las dos cosas a la vez, no se puede.

Si tienes mucha razón, aparecen los mareos, los vértigos.

Yo por dentro me sigo dando la razón así que luego ya la discusión no tiene importancia y me relajo. Me pongo a escuchar, hago lo del perrito, esa figura que había antes en los coches diciendo que sí o no, todo muy fluido.

El bostezo nos ayuda a quitar esa armadura y también la del pecho... hay personas, sobre todo hombres que van con el pecho hacia fuera. A las mujeres nos han dado duro en la de la pelvis, tenemos contraídas las caderas, no las movemos. Y para terminar, las rodillas que parece que están a cerrojo hacen bloquear todo el sistema energético del cuerpo. Es una posición que se encuentra en todos los lugares del planeta y que la utilizan en los hombres en lo militar para que obedezcan sin cuestionar nada y a las mujeres poniéndonos la faja, los tacones... Llegamos a lo mismo: a un bloqueo energético para la sumisión, para evitar el pensamiento crítico. La risa desbloquea todas las ataduras en sus distintas fases: la sonrisa, la carcajada y el caballito (partirse el culo). No es una mejor que otra. Cada una quita una armadura y el bostezo ayuda a irse desarmando.

Otra cosa que nos ayuda a desarmarnos es la respiración conectada o consciente.

Podéis daros las manos: la derecha arriba y la izquierda debajo. La respiración conectada consiste en 4 respiración rápidas y una respiración profunda y así vamos repitiendo la serie. Es una respiración que te trae al aquí y al ahora, al presente. Hay que decidir si toda la respiración por la boca o toda por la nariz.

Vamos a hacerlo...

Nos da la risa por lo ridículas que nos sentimos al hacerlo en grupo.

(Risas y aplauso)

Es una respiración muy eficaz para venirse al presente cuando una está muy enfrascada con los problemas.

Si tenéis que poner os a conducir, utilizar una maquinaria complicada, cocinar con agua hirviendo por ejemplo, esta respiración nos ayuda a estar presente y atenta a lo que estoy porque con la cabeza en otro sitio, perdemos atención. La risa sólo ocurre en el presente por eso es una buena estrategia. Si me río menos es porque no estoy donde debo, no me entero.

La tercera sabiduría del cuerpo es la sorpresa. Esto se perdió con la Revolución industrial. La sorpresa está muy ligada al humor, no hay risa sin sorpresa y no hay aprendizaje sin sorpresa.

La sorpresa es aceptar lo nuevo y cómo lo conseguimos: cejas arriba, ojos muy abiertos... las neurociencias dicen que cuando hacemos esto, el cerebro deja de juzgarse a sí misma. Es la mirada de los niños y las niñas, sin juicio y es la mirada del payaso o payasa.

Por tanto, cejas arriba y ojos bien grandes y se le acompaña con una respiración profunda y sonora con la boca y con una sonrisa. La mayor parte de las cosas que nos llegan son buenas y no amenazantes, son para aprender.

Así que inspirar y manos arriba que esto es rendirse ante lo inesperado. Yo lo tenía todo muy planificado y organizado pero... pero me rindo a lo inesperado porque sólo aceptando lo inesperado puedo reaccionar y poner energía en decidir qué es lo que quiero.

Vamos a practicarlo...

Sorprenderse es una maravilla, os recomiendo que os sorprendáis 5 veces al día por lo menos de verdad o en broma para recuperar la capacidad de sorpresa.

Antes se consideraba que sorprenderse era cosa de paletos o gente de pueblo pero es algo fundamental para vivir y es una de las sabidurías del cuerpo. Cuando yo me sorprendo, es probable que me ría de seguido.

Cuarta sabiduría del cuerpo: el suspiro, el dejar ir. Hay que soltar con el aliento, esto lo conocemos más.

Practiquemos...

Quinta sabiduría del cuerpo: el orgasmo.

