



#La noviolència és la nostra força

Decàlegs d'En Peu de Pau



www.lluitanoviolenta.cat

Índex

Presentació.....	3
Decàleg #1: Com enfortir les mobilitzacions	4
Decàleg #2: Com actuar i com protegir-nos en les mobilitzacions.....	6
Decàleg #3: Estratègia noviolenta d'alliberament en 10 passos.....	8
Decàleg #4: Com cuidar-nos en temps de revolta.....	10
Decàleg #5: Quines són les actituds de la força noviolenta.....	12
Decàleg #6: Noviolència a les Xarxes	13
Decàleg #7: Criteris per avaluar que una acció és noviolenta, coherent i efectiva	15
Decàleg #8: Preparar-se per la presó	16
Decàleg #9: Com encarar amenaces o accions violentes en l'espai públic	18
Decàleg #10: Com fer un dejuni col·lectiu	20
Decàleg #11: Com encarar que familiars o amistats siguin a presó	22

Presentació

Després de l'1 d'octubre de 2017 es varen anar publicant al web enpedeudepau.org aquests decàlegs amb orientacions sobre com fer efectiva que la noviolència és la nostra força. Durant 2 anys, amb les aportacions de diverses persones i col·lectius, l'equip femnoviolència va anar elaborant aquests 11 textos breus (#1, #2, #3...)

Amb la desaparició del web enpedeudepau.org els decàlegs i també aquest recopilatori, ara estan accessibles al banc de recursos de www.lluitanoviolenta.cat

En aquest web també s'hi pot trobar una nova sèrie de decàlegs (#A, #B, #C...) amb noves orientacions sobre com fer efectiva la lluita noviolenta.

Decàleg #A. La Defensa Civil Noviolenta: per afrontar amb eficàcia cops d'estat i ocupacions

Decàleg #B. Efectivitat de les campanyes de lluita noviolenta

Decàleg #C. La desobediència civil: objectius i condicions

Decàleg #D. Una de les forces clau de la lluita noviolenta

Decàleg #E. Noves tàctiques de mobilitzacions al carrer

Decàleg #F. Un poble autoorganitzat localment és imparable

Decàleg #G. Un poble autoorganitzat com a país és indestructible

Decàleg #H. Per una lluita efectiva, ètica i intel·ligent

Catalunya, gener de 2021

Decàleg #1: Com enfortir les mobilitzacions

“Tenim tot el dret a manifestar-nos i exigir els nostres drets i llibertats. Però també demano que ho fem amb el **compromís insubornable a la noviolència**. Mai hem caigut en el parany de la violència. Ara tampoc ho farem”. (Jordi Sanchez. 17/10/17)

1. #NiUnaExcusaALaCaverna

Una imatge val més que mil manifestants?

Allò que fas compromet tot el moviment tant si dones una flor com si insultes o dones una empenta. Hem de ser impecables en denunciar totes les provocacions i actes violents, vinguin d'on vinguin!

2. #ConverteixIndignacioEnEntusiasme

Entre el seny i la rauxa

No et deixis embogir per les emocions, evita la violència verbal i física, tant a les persones com a les coses. Rebutja els discursos i els lemes incendiàries, les actituds d'arrogància i prepotència. Que la ràbia no et creï més adversaris. L'acció noviolenta requereix de la serenitat i la calma, no l'escalfament. Si notes que no et pots controlar, aparta't de l'acció. Segons el moment, podem manifestar-nos amb el crit del silenci massiu, o bé amb cançons o càntics positius que canalitzin els desitjos i no vagin contra ningú.

3. #ALesXarxesComAlCarrer

Filtra els missatges, evita rumors

No difonguis informacions incendiàries, dubtoses o falses. Comparteix només informacions validades. Abans de compartir una informació, 1. Comprovem que sigui autèntica, 2. Que és actual – no de fa molts dies o mesos, 3. Valorem si escampar-la ajudarà al procés.

