



# Cristina de Tena

## “Kostarik kosta loditasuna desagerrarazi nahi duen mugimendu sozial bat dago”

Pertsona lodiek lodiak izateagatik bizi izan duten eta bizi duten indarkeriaren inguruan teorizatzeke espazio bat sortzea du helburu *‘Nadie hablará de nosotras’* podcastak. Cristina de Tena (Madril, 1990) eta Lara Gil (Fuenlabrada, Espainia, 1999) aktibista lodiek urteak daramatzate lodifobiaz hausnartzen, umorea eta kritikotasuna ardatz. Egindako ibilbideaz mintzatu da De Tena. Nafarroan izanen dira martxoan.

 OLAIA L. GARAIALDE  NADIE HABLARÁ DE NOSOTRAS

**L**agunartekoa, proaktiboa eta jakin-min handikoa da De Tena. Izugarri gustuko ditu gauza berriak probatzea eta komunikazioa: “Mundua ulertzeko eta elkar ulertzeko modu bat da komunikazioa”. Gilekin bikote polita egiten duela uste du, biek partekatzen dutelako komunikazioarekiko maitasuna: “Gure abiapuntua da pertsonala politikoa dela. Ni pertsonaletik abiatzen naiz gehiago eta Lara teorikotik. Hala ere, urteekin elkarrengana hurbildu eta oreka aurkitu dugu”.

Biek gustuko ditu gauza berriak egitea eta jolastea. Hasieran, probatzen ari baziren ere, euren lehenengo saioa entzun ostean lodifobiaz hitz egiteko beharra zegoela ikusi zuten: “Orain dela gutxi arte, gaztelaniaz ez zen asko hitz egiten lodifobiaren inguruan. Gainera, ez genuen hitz egiteko espaziorik”. 2021eko azaroan hasi ziren podcastarekin, eta lehenengo saiotik gai ugari landu dituzte; hala nola lotsa, erotika,

“Asko kontzientziatu behar da ulertarazteko lodiak ez garela erradikatu beharreko arazo bat”

indarkeria medikoa, familia eta feminismoa. Horrez gain, hitzaldiak ematen dituzte eta *Nadie hablará de nosotras*. *Un show musical* emanaldia egiten dute. Martxoaren 29an, Oteitzan izanen dira taula gainean.

Mugimendu lodiak azken urteetan diskurtsiboki egindako ibilbidean sakondu du, eta nabarmendu du hasieran hitzaldietako mezua “leunagoa” zela: “Nabarmentzen genuen pertsona lodiok bizitzeko eskubidea dugula eta errespetua merezi dugula”. Orain aldiz, mugimendu lodiak urratsak eman eta diskurtso “punkagoa” duela uste du: “Ez dizut esango ez iraintzeko edo errespetatzeko. Seinalatuko zaitut eta esango dizut indarkeriaz jokatzan ari zarela

nire kontra, nire gorputza suntsitzen saiatzen ari zarela eta kostarik kosta loditasuna desagerrarazi nahi duen mugimendu sozial eta kultural bat dagoela”.

Horren guztiaren normalizazioaz eta argaltzeko sistemak erabiltzen dituen terapienez eta praktikez ere mintzatu da: “Egun, sumindu egiten gara konbertsio terapiengatik, baina normala iruditzen zaigu aldizkako baraua egitea”. Indarkeria tresna horien artean ez daude soilik dietak, badira ere gosea murrizteko ebakuntzak edota Ozempic bezalako botikak. Ondorio lazarriak izan ditza-kete: “Asko kontzientziatu behar da ulertarazteko lodiak ez garela erradikatu beharreko arazo bat”.

### DIETEN GURPILA

De Tenaren kasuan, dietek eragin handia izan dute bere bizitzan. Txikia zelarrik, lodia baino gehiago “handia” eta “oso altua” zela dio: “Beti izan naiz oso handia, baina ez nintzen loditasunaren estandarretan sartzen. Aldi berean, ar-



gala ere ez nintzen". *Heroin chic* modaren testuinguruan hezi eta hazi da: 1990eko hamarkadaren erdialdean eta 2000. urtearen bueltan indarra hartu zuen gorputz moda bat da. Ezau-garrietako batzuk ziren azal zurbila, begi-zuloak eta oso gorputz argala izatea. Nabarmendu du horrek elikadura nahasmendu "pila bat" aktibatu zituela: "Irudi horrek ez zigun onik egin muga gaudenoi. Nire kasuan adibidez, 14 urterekin familiak dieta egitera eraman ninduen eta dieten zikloan sartu nintzen. Dietek hasieran pisu asko galarazten dizute, baina gerora, askotan, galdu duzuna baino gehiago irabazten duzu".

Argaltzearen eta loditzearen gurrpilean zegoelarik, 19 urteen bueltan erabaki zuen ez zuela dieta gehiagorik egin nahi: "Dietak egiten hasten garenean, normalean gure gorputza oraindik garatzen ari da, eta gabezia horietara ohitzeak ondorio lazarriak eragiten ditu gure organismoan". Dietak egiteari utzi zionean, urdaila eta metabolismoa "txiki-txiki eginda" zeuzkan. Hori

dela-eta, loditu egin zen egungo pisuan egonkortu arte: "Banekien pertsona lodiak gaizki ikusita zeudela gizartean, baina loditu nintzenezan hasi nintzen benetan indarkeria estrukturala eta materiala pairatzen eta identifikatzen". Medikua aipatu du: "Argala nintzenezan medikuarenera joan eta probak egiten zizkidaten. Lodia nintzenezan aldiz, esaten zidaten gertatzen zitzaidanaren arrazoia zela lodia nintzela".

Beste adibide asko daude, lodifobiari lotuta. Podcastaren helburua da horiek guztiak mahaigaineratzea. "Bidaia bat izan da. Elkarrizketa politikak eta gogorak izan ditugu". Hitz horiekin deskribatu du lagunarekin egiten ari den ibilbidea. Kritikoak dira lodifobiarekin, eta umoreaz eta ironiaz ere baliatzen dira mezua zabaltzeko: "Bioi asko gustatzen zaigu umorea; hala ere, kontuz ibili behar da mugekin. Zenbat eta komunikazio tresna gehiago erabili, orduan eta errazago izanen da jendearengana iristea. Agian batzuk emozionaletik hurbildu dira gehiago, beste batzuk umoretik edo ironiatik". ●

## GORPUTZEKO ATAL BAT?

"Eskuak. Ematen didaten guztiarengatik eta erabili ezin ditudanean kentzen didaten guztiarengatik. Uste dut eskuak munduarekiko daukagun loturarik hurbilena direla; mundura heltzeko modu bat dira".