Mezcla la sorpresa y el suspiro porque la vida es eso: recibir y dejar ir todo el rato. No os lo van a decir los médicos y médicas pero yo tengo una amiga psiquiatra que dice que ella recomienda a sus pacientes un orgasmo diario en vez de un ansiolítico.

La medicina o las farmacéuticas no nos lo van a aconsejar pero un orgasmo solas o acompañadas segrega endorfinas, aumenta las defensas, elimina cortisona así que es incluso más beneficioso que la carcajada.

Hay veces que no te apetece pero que sepáis que cuando eso ocurre es cuando más lo necesitas.

Practiquemos... (Risas)

Tocando el tabú, enseguida nos reímos como veis. Orgasmar nos facilita la risa porque es una dosis importante de endorfina.

Sexta y séptima sabiduría del cuerpo: cantar y bailar.

Antes se cantaba para todo y ahora estamos con la tontería de que si no cantamos bien, no cantamos, si no bailamos bien, tampoco lo hacemos.

Cantar y bailar es bueno para todo. Hay que quedar para bailar.  
Vamos a bailar y cantar ahora la canción de La cucaracha.  
Cantan y bailan (Risas y aplauso)

Dicen que el que canta, sus males espanta. Cantar nos ayuda con la función respiratoria, si cantamos con otras personas nos da pertenencia, nos hace sentirnos a salvo, nos trae al presente, es una vibración... como la música.

La música es vibracional como la risa, nos sacude las células, nos da vidilla y si además elegimos canciones en las que haya mover la pelvis, movemos el último hueso que es el de la risa. Esto tiene un efecto muy bueno, ya lo dicen en yoga con la serpiente energética.

Existen culturas que igual pasan hambre pero son muy alegres porque están todo el rato dándole al baile moviendo la pelvis. Por eso existen desde hace tiempo los cursos de salsa, samba, la danza del vientre...

Cuando he hecho todo lo comentado un poco a lo largo del día, tengo el cuerpo abonado para reír, todo me va hacer gracia porque ya he ido segregando endorfinas y demás y enseguida todo fructifica más.

Cualquier motivo por pequeño que sea me va hacer reír pero si no encuentro motivo ese día, me pongo a reír a lo tonto:

De pie, piernas abiertas, me pongo la mano sobre el vientre y digo ja,ja,ja procurando ejercitar el diafragma. Nos dará la risa y hay que aprovecharla como los surfistas la ola.

Intentamos llevar esa risa de la garganta al pecho y cuando ya está ahí, hago el caballito.

Que se nos va la risa? Volvemos a empezar pero con la E, je,je,je... Cada vocal masajea unos órganos diferentes y me sana una parte diferente del cuerpo.

Practiquemos... (Risas y aplauso)

Tenéis que practicar en casa que he visto a gente cansada ya... j,j,j,  
Había gente que lloraba...

Las lágrimas de los bostezos y las lágrimas de la risa eliminan un 35/40% más que las lágrimas del llanto. Podemos llegar a eliminar metales pesados con las lágrimas de la risa. Son muy sanadoras. Hay gente que ha revertido un problema de salud muy grave

riendo con ganas y a carcajadas hasta las lágrimas. La risa tiene un poder sanador enorme. No se puede esperar, hay que reírse todos los días.  
Qué tipo de ancianas queréis ser? Amargadas o de risa floja?  
Estamos decidiéndolo ahora, eh?

Bueno, pues lo dejamos aquí, no hay tiempo para turno de preguntas.

**APLAUSO UNÁNIME**

## **CONCLUSIONES DE LOS GRUPOS DE TRABAJO**

Cómo es la convivencia y cómo podemos facilitarla para los diferentes grupos y sectores.

### **GRUPO 1**

La primera cuestión que nos hemos planteado hablaba sobre las dificultades que podrían perjudicar la convivencia. La palabra clave que hemos puesto en mayúsculas ha sido la inmovilidad que practicamos. Queremos que sean los demás los que se adapten a nosotros para permanecer nosotros anclados en nuestras costumbres, en nuestros hábitos.