No ens enrabiem, no trollejem. Si veiem algú que ho fa, per ràbia o perquè és un provocador, separem-lo i ajudem a que deixi de fer-ho. No donem arguments a la caverna: noviolència, inclusió i tolerància també a les xarxes. *Don't feed the troll*

4. #NoTenimPor

Aprèn a gestionar la por

No neguis els teus sentiments, però evita que la por et paralitzi: respira profundament, envolta't de gent coneguda, cuideu-vos col·lectivament i no marxeu mai sols/es! No es tracta de no tenir por; es tracta de no deixar-se governar per ella. En la noviolència juntes empetitem les pors i enfortim el coratge. Si veus alguna persona provocar o actuar violentament, no responguis! Aïlla-la a distància amb la complicitat d'altra gent! I avisa els organitzadors/es.

5. #NoEstasObligadaARes

Fes allò que et veus capaç de fer

No arrisquis més del que pots assumir. En cada situació aporta allò que pot ser més útil als altres. La diversitat és la nostra força. Abans de fer una acció, parla amb el teu entorn de les teves necessitats, de les reaccions en situació d'estrès i marca els teus límits i ritmes. La lluita pot ser llarga. Prepara't mentalment per no reaccionar als possibles atacs sinó per orientar-te mentalment per neutralitzar-los, sense fer-nos mal i sense fem mal a qui agradeix. Pensa que qui agradeix ha d'aprendre alguna cosa i no ho podrà fer amb la reacció agressiva verbal, no-verbal o física. Quan la teva ment es posa a lluitar ja estàs perdut.

6. #TinguesCuraDelTeuCos

Crea les condicions per poder resistir

Cal descansar i dormir per estar en condicions. No et deshidratis! Beu aigua molt sovint! Si no et vols fondre ni tenir mal de cap, situa't a l'ombra de tant en tant. Evita trepitjades i mals d'esquena amb un bon calçat i roba còmoda. Porta menjar per anar picant! I si ha de ploure, preveu com protegir-te de la pluja. Assegura't que tens bateria al mòbil o recàrrega externa.

7. #PreparatPerLaRepressio

Anota a la ma els contactes d'ajuda

Acorda amb el teu entorn mecanismes de suport en cas de lesió o detenció. Avisa al teu entorn d'on aniràs a manifestar-te o concentrar-te. Informa't de qui coordina l'acció i quins són els objectius. Intenta anar-hi amb colla i marqueu un punt de trobada o re agrupament per si us perdeu. Informa de qualsevol agressió als col·lectius especialitzats: #SomDefensores o @DretsCat.

8. #AccionsAmbRepressio

L'acció no violenta pot comportar repressió

Les accions no violentes, poden comportar la reacció violenta dels adversaris. Cal assegurar-nos que tot el grup n'està assabentat. També cal que analitzem si cada una de nosaltres estem capacitades i disposades a afrontar possibles agressions. En cas que no, no ho fem! Hi ha moltes altres maneres de mobilitzar-nos sense exposar-nos a ser agredides o detingudes, tot **repartint-nos prèviament els rols**: observar, fer i escampar fotos i vídeos...; avituallament; suport psíquic, qui tingui més capacitat de diàleg podrà intentar parlar amb els adversaris per mirar de calmar i aturar l'agressió. Totes són vàlides i importants!

9. #ProteccioDePorresPilotesiGasos

La millor prevenció és l'actitud digna que no amenaça ningú

Quan l'adversari perd la força de la raó i embogeix amb la raó de la força violenta ja estem començant a convèncer. L'ús de les **porres** està limitat per la llei com a element de contenció i/o immobilització o com a arma de defensa. En cap cas en zones vitals del cos, com ara el cap. Sempre que puguem, protegim-nos les parts vitals. Les **pilotes de goma** estan prohibides a Catalunya. Quan se sent el tret, girar els cos i tapar-se la cara. El mateix amb els **projectils de precisió** (llançadores de foam) que només es poden dirigir de la cintura en avall. Si ens llancen **gasos lacrimògens** mirar on cauen i cap a on va el vent, tapar-se la cara amb un mocador humit. Poden produir picor als ulls, nas, boca i pell; tos i dificultat respiratòria, desorientació. Tot això és transitori, passa en uns minuts. No fregar-se els ulls. Netejar-se el nas.

Moltes d'aquestes accions de repressió estan adreçades a la dispersió del grup, és important que abans de l'acció haguem determinat un lloc per retrobar-nos, recomptar-nos i reconfortar-nos.

