



#LaNoViolenciaEsNuestraFuerza

Decálogo #1: Cómo fortalecer las movilizaciones

"Tenemos todo el derecho a manifestarnos y exigir nuestros derechos y libertades. Pero también pido que lo hagamos con el compromiso insobornable con la no violencia. Nunca hemos caído en la trampa de la violencia. Ahora tampoco lo haremos." (Jordi Sànchez, presidente de la Asamblea Nacional Catalana, 10/17/17)

1. #NiUnaExcusaALaCaverna

¿Una imagen vale más que mil manifestantes?

Lo que haces compromete todo el movimiento tanto si das una flor como si insultas o das un empujón. Debemos ser impecables en la denuncia de todas las provocaciones y actos violentos, ¡vengan de donde vengan!

2. #ConvierteIndignacionEnEntusiasmo

Equilibrio entre la necesidad y el deseo

No te dejes enloquecer por las emociones, evita la violencia verbal y física, tanto contra personas como contra cosas. Rechaza los discursos y los lemas incendiarios, las actitudes de arrogancia y prepotencia. Que la rabia no te cree más adversarios. La acción no violenta requiere serenidad y calma, no el calentamiento. Si notas que no te puedes controlar, apártate de la acción. Según el momento, podemos manifestarnos con el grito del silencio masivo, o bien con canciones y cánticos positivos que canalicen los deseos y no vayan contra nadie.

3. #EnLasRedesComoEnLaCalle

Filtra los mensajes, evita rumores

No difundas informaciones incendiarias, dudosas o falsas. Comparte sólo informaciones validadas. Antes de compartir una información, 1. Comprobamos que sea auténtica, 2. Que es actual –no hace muchos días o meses, 3. Valoramos si divulgarla ayudará al proceso.

No nos enojemos, no troleemos. Si vemos a alguien que lo hace, por rabia o porque es un provocador, separémoslo y ayudemos a que deje de hacerlo. No damos argumentos a la caverna mediática: no violencia, inclusión y tolerancia también en las redes. *Don't feed the troll.*

4. #NoTenemosMiedo

Aprende a gestionar el miedo

No niegues tus sentimientos, pero evita que el miedo te paralice: respira profundamente, rodéate de gente conocida, cuídense colectivamente y ¡no se vayan nunca solos/-as! No se trata de no tener miedo; se trata de no dejarse gobernar por él. En la no violencia, juntas empequeñecemos los miedos y fortalecemos el coraje. Si ves alguna persona provocar o actuar violentamente, ¡no respondas! ¡Aíslala y ponla a distancia con la complicidad de otros! Y avisa a los organizadores/-as.

5. #NoEstasObligadaANada

Haz lo que te ves capaz de hacer

No arriesgues más de lo que puedes asumir. En cada situación aporta lo que puede ser más útil a los demás. La diversidad es nuestra fuerza. Antes de hacer una acción, habla con tu entorno de tus necesidades, de las reacciones en situación de estrés y marca tus límites y ritmos. La lucha puede ser larga. Prepárate mentalmente para no reaccionar ante los posibles ataques y orientarte mentalmente para neutralizarlos, sin hacernos daño y sin hacer daño a quien agrede. Piensa que quien agrede debe aprender algo y no lo podrá hacer con una reacción agresiva verbal, no verbal o física. Cuando tu mente se pone a luchar ya estás perdido.

6. #CuidaTuCuerpo

Crea las condiciones para poder resistir

Hay que descansar y dormir para estar en condiciones. ¡No te deshidrates! ¡Bebe agua muy a menudo! Si no quieres agotarte ni tener dolor de cabeza, sitúate en la sombra de vez en cuando. Evita pisotones y dolores de espalda con un buen calzado y ropa cómoda. ¡Trae comida para botanear! Y si va a llover, prevé como protegerte de la lluvia. Asegúrate de tener batería en el celular o recarga externa.

7. #PreparateParaLaRepression

Anota en la mano los contactos de ayuda

Acuerda con tu entorno mecanismos de apoyo en caso de lesión o detención. Avisa a tu entorno de dónde irás a manifestarte o concentrarte. Infórmate de quien coordina la acción y cuáles son los objetivos. Intenta ir en grupo y marquen un punto de encuentro o reagrupamiento por si se pierden. Informa de cualquier agresión a los colectivos especializados: #SomDefensores o @DretsCat.

8. #AccionesConRepression

La acción violenta puede conllevar represión

Las acciones violentas, pueden comportar la reacción violenta de los adversarios. Hay que asegurarnos de que todo el grupo está enterado. También tenemos que analizar si cada una de

nosotras estamos capacitadas y dispuestas a afrontar posibles agresiones. En caso de que no sea así, ¡no lo hagamos! Hay muchas otras maneras de movilizarnos sin exponernos a ser agredidas o detenidas **repartiéndonos previamente los roles**: observar, tomar y difundir fotos y videos...; avituallamiento; apoyo psíquico, quien tenga más capacidad de diálogo podrá intentar parlamentar con los adversarios para tratar de calmar y detener la agresión. ¡Todas son válidas e importantes!

9. #ProteccionContraPorrasyGases

La mejor prevención es la actitud digna que no amenaza a nadie

Cuando el adversario pierde la fuerza de la razón y enloquece con la razón de la fuerza violenta ya estamos empezando a convencer. El uso de las porras está limitado por la ley como elemento de contención y/o inmovilización o como arma de defensa. En ningún caso pueden golpearlos en zonas vitales del cuerpo, como la cabeza. Siempre que podamos, protejámonos las partes vitales. Las **pelotas de goma** están prohibidas en Catalunya. Cuando se oye el disparo, girar los cuerpos y taparse la cara. Lo mismo con los **proyectiles de precisión** (lanzaderas de foam) que sólo se pueden dirigir de cintura para abajo. Si nos lanzan **gases lacrimógenos** mirar dónde caen y hacia dónde va el viento, taparse la cara con un pañuelo húmedo. Pueden producir escozor en los ojos, nariz, boca y piel; tos y dificultad respiratoria, desorientación. Todo esto es transitorio, pasa en unos minutos. No frotarse los ojos. Limpiarse la nariz. Muchas de estas acciones de represión están dirigidas para dispersar el grupo, es importante que antes de la acción hayamos determinado un lugar para reencontrarnos, recontarnos y reconfortarnos.

10. #LaFuerzaMasPoderosa

"Bajo un gobierno que encarcela injustamente, el lugar adecuado para una persona justa es la cárcel." (Henry D. Thoreau)

"Cuando la injusticia se convierte en ley, la rebelión se convierte en un deber." (T. Jefferson)

"Cada quien tiene la obligación moral de desobedecer las leyes injustas." (M. L. King)

"La base de la acción no violenta comienza cuando la gente desobedece y cuanto más gente y más tiempo lo haga, antes caerá la autoridad." (Gene Sharp)

"El caso catalán es el proyecto más gandhiano desde Gandhi." (J. Assange)

www.enpeudepau.cat / formacio@enpeudepau.cat / @enpeudepau / @femnoviolencia

Traducción: CDR México. cdrmx@gmail.com / CDRmx / @CDR_mx