Hemos comentado también que existe un desconocimiento de la realidad de los pueblos por parte de los que vienen de fuera. Muchas veces vienen con unas expectativas que no cuadran con la realidad y eso les puede llevar a no integrarse, a exigir cosas que no son positivas y que pueden que generen conflictos.

También hemos hablado de la falta de integración de la gente de fuera. Se decía “es que no se dan”. Comentábamos que habrá que adaptarse porque realmente lo nuestro no tiene por qué ser lo mejor y tenemos que reconocerlo.

Se ha comentado que también existía en su día la costumbre de tirar una cabra por el campanario en aquel pueblo y muy loable no es.

Algo que dificulta la convivencia también es la falta de participación activa en las cuestiones que son comunes. Esto hace que si no eres capaz de entenderte con los del pueblo, si el idioma es un obstáculo difícilmente podremos hacerlo con los nuevos residentes. Decimos que no se integran pero es que es normal que se retraigan. Imponer la voluntad de uno o ser inflexibles no ayuda.

También se hacía referencia como una dificultad, el choque generacional. No se tienen los mismos intereses ni las mismas costumbres porque pertenecemos a mundos distintos.

## **GRUPO 2**

En muchas cuestiones que han comentado el 1º Grupo, coincidimos.

Una de las dificultades que se han comentado es que la convivencia se ve afectada por el hecho de la llegada de vecinos nuevos que se hacen su chalet individual con setos de 2 metros de alto y hacen la vida fuera. Su casa se convierte en un mero dormitorio y se aíslan, hay falta de integración.

También hemos hablado que el que viene de fuera desconoce la forma de vida y la realidad donde vienen a vivir, desconoce la forma de vida en un Concejo, los usos y costumbres, cómo se funciona en vereda y cree que simplemente se trata de una ciudad pequeña y no es así.

Así mismo, se hablaba de la falta de entendimiento cotidiano. Hay dificultades en los Concejos, en los pueblos entre vecinos. En los pueblos más grandes donde existen comunidades de vecinos y ocurre que el del tercero no se habla con el del quinto. Esa falta de respeto es común no sólo en los pueblos, también en las ciudades, es algo común en la vida diaria de todas las personas.

## **GRUPO 3**

En nuestro grupo hemos hablado de cómo era la convivencia antes y cómo es ahora. En la actualidad vemos que hay mucha más individualidad y hacíamos la reflexión de que existe miedo a lo desconocido que termina afectando a las personas que no conocemos.

También comentábamos que los medios de comunicación facilitan que el miedo se instale. Antes todas las puertas estaban abiertas y la gente se relacionaba y confiaba.

Ahora es precisamente ese miedo, esa falta de confianza hace que cada uno no salga de su cascarón y no favorecemos la relación.

La gente con orígenes diversos que no conocemos, nos hacen estar precavidos y dificulta la convivencia. Hemos intentado hablar de la convivencia entre las personas del mismo pueblo pero la tendencia ha sido hablar de la gente de fuera.

Nos hemos cuestionado sobre lo que realmente es lo desconocido sea de la procedencia que sea que provoca que no nos demos al otro. El miedo, el idioma y la diferente cultura hace que la dificultad sea mayor.

## **GRUPO 1**

La segunda cuestión hablaba sobre los valores que acompañan a una buena convivencia. En el grupo hemos planteado una lluvia de ideas. Cada una hemos diciendo un valor y considerábamos importante el interés, el empatizar se ha llevado la mayoría de votos.

El respeto también ha sido muy valorado, la tolerancia, el compañerismo, la escucha activa.

Así mismo, el no juzgar y sobre todo no prejuizar. Nos ha gustado lo de no prejuizar porque muchas veces juzgamos cuando conocemos algo pero también sin conocer a la persona nos dejamos llevar por los comentarios respecto a ella.