10. #LaForçaMesPoderosa

"Sota un govern que empresona injustament, el lloc adient per a una persona justa és la presó" (Henry D. Thoreau).

"Quan la injustícia es converteix en llei la rebel·lió esdevé un deure" (T. Jefferson).

"Cadascú té l'obligació moral de desobeir les lleis injustes" (M.L.King).

"La base de l'acció no violenta comença quan la gent desobeeix i quanta més gent i més temps ho faci, abans caurà l'autoritat" (Gene Sharp).

"El cas català és el projecte més Ghandià des de Ghandi" (J. Assange).

Decàleg #2: Com actuar i com protegir-nos en les mobilitzacions

1. #AccioBarrera

Ens plantem dempeus i no els deixem passar

És una acció de confrontació passiva. És una acció de grup, no individual. Conscients i amb compromís assumim un risc de repressió física o jurídica. Ens mantenim sense fer-nos enrere. Si cal, avancem en grup i amb mirada serena fins a plantar-nos molt a prop dels opositors. En cas d'agressió, mantinguem-nos fermes i en silenci, quan calgui entomem els cops, girant-nos d'esquena i protegint-nos cara i cap amb els braços. Si no és possible resistir més, ens retirarem en grup, caminant enrere sense girar-nos, amb calma i ordre.

2. #AccioAsseguda

Per defensar un espai o bloquejar un pas asseguts a terra

Seieu a terra amb les cames obertes i abraçeu al del davant; agafeu-vos pels braços amb els dels costats. En la primera fila, les persones més corpulentes però amb les cames creuades. Evitar dur arracades, pírcings, collarets i braçalets, ulleres.. recollir els cabells llargs. Canteu cançons que reforcin la confiança. Establiu una contrasenya per deixar-vos anar quan la intervenció dels agents us provoqui un dany que no podeu suportar i protegiu-vos el cap amb els colzes. Si us tiben i arrenquen del grup, podeu fer-nos el mort, el pes augmenta i es dificulta i alenteix el desallotjament.

3. #AccioInterposicio

Per defensar un espai o bloquejar un pas

Agafats amb els colzes entrellaçats, de cara als adversaris, en silenci, expressió serena i mirada inexpressiva però d'inequívoca determinació. També es pot alçar les mans com a signe d'acció pacífica. Si us agredeixen amb cops corporals o objectes, entomar-los d'esquena protegint la cara i el cap amb els braços, punys tancats a la base del crani i colzes plegats protegint les temples i la cara.

4. #NiPorresNiPilotes

Porres: La policia només les pot utilitzar com a element de contenció i/o immobilització o com a arma de defensa si és atacada. La seva utilització ha de limitar-se a un o dos cops curts i secs, amb la "defensa" – la porra - en paral·lel al terra i contra parts muscularment protegides del tren inferior del cos. En cap cas s'ha de fer servir de dalt a baix ni en zones vitals del cos, com ara el cap. Sempre que puguem, protegim-nos les parts vitals.

Pilotes de goma: Des d'abril de 2014 està prohibit el seu ús a Catalunya per part dels Mossos d'Esquadra. Increïblement el seu ús segueix permès per part del cos d'antiavalots de la Policia Nacional. Quan se sent el tret, girar el cos i tapar-se la cara.

Projectils de precisió (llançadores de foam): Previstes només per al control de masses o per actuacions amb un nivell de risc alt de violència. Els projectils només es poden dirigir de la cintura en avall. Quan se sent el tret, girar el cos i tapar-se la cara.

5. #NiGasosLacrimogensNidePebre

Gasos lacrimògens: mirar on cauen i si el vent ens l'acostarà; tapar-se la cara amb un mocador humit. Poden produir picor als ulls, nas, boca i pell; tos i dificultat respiratòria, desorientació. També pots sentir ràbia intensa. Tot això és transitori. No fregar-se els ulls. Netejar-se el nas. El malestar provocat pels gasos lacrimògens desapareix als 5-30 minuts, mentre que el malestar del ruixat amb gas pebre dura entre 20 minuts i 2 hores. Si els símptomes no disminueixen, visiteu un centre sanitari.

Allunyar-se de la zona els que tinguin asma o altres malalties pulmonars, malalties que afectin el sistema immunitari, de la pell o dels ulls, la gent que utilitza lents de contacte, i dones embarassades o en període de lactància...

