



#LaNoViolenciaEsLaNostraForça

Decàleg #4: Com cuidar-nos en temps de revolta

1. Compartir sensacions

Per combatre l'ansietat, la impotència i la por.

Busqueu espais on poder compartir inquietuds, dubtes, emocions i vivències. Cuidar-nos, acompanyar-nos i afrontar el patiment col·lectivament ajuda a trencar la sensació de soledat i a disminuir l'ansietat. Posar paraules ajuda a concretar, definir i entendre què ens genera aquestes sensacions. Un cop reconeguts els impactes, no jutjar-nos. Cal entendre que aquestes reaccions formen part d'un context repressiu.

2. Cuidar els llaços afectius

Per tolerar el desacord i les diferències.

Davant situacions d'incertesa i de tensió, les opinions tendeixen a polaritzar-se. Per cuidar els vincles amb les persones amb qui ideològicament no coincidim, cal actuar des de la presa de consciència: conèixer com som, assumir com reaccionem i evitar exaltar-nos. Asseure'ns a escoltar-nos i parlar, no a convèncer l'altre. Especialment en cas de desacord entre familiars o amistats, és aconsellable prioritzar els llaços afectius per sobre de les diferències; veure l'altre en tota la seva magnitud, més enllà de la seva opinió.

3. Mantenir el cap fred

Per fer front a situacions que inciten a l'odi i la violència.

Preneu distància davant les provocacions. Rebutgeu la violència i, en contrast, prioritzeu valors com el respecte, la vida, la pau i la solidaritat. Les relacions humanitzades i diverses són un actiu que no ens hem de permetre perdre. Feu un treball previ i canalitzeu de manera constructiva les emocions. No convé reprimir-les perquè, si no, s'acumulen i, en cas de provocació, poden acabar explotant.

4. Canviar la por per la mobilització

Per evitar que la força policial acabi desmobilitzant-nos.

La violència no ens ha de fer respondre ni amb por ni amb fúria, sinó amb racionalitat. Cal entendre que és un dels mecanismes que el poder ha fet servir al llarg de la història per controlar i paraitzar la ciutadania. Ens volen en silenci i a casa: nosaltres responem dempeus i en pau.

5. Descansar i desconnectar

Per mantenir l'energia i perseverar en la lluita.

En contextos de tensió i de revolta, el desgast pot arribar a ser contraproductiu. És absolutament sa descansar quan ho necessitem, i desconnectar, cadascú a la seva manera (fent una escapada el cap de setmana, practicant esport, anant al cine o al teatre, etc.) No podem jutjar-nos ni culpabilitzar-nos per abandonar temporalment l'espai de lluita perquè, si no ens cuidem, és difícil mantenir-nos actius. Cal trobar un equilibri entre la vida política i la quotidianitat (feina, estudis, família, relacions socials, etc.)

6. Posar límits

Per evitar que el Procés consumeixi tot el nostre temps.

L'anomenat Procés és, darrerament, el monotema de moltes converses amb la família, els amics i també a la feina. Cal, però, posar límits, tenir cura dels espais, i no perdre de vista altres interessos que teníem i que ens omplien. Cadascú ha de construir els seus propis mecanismes per oxigenar-se. Per exemple, hi ha

qui fa pactes del tipus “a casa, mentre dinem, podem parlar del tema durant cinc minuts, però no més” o “en aquest grup de WhatsApp, no parlarem sobre el tema”, etc.

7. Escoltar els infants

Per resoldre els seus dubtes i inquietuds.

Abans d'explicar-los res, fomentar que siguin els mateixos infants qui preguntin i s'expressin per totes les vies possibles, ja sigui parlant, però també a través de la música o de les arts plàstiques. Això ajudarà a veure què els preocupa. Per tal de tranquil·litzar-los, cal reforçar els vincles de seguretat íntims. És recomanable que pares, mares i docents facin l'esforç de no generar més incertesa; no es tracta de tapar la realitat, però tampoc de fomentar que tota l'estona es parli del tema.

8. Aprendre de la memòria

Per afrontar el fantasma del passat.

Especialment a la gent gran, el present els recorda massa el passat. Les persones que han patit repressió en altres èpoques de la vida (ja sigui en la Guerra Civil, durant la dictadura o en temps de la Transició), ara poden reviure situacions traumàtiques. És hora d'escoltar una memòria que en molts casos ha estat silenciada i de la qual tenim molt a aprendre. Ara bé, si els símptomes són molt intensos (sigui en forma d'ansietat perllongada o de pensaments recurrents involuntaris), o bé si s'alteren les funcions bàsiques (en l'alimentació, la son o l'estat d'ànim), cal recórrer a especialistes.

9. Filtrar la informació

Per frenar la sobredosi de notícies.

Pregunteu-vos si el consum que feu de les xarxes i dels mitjans us ajuda a estar bé o no i, d'acord amb això, actueu. Hi ha persones que hauran de tallar en sec i abandonar el contacte amb les xarxes i n'hi haurà d'altres que potser hauran d'optar per moderar-ne el consum; per exemple, llegir només diaris en paper i, en lloc d'escoltar la ràdio cada matí, posar-se música.

10. Cultivar l'esperit crític

Per defugir el pensament únic.

Tot i que fer-se preguntes pot resultar incòmode, l'esperit crític és clau per trencar barreres i evitar la polarització. Cal valorar la diferència, ja sigui escoltant persones amb una opinió diferent de la nostra, o bé consumint notícies procedents de mitjans amb línies editorials diverses.

Aquest decàleg és una adaptació de l'article '10 consells per cuidar-se en temps de conflicte', publicat a CRÍTIC per Judit Pastor.