También nos ha parecido que es recomendable encerrar el orgullo, la humildad.

## **GRUPO 2**

Nosotras hemos comentado que a veces hay una mala relación vecinal porque hay proyectos que no están consensuados. Los proyectos deberían acordarse entre todos, consensuarse para no generar esa sensación de diferencia entre unos y otros. “A éste le han arreglado la calle y a mí, no...”

Todos los proyectos han de ser participativos, abiertos y consensuados.

También se ha hablado de la importancia del respeto a las normas creadas en base a un acuerdo entre los vecinos.

Se ha hecho referencia a que es importante no invadir el espacio del otro, respetar la forma de vida del otro.

También comentábamos que los propios lugareños son los que se ponen a la defensiva ante el que viene de fuera.

Es importante adaptarse a otras formas de vida, abrir puertas y brazos para entre todos construir una comunidad mejor.

## **GRUPO 3**

Nosotras hemos visto que los valores que acompañan a una buena convivencia y que son las más costosas a la hora de llevarlos a cabo son el respeto, la solidaridad, el compartir, conocernos que provoca que surjan los efectos. a las personas en el pueblo tanto mayores como niños..

Alguien decía “yo vine a un pueblo y de repente todo el pueblo cuidaba a mis hijos...”

Eso se ve en los pueblos más pequeños donde resulta más fácil la convivencia, todos se conocen y no hay miedo al desconocido.

A las personas mayores también se les cuida. Se está pendiente de si sale humo de la chimenea, si ha abierto la ventana...

Unos se cuidan a través de los otros y viceversa. Se comparte todo para lo bueno y lo malo; a veces para ayudarse y otras veces para que nos cuestionen.

Decíamos que era importante el compartir, participar, el respeto y que deberíamos compartir esos valores con las nuevas culturas que van viniendo. Superar el miedo y ver que ello puede enriquecernos es recomendable. Hay que estar abiertos a conocerles porque si nosotros que estamos en nuestro terreno no tendemos la mano para que otras personas se integren, nos perdemos la oportunidad de disfrutar de la aportación de la interculturalidad.

## **GRUPO 1**

Nosotras hemos cambiado en este punto el orden de la preguntas y nos hemos planteado primero “qué podemos llevar a cabo para mejorar la convivencia desde el punto de vista de las mujeres”.

Proponíamos crear actividades que permitan la convivencia podría ser buena idea. Las mujeres participamos en muchas cosas por lo que invitar, hacer actividades que nos puedan enseñar rasgos de la cultura de otras personas que se están integrando en nuestros pueblos puede ser enriquecedor.

Por ejemplo, cursos de cocina que es un valor importante en las culturas, puede atraer a mujeres y se pueden compartir platos de otros países.

El conocimiento de otras culturas hacen que perdamos los prejuicios y el miedo a dejarles integrarse.

Decíamos también que podemos aportar más presencia, más voz y más opiniones en las Juntas administrativas. Se recordaba que no hace muchos años era el cabeza de familia el que acudía a los Concejos. Ahora podemos participar con una perspectiva más femenina y no sólo de oyentes, aportar nuestras opiniones como mujeres.

Participar todas para aprender las unas de las otras, las mayores de las jóvenes y viceversa, las de unas culturas con las de otras y las de las ciudades con las de los pueblos.

Fomentar más la comunicación, espacios que nos permitan hacer las actividades que proponemos que generarán buen ambiente para comunicarnos las mujeres y aprender las unas de las otras.

Como sociedad en general, lo que podríamos hacer es aprender a conocernos y a convivir en el día a día. Salir de ese individualismo en el que estamos porque los medios de comunicación y las nuevas tecnologías nos atrapan y de esta manera, no podemos exigir a nuestros hijos que apaguen la tele o el móvil si es lo que hacemos nosotros. De esta manera, no se sale a la calle a hacer grupo, a darse a los demás.