6. #ProporcionalitatPolicial

La violència física policial està prohibida i s'ha de denunciar

L'ús de la força (violenta) de les actuacions policials ha d'estar regida pels principis de congruència, oportunitat i proporcionalitat. Tota sospita o evidència de violació d'aquests principis s'ha de denunciar fins al final. Així s'ha aconseguit la prohibició de les pilotes de goma.

7. #ContraViolenciaSexualPolicial

Limitació dels escorcolls a la via pública

La policia no pot obligar-te a treure cap dels elements de la indumentària ni fer un escorcoll en profunditat, (és a dir, una inspecció dels orificis corporals), a excepció de l'existència d'una ordre judicial. En tot cas ho ha de realitzar en un lloc el més discret possible. Ho ha de dur a terme personal del mateix sexe que la persona escorcollada. El criteri a seguir serà sempre el del màxim respecte de la identitat sexual de la persona escorcollada. S'han d'evitar postures o situacions degradants i humiliants per la persona detinguda.

8. #ConeixerElsTeusDretsSobreIdentificacioDetencio

Si t'identifiquen: demana a l'agent policial que també s'identifiqui. Si et fan un escorcoll corporal, ha de ser curós i has de saber-ne el motiu.

Si et detenen: No declaris mai a comissaria, fes-ho al Jutjat amb el teu advocat/da Recorda les dades del teu advocat/da. No toquis cap objecte que t'ofereixin els agents ni firmis el document d'efectes personals si hi indiquen objectes que no són teus. Evita que et facin fotografies amb roba que no és la teva o en postures específiques. Si tens lesions, demana una visita mèdica i la medicació que necessitis.

9. #ConeixerElsTeusDretsContraAgressions

Si veus una agressió: fes fotografies i vídeos i envia-te'ls per correu per tenir proves (penjar-ho a les xarxes pot ser contraproduent!). Truca a entitats especialitzades per informar del cas. Ofereix el màxim de detalls possible que puguis recollir.

Si reps una agressió policial: Intenta mantenir la calma. Recopila el lloc i hora de l'agressió. Busca vídeos i fotografies de gent propera o de càmeres de videovigilància. Busca testimonis que hagin presenciat l'agressió. Si pots, recull informació de l'agent que t'ha agredit (detalls facials/corporals i número de placa). Si tens lesions, fes-ne fotografies on se't reconegui, ves a l'hospital i demana un informe mèdic.

10. #LaNoViolenciaEsLaNostraForça

"El més gran error és creure que no hi ha cap relació entre els fins i els mitjans" (Gandhi)

"El coratge no és l'absència de por, sinó el triomf sobre ella" (N. Mandela).

"La força no ve de la capacitat física; ve de la voluntat indomable" (M. Gandhi).

"Durant el s.XX les revolucions violentes van triomfar en un 30% i les noviolentes un 60%" (Stephan&Chenoweth).

Decàleg #3: Estratègia noviolenta d'alliberament en 10 passos

Partim d'un conflicte o d'una situació que considerem èticament inacceptable, i **volem alliberar-nos**:

De la violència que patim i de la contradictòria temptació d'exercir-la per alliberar-nos. Quan actuem amb odi, aquest no ens fa millors que els nostres enemics.

I de la passivitat que patim i de la contradictòria temptació de “passar de tot” per alliberar-nos. La passivitat ens fa còmplices de la violència armada i de la violència estructural.

Per enfortir-nos com a ciutadania activa, com a poble que vol sortir de la passivitat, cal distingir tres grans tipus d'acció ciutadana:

El “**no a la violència**”, entesa com oposició a l'ús de la violència. És la cultura anti-violència.

La “**sense violència**”, en tant que renuncia puntualment a la violència, de forma tàctica.

La “**noviolència**”, seria l'estratègia per transformar conflictes –també anomenada ahimsa o satyagraha-.

