



#LaNoViolenciaEsNuestraFuerza

Decálogo #4: Cómo cuidarnos en tiempos de revuelta

1. Compartir sensaciones

Para combatir la ansiedad, la impotencia y el miedo.

Busquen espacios donde poder compartir inquietudes, dudas, emociones y vivencias. Cuidarnos, acompañarnos y afrontar el sufrimiento colectivamente ayuda a romper la sensación de soledad y disminuir la ansiedad. Poner palabras ayuda a concretar, definir y entender que es lo que nos genera estas sensaciones. Una vez reconocidos los impactos, no juzgarnos. Hay que entender que estas reacciones forman parte de un contexto represivo.

2. Cuidar los lazos afectivos

Para tolerar el desacuerdo y las diferencias.

Ante situaciones de incertidumbre y de tensión, las opiniones tienden a polarizarse. Para cuidar los vínculos con las personas con las que ideológicamente no coincidimos, hay que actuar desde la toma de conciencia: conocer cómo somos, asumir cómo reaccionamos y evitar exaltarnos. Sentarnos a escuchar y hablar, no a convencer al otro. Especialmente en caso de desacuerdo entre familiares o amistades, es aconsejable priorizar los lazos afectivos por encima de las diferencias; ver al otro en toda su magnitud, más allá de la su opinión.

3. Mantener la cabeza fría

Para hacer frente a situaciones que incitan al odio y la violencia.

Tomen distancia ante las provocaciones. Rechacen la violencia y, en contraste, prioricen valores como el respeto, la vida, la paz y la solidaridad. Las relaciones humanizadas y diversas son un activo que no podemos perder. Hagan un trabajo previo y canalicen de manera constructiva las emociones. No conviene reprimirlas porque, si no, se acumulan y, en caso de provocación, pueden acabar explotando.

4. Cambiar el miedo por la movilización

Para evitar que la fuerza policial termine desmovilizándonos.

La violencia no debe hacernos responder ni con miedo ni con furia, sino con racionalidad. Hay que entender que es uno de los mecanismos que el poder ha utilizado a lo largo de la historia para

controlar y paralizar la ciudadanía. Nos quieren en silencio y en casa: nosotros respondemos de pie y en paz.

5. Descansar y desconectar

Para mantener la energía y perseverar en la lucha.

En contextos de tensión y de revuelta, el desgaste puede llegar a ser contraproducente. Es absolutamente sano descansar cuando lo necesitamos, y desconectar, cada uno a su manera (haciendo una escapada el fin de semana, practicando deporte, yendo al cine o al teatro, etc). No podemos juzgarnos ni culpabilizarnos por abandonar temporalmente el espacio de lucha porque, si no nos cuidamos, es difícil mantenernos activos. Hay encontrar un equilibrio entre la vida política y la cotidianidad (trabajo, estudios, familia, relaciones sociales, etc).

6. Poner límites

Para evitar que el Proceso consuma todo nuestro tiempo.

El llamado "Proceso" (o Procés en catalán) es, últimamente, el monotema de muchas conversaciones con la familia, los amigos y también al trabajo. Sin embargo, es necesario poner límites, cuidar de los espacios, y no perder de vista otros intereses que teníamos y que nos llenaban. Cada uno tiene que construir sus propios mecanismos para oxigenarse. Por ejemplo, hay quien hace pactos del tipo "en casa, mientras comemos, podemos hablar del tema durante cinco minutos, pero no más" o "en este grupo de WhatsApp, no hablaremos sobre el tema", etc.

7. Escuchar a los niños

Para resolver sus dudas e inquietudes.

Antes de contarles nada, fomentar que sean los propios niños quienes pregunten y se expresen por todas las vías posibles, ya sea hablando, pero también a través de la música o de las artes plásticas. Eso ayudará a ver qué les preocupa. Para tranquilizarlos, hay que reforzar los vínculos de seguridad íntimos. Es recomendable que padres, madres y docentes hagan el esfuerzo de no generar más incertidumbre; no se trata de tapar la realidad, pero tampoco de fomentar que todo el tiempo se hable del tema.

8. Aprender de la memoria

Para afrontar el fantasma del pasado.

El presente recuerda demasiado el pasado especialmente a las personas mayores. Las personas que han sufrido represión en otras épocas de la vida (ya sea en la Guerra Civil, durante la dictadura o en tiempos de la Transición), ahora pueden revivir situaciones traumáticas. Es hora de escuchar una memoria que en muchos casos ha sido silenciada y de la que tenemos mucho que aprender. Ahora bien, si los síntomas son muy intensos (sea en forma de ansiedad prolongada o de pensamientos

recurrentes involuntarios), o bien si se alteran las funciones básicas (en la alimentación, el sueño o el estado de ánimo), hay que recurrir a especialistas.

9. Filtrar la información

Para frenar la sobredosis de noticias.

Pregúntense si el consumo que hagan de las redes y de los medios les ayuda a estar bien o no y, de acuerdo con eso, actúe. Hay personas que deberán cortar en seco y abandonar el contacto con las redes y habrá otros que tal vez tendrán que optar por moderar su consumo; por ejemplo, leer sólo periódicos en papel y, en lugar de escuchar la radio cada mañana, ponerse música.

10. Cultivar el espíritu crítico

Para soslayar el pensamiento único.

Aunque hacerse preguntas puede resultar incómodo, el espíritu crítico es clave para romper barreras y evitar la polarización. Hay que valorar la diferencia, ya sea escuchando personas con una opinión diferente de la nuestra, o bien consumiendo noticias procedentes de medios con líneas editoriales diversas.

Este decálogo es una adaptación del artículo '10 consells per cuidar-se en temps de conflicte', publicado en CRÍTIC por Judit Pastor.

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

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