Salir de casa, relacionarnos, fomentar la convivencia, fomentar actividades como por ejemplo, salir a andar. Es una actividad muy sencilla y no se hace porque cada una está a lo suyo y no tenemos con quién.

Hay pueblos donde se hace y se queda por ejemplo, los miércoles a las 17h. Sales de tu grupo habitual y abres tu círculo de amistades.

Esta actividad que tiene coste cero nos puede abrir a los demás.

Respecto a la administración, decíamos que lo que habría que hacer es exigirles es que para las personas de otros países que tienen dificultades con el idioma, tengan posibilidad de recibir clases de castellano, del entorno.

También exigir que se facilite el trabajo y el acceso a una vivienda digna.

Decíamos que personas individuales cuando ven que al lado va a vivir alguien de otra procedencia, surgían las suspicacias.

Así mismo, los puestos de trabajo como acompañantes de personas dependientes si vemos que quien va a desempeñarlo es de otra procedencia también surge el rechazo.

Hace falta información, formación y facilitar la integración.

Otra cosa que veíamos que es fundamental es que se habiliten o se rehabiliten espacios o equipamiento donde nos podamos relacionar.

Por ejemplo, un bar...sería un punto de encuentro. Necesitamos apoyo para que podamos tener espacios.

## **GRUPO 2**

Nosotras hemos empezado a hablar tomando como perspectiva las administraciones. Una de las primeras cosas que hemos dicho ha sido que es necesario que exista una buena comunicación de la Administración con los vecinos, con el pueblo; que haya una comunicación directa, que se escuche al pueblo.

Después hemos comentado que es importante dotar a los pueblos de espacios de encuentro donde los vecinos se puedan reunir, donde haya zonas de debate, puntos de encuentro.

También se ha hablado del transporte que es el caballo de batalla de siempre. Tener un buen servicio de transporte nos da calidad de vida porque si tenemos mejor calidad de vida, podremos tener más puntos de encuentro, podremos acceder a la información y conocer más gente.

Últimamente el transporte está enfocado sobre todo a los horarios de los estudiantes. Fuera de esos horarios también hay vida por lo que los horarios se tienen que ampliar. Hablamos de personas mayores, personas dependientes, personas inmigrantes que vienen a trabajar y necesitan una frecuencia de horarios mayor.

Como población debemos pedir a las Administraciones que tengan un conocimiento real de la zona rural. Yo no voy a ir donde usted a pedirle, vengan ustedes a los pueblos, júntese con la gente, busquen espacios de encuentro con los vecinos y vecinas y escúchenles de primera mano los problemas, tome nota para solucionarlos.

Respecto a las mujeres, coincidimos en que hay que estar donde se toman las decisiones, participar en los Concejos, en las Juntas Administrativas, en los ayuntamientos porque nuestra participación va a hacer que las cosas cambien y mejoren con nuestra perspectiva como mujeres.

Ésta es la herramienta principal que tenemos, tener nuestra parcela de poder.

### **GRUPO 3**

Nosotras primero hemos hablado desde la perspectiva de la Administración y vemos importante que se creen centros de convivencia donde se permita ese compartir de las diferentes culturas, intercambiar diferentes opiniones.

También conceder recursos para que haya eventos que nos unan y ayuden a conocernos los unos a los otros porque cuando nos conocemos, cuando ponemos cara a las personas es más fácil la relación.

Si no se da esto, hablamos en abstracto. La Administración debería organizar actos para favorecer esa relación.

Desde la perspectiva de la población, hemos visto claro que aunque en algunos pueblos sí que se participa en actos que están relacionados con otras culturas, hay pueblos donde se organizan este tipo de encuentros y los del pueblo no participan con lo que se mantiene la distancia.

Decíamos entonces que la población debía participar en las organizaciones de cualquier cultura.