L'estratègia noviolenta: alliberar-nos sense que generem més violència

1. **Organitzar-nos per fer front a la situació inacceptable i elaborar l'estratègia noviolenta per transformar-la.** Ningú no ho farà per mi, per nosaltres. Qui veu clar, qui se sent responsable ha de donar el pas. Però qualsevol moviment social, si vol créixer i tenir impacte precisa d'una forma organitzativa que aplegui voluntats, que faciliti la implicació i el compromís i que, alhora, sigui operativa en funció del què vol aconseguir i de com vol fer-ho.
2. **Explicitar i assumir el compromís amb la noviolència amb el risc personal, i d'equip, que pugui comportar.** Una declaració pública que manifesti l'objectiu, els mitjans noviolents i els tipus d'accions que es volen emprendre, enfortirà el moviment per assumir la possible repressió, li donarà coherència i legitimarà l'aïllament de tot acte violent, intern o extern.
3. **Triar un objectiu concret, que sigui assolible amb les capacitats del grup,** que vagi en la direcció de l'objectiu general i que, malgrat els reptes i les dificultats que comporti, sigui assolible en un cert temps. Aquest és un dels punts clau de l'estratègia noviolenta, triar un objectiu ni massa fàcil ni impossible. Un objectiu concret a l'alçada de les possibilitat i capacitats que el grup té, i que pot ampliar amb d'altres grups.
4. **Plantejar i generar, si és possible, alternatives viables per transformar el conflicte.** Cal oferir una alternativa viable que substitueixi o millori la llei, la institució o els costums que objectem. Mostrar que hi ha una altra manera de complir aquella funció que rebutgem permet obrir el camí de la conjunció de forces. També genera simpatia entre la població, que percep així la bona voluntat creativa, no destructiva, dels qui impulsen l'acció. Generar alternatives és, alhora, una aposta per una sortida creativa d'allò que considerem inacceptable i una forma de lluita que demostra que és viable superar la situació present.
5. **Intentar sempre, amb l'adversari, el diàleg i la cooperació per trobar una solució.** Amb els primers passos, cal intentar un diàleg constructiu amb l'adversari. Cal cercar la conjunció de forces oposades. Potser l'adversari té raons que no hem tingut en compte; potser ens escoltarà. Cal pressuposar la cordialitat. L'intent de diàleg legitimarà les següents passes, en cas de fracàs.
6. **Aprofitar, esperar o provocar una crisi més ampla, com a oportunitat de canvi.** Per a la viabilitat d'un procés d'alliberament sobre un conflicte concret cal considerar el context, cal tenir en compte un factor extern al grup que pot ser determinant per l'enfortiment, l'extensió i l'èxit de l'acció. Parlem de la crisi, sigui econòmica, política, ambiental o general. La crisi fa trontollar certes coses, poders, institucions,

costums. La crisi es pot convertir en una oportunitat perquè l'objecció i l'alternativa a la situació injusta puguin reeixir. Fer el que creiem que hem de fer més enllà d'unes circumstàncies que no semblen favorables, ens prepara i ens situa en bona posició per quan ho siguin. No sempre veurem els resultats, no sempre tindrem èxit, però com diu Pepe Beúnza: "només hi ha una lluita que està perduda, la que no comencem".

7. **En cas que el diàleg no prosperi, llançar denúncia pública i plantejar ultimàtum.** Estem tractant d'aconseguir un objectiu concret que redueixi la passivitat i la violència mitjançant la màxima conjunció i el mínim xoc cec de forces. Si hem intentat una solució negociada i hem fracassat; si malgrat haver denunciat la situació i haver cridat a la implicació de l'opinió pública, l'adversari continua sense modificar la situació, cal donar un nou pas. Cal enviar un ultimàtum per demanar un canvi abans d'una data concreta. I anunciar que, passat el termini sense obtenir una resposta positiva, emprendrem accions de no cooperació, i si cal, de desobediència civil.
8. **Llançar campanyes de no cooperació.** Quan la denúncia no ha estat suficient per canviar la situació, una resposta possible és deixar de cooperar. Les accions de no cooperació més habituals són les vagues laborals; també de consum o de vot –boicots-. La vaga de fam no és una eina de pressió o de xantatge, és una acció dirigida al desvetllament dels amics i del poble perquè surtin de la passivitat còmplice. Tota relació de poder d'una minoria es manté perquè la majoria coopera, col·labora, sigui per acció o per omissió. Quan ens desentenem d'una situació violenta o d'una llei injusta, ens fem còmplices de col·laboració i, en part, som co-responsables de la injustícia.
9. **Promoure campanyes de desobediència civil assumint-ne les conseqüències.** Quan la no cooperació no ha estat suficient per suscitar un canvi ni per aconseguir dialogar podem exercir el dret, i el deure, de desobeir la llei injusta. La desobediència civil és un conjunt d'accions noviolentes de refús a obeir determinades lleis, polítiques o actuacions considerades pels desobedients com a injustes o il·legítimes, per tal d'invalidar-les, transformar-les o substituir-les tot afavorint el bé comú. Els actes de desobediència civil estan considerats il·legals i, per tant, poden ser declarats delictius. Els activistes fan saber la seva desobediència de forma pública i han d'estar disposats a assumir-ne la responsabilitat i a acceptar les conseqüències que se'n derivin. Aquesta clara actitud de donar la cara legítima l'acte, posa de relleu el fet denunciat i reforça la consciència cívica i el sentiment d'injustícia.
10. **Establir, per fi el diàleg que permeti trobar una solució equitativa.** Tota estratègia noviolenta persegueix atènyer l'objectiu generant el mínim de xoc cec de forces. Si després de tot el procés hem aconseguit modificar la consciència de l'opinió pública perquè surti de la passivitat i aposti pel canvi, i hem aconseguit modificar la posició dels adversaris, responsables principals de la violència que volem reduir, serà el moment, ara sí, de poder negociar la millor solució. Un resultat positiu ens haurà posicionat per emprendre un objectiu més ambiciós, amb més suport social. Un resultat negatiu ens haurà fet aprendre de les nostres capacitats i limitacions, i ens donarà pistes sobre com fer-ho millor en un futur.

Extret d'Alliberem-nos de la violència i de la passivitat. Guia d'estratègia i d'acció noviolentes

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 tancar 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.

Decàleg #5: Quines són les actituds de la força noviolenta

La noviolència no és només un conjunt de tècniques de lluita, és sobre tot una manera d'entendre i de viure la vida i les relacions, de la qual se'n deriva aquella forma de lluita. Presentem a continuació, en forma resumida, algunes actituds noviolentes que donen ànima i molta més força a aquestes tècniques. Són al mateix temps una guia per revisar les nostres actituds.

1. Recerca de la veritat. No enganyar-nos ni enganyar, evitar l'encegament i les versions úniques i interessades, obrir-se a altres maneres de veure i viure el conflicte.

2. Lluita per la justícia per a tothom. No només pel benefici o els privilegis propis. El bé, o ho és per a totes les parts o no és bé; la justícia o ho és per a tothom o no és justícia. No confonguem la justícia amb el desig.

3. Respecte per a totes les persones. Les que estan amb nosaltres i les que estan contra nosaltres. L'odi a l'adversari és la metzina més destructiva. L'adversari ha de saber que el combatrem, però que no li volem ni li farem cap mal. Lluita i respecte són compatibles.

4. Cercar espais de diàleg, i de contacte personal i amistós amb persones que no pensen com nosaltres, on puguem escoltar-nos i comprendre'ns. Hem de ser capaços de conviure tranquil·lament en la discrepància, sense necessitat de renunciar a res.

5. Rebuig de la violència per incompatible amb el respecte a les persones. La lluita sense respecte ens fa cruels i destructius.

6. Rebuig de la passivitat davant de la injustícia i de la violació dels drets humans, per incompatible amb la justícia i amb el respecte per les persones. Davant dels conflictes cal actuar, no inhibir-se o fugir. El respecte sense lluita ens fa passius.

7. Coherència entre mitjans i finalitats. No es pot obtenir la justícia practicant l'abús, ni la veritat a partir de les mentides, ni el respecte a partir de l'odi. Els mitjans emprats condicionen absolutament els resultats obtinguts. Per això rebutgem la violència.

8. Disposició permanent a la negociació i al pacte. No tot és igualment innegociable. La intransigència bloqueja tota possibilitat de solució. La FLEXIBILITAT en allò que podem ser flexibles dóna més força a allò que és fonamental.

9. Emprar la força interior enlloc de força física o força bruta. *"L'autèntica força no prové de la capacitat física, sinó de la voluntat indomable" (Gandhi).* Al final no preval qui exerceix més violència, sinó qui té més resistència. Convé buscar ESPAIS DE SILENCI per recuperar la pau i la força interiors i la serenitat necessària per no perdre el món de vista.