Nosotros estamos en nuestra casa y debemos ser hospitalarios, acogedores y así todo será más fácil.

Por ejemplo con los intercambios de comida. Se va a cocinar platos de otras culturas a la casa de otras. También se hacen comidas populares de una cultura o de otra.

En esto estamos muy implicadas las mujeres y poner nuestra sabiduría y hospitalidad al servicio de otras, nos abre.

Como mujeres podemos abrirnos a la mujer de al lado que es igual que nosotras aunque tenga otra cultura. Utilizar la empatía para ponerse en el lugar del otro sin prejuicios, puede ser que la otra persona la que necesita ayuda para integrarse. A veces tenemos que dar el primer paso. Es difícil pero es importante hacer todo lo que podamos para conocer la otra cultura para poder respetarla.

Si no conocemos la cultura puede que en algún momento si no tenemos en cuenta determinados factores culturales, puede que estemos invadiendo, no respetando o incluso ofendiendo.

Nuestro trabajo se ha centrado mucho en la interculturalidad, la inmigración y aunque hemos hecho referencia varias veces a que se trataba de hablar de la convivencia en los pueblos con la gente de aquí, con los jóvenes, los mayores y demás, el tema se nos ha ido hacia allá.

De todas formas, el aprendizaje es el mismo: si comprendemos al que viene de fuera, comprendemos al joven, comprendemos al mayor y a todos. Se trata de ser empáticos, cuidadores y respetuosos.

## **CLOWNCLUSIONES**

A cargo de Virginia Imaz

Sale con su personaje de clown...

Bueno!, bueno! Bueno! Qué mañana más interesante y qué ricos los bocadillos! (Risas)

Yo soy muy agradecida y cuando Míriam me dijo de venir a dar una charla, yo le pregunté si iba a haber gente y me dijo siiiii!

Y entonces me animé porque yo prefiero con gente... (risas)

Le pregunté “hay que saber sobre el tema?” porque puede ocurrir que vas a una conferencia y la persona que la da sabe del tema y otras veces puede que el que la da, no tenga ni idea y no pasa nada (Risas). Por eso es mejor aclararlo desde el principio...

En la intervención de ahora yo voy a hablar de mis cosas y de lo que he escuchado. Normalmente me suelen llamar para esta intervención cuando la gente está pensando mucho, arreglando el mundo...

De la convivencia no esperéis que vaya a decir nada lúcido. (Risas). Yo me dedico a la tontería. Desde pequeña me decían “deja de hacer tonterías” “vaya tontería que has hecho! Y a lo tonto, juntando una tontería con otra, se me hizo la afición.

Antes iba de listilla y vivía peor. Me lo he currado, he estudiado para ser idiota... Es un relajo no tener que saber todo el rato de todo.

Hay gente que todavía no me conoce, me suele pasar esto. Voy a los sitios y hay gente que me conoce y otra que no... Nos pasa a todas.

En el pueblo también me pasa... hay gente que conozco, hay gente que no conozco... Para reconocer a alguien hay que conocerle primero.

Aquí ya nos hemos conocido algunas y la próxima vez que nos veamos, nos reconoceremos. No hacemos como los perros que se huelen el culo, todavía no pero dentro de poco ya haremos. (Risas)

Saca un plumero y lo enseña: Veis? Traigo un plumero.

Al principio yo lo escondía detrás, en la espalda... y lo hace...

Y me decían "Ay! A ti enseguida se te ve el plumero!!!" Y yo me rayaba...pero por qué dicen que se me ve?... (Risas)

Me he dado cuenta que hay muchos motivos para rayarme por ejemplo, el hambre en el mundo, los refugiados...

Y yo preocupada por si se me el plumero!!!!!! Que se me vea, coño!!!! Y se lo pone delante.. Veis el plumero? Pues es porque lo tengo... (Risas)

Que vaya muy bien! Gracias!!!