10. La solució justa i la reconciliació són l'horitzó final d'un conflicte: no han de ser ni la victòria ni l'anorreament de l'adversari.

Decàleg #6: Noviolència a les Xarxes

Moltes vegades l'espai Internet pateix un estat d'excepció que els governs "democràtics" no s'atreveixen a aplicar a l'espai físic perquè la violació dels drets saltaria immediatament a la vista. Moltes vegades també, l'espai d'Internet és el banc de prova de la repressió: si ningú protesta, es pot ampliar la repressió a l'espai físic com si fos només l'extensió del que passa a la xarxa. Per això és important saber com protegir-nos i com protegir aquest espai comú.

1. Aprendre a protegir l'inviolabilitat de les comunicacions

L'inviolabilitat de les comunicacions de les persones és un dret que s'ha conquistat des de fa gairebé tres segles. Les autoritats no tenen dret a vigilar les teves comunicacions (sense mandat judicial nomé en el cas que hi hagi evidències de delicte). No tenen drets a llegir les teves cartes, i tampoc els teus mails, missatges o a escoltar les teves trucades. Però Snowden va revelar que ho fan massivament. Per això és necessari que cadascú conegui les eines bàsiques per saber protegir les seves comunicacions. Exercir els nostres drets no és perquè tenim quelcom que amagar, és perquè no exercir-los seria com deixar de defensar-los. El coneixement i l'ús de les eines digitals per garantir la teva privacitat, la teva llibertat d'expressió i d'accés a la informació són indispensables i l'única forma de garantir els drets fonamentals davant la complicitat dels estats amb vigilància de masses. És el teu dret i practicant-lo, el defenses. Aquí una Guia Bàsica per aprendre a fer-ho:

<https://xnet-x.net/ca/manual-tecnic-drets-fonamentals-internet/>

2. La privadesa de la teva identitat i de la dels altres és tan important a la xarxa com a l'espai físic

Les teves dades, les pàgines que visites, les persones que contactes, els teus desplaçaments deixen rastres constantment a la xarxa. No cal ser paranoics amb això, però sí ser-ne conscients. 1) Reduïm al màxim les dades que deixem quotidianament a Internet loguejant-te, etc; 2) Tenir-ho en compte quan plantegem una acció a les xarxes. Si no ho fas, no només t'exposes a tu mateix sinó també a les persones amb qui et comuniquen.

<https://xnet-x.net/transparencia-y-privacidad/>

3. Noviolència, no discriminació, no agressions tampoc a les xarxes

Actua a Internet de la mateixa forma que ho fas al carrer. Si no practiques violència al carrer, no ho facis a les xarxes socials. Si hem demostrat al carrer ser tolerants i pacífics ho hem de fer també a la xarxes socials. No volem guanyar amb la violència. Volem guanyar amb les raons i deixant espai també per qui pensa diferent. A més a la xarxa existeix una "Netiqueta" per conivir felicitat ☺

<https://es.wikipedia.org/wiki/Netiqueta>

4. Don't feed the troll

Aquesta és una frase molt típica de Internet. Vol dir que als trolls, - a les persones que parlen no amb la intenció d'explicar quelcom sinó només de crear disrupció, als provocadors -, no els hem de donar el que busquen que és conflicte. La costum a Internet és no contestar al troll. Si el provocador ja ha aconseguit l'aldarull, actua a Internet de la mateixa forma que ho fas al carrer. Si dissuadeixes provocacions violentes al carrer, fes-ho també a la xarxa quan veus algun piròman. Si hem demostrat al carrer ser capaços d'aïllar i desactivar la violència, ho hem de fer també a les xarxes socials quan algú insulta, crida o no deixa expressar els altres, encara més si qui és violent és qui pretén defensar la nostra "causa".

5. No difonguis informació sense assegurar-te que sigui certa

Una de les formes que utilitza la repressió per debilitar-nos, és fer circular informació falsa. És molt important no difondre cap informació sense assegurar-te que la font és una font de la que et refies. Podries estar contribuint a anar contra el que tu defenses difonent informacions que semblen favorables i finalment no ho són.

6. No participis de la conspiranoia

Les teories conspiranoiques que circulen per les xarxes desactiven l'empoderament de les persones perquè creen perills inabastables - gairebé paranormals - als que sembla no poder enfrontar-nos. Gairebé tots els problemes d'una lluita tenen origen en humans amb nom i cognom. No difonguis teories sense que tinguin proves amb evidències empíriques i tampoc acuis a ningú, per molt adversari que et sembli, sense proves - i diem "proves", no "elucubracions". No volem participar de cap discriminació arbitrària.

7. Fortalesa si ets víctima d'agressions, criminalització o calúmnia a les xarxes

Don't feed the troll. Fixa't més en els missatges positius que no en els violents. Dedica't a tenir cura de les persones que et cuiden, no a les que t'agredeixen. Si tu cuides, seràs cuidat. No intentis explicar la falta de raó i el fanatisme. No es pot raonar amb això. Només deixa immediatament a la vista evidències i proves. Per això guarda fent backups periòdics tota la teva activitat (xarxes, missatges, etc). Que ningú pugui treure de context un tweet, missatge o un mail teus. Si l'agressió no es desactiva amb la indiferència, demana ajuda a altres en privat perquè te la donin públicament i coordinadament.

8. No imposis el discurs

Parlar en xats com si tots estiguessin d'acord amb tu és una forma de violència. Imposem una idea com si fos de la majoria i si a més ho és, els que no hi estan d'acord queden automàticament silenciats. No volem fer el que ens fan. Deixem espai pels dissensos.

9. No contribuir a la tecnofòbia

Certa "tecnofòbia", dóna la culpa a Internet dels continguts que les persones hi difonen; dir que Internet és perillós, reforça la feina de la repressió que li encanta tenir excuses per poder vigilar-lo encara més. Internet només és una eina, no és perillós per si mateix. El que poden ser perilloses són els comportaments d'algunes persones que ho són tant a dins com a fora d'Internet.

10. Coneix la llei

Així com has de conèixer la llei i els teus drets a l'espai físic, els has de conèixer a internet. No siguis més imprudent a les xarxes que al carrer. <https://xnet-x.net/ca/manual-tecnic-drets-fonamentals-internet/>

Aportacions d'Xnet

Decàleg #7: Criteris per avaluar que una acció és noviolenta, coherent i efectiva

1. L'acció té un **objectiu general** que l'orienta i que es pregunta què es vol aconseguir més enllà de l'acció.
2. L'acció té **objectius específics i assolibles**, que permeten empoderar els participants i avançar cap a l'objectiu general.
3. L'acció mai renuncia a la noviolència i **fomenta la participació, el suport o empatia del major nombre de persones** - properes i llunyanes – i **genera rebuig al menor número de persones possible**. Té en compte les millors formes per implicar i evitar posar-se en contra els diferents tipus d'actors (poblacions catalanes, espanyoles, estrangeres, immigrants, etc.).
4. La **ràbia, indignació o frustració no són un bon criteri per escollir i desenvolupar l'acció**. L'acció les pot canalitzar, però ha de ser coherent i eficient amb els objectius generals acordats i amb el principi de la noviolència.
5. Tothom qui participa a l'acció **ha de donar una imatge clara i gens ambigua alineada amb els objectius i principis de l'acció**, perquè els altres puguin entendre els objectius i no es distreguin ni la critiquin pels mitjans emprats ni per la imatge donada. S'eviten indumentàries associades a l'imaginari violent o que poden amagar persones infiltrades (cara tapada, caputxa posada,...)
6. **Ningú està obligat a res, però totes som imprescindibles**. L'acció de cadascuna és complementària i tothom ha de poder trobar el seu paper de forma coral per l'objectiu comú.
7. Hi ha moments per a tot: per parlar i per actuar. **Quan es desenvolupa l'acció la gent es centra en el que s'ha plantejat fer i es fa confiança a algú perquè pugui prendre decisions sobre la marxa**. Abans i després de l'acció hi ha els moments adequats per planificar i avaluar.
8. S'analitza la ubicació de les accions, tenint en compte que **la dispersió territorial d'accions redueix les opcions de resposta repressiva**, però sense treball per un objectiu comú i clar i sense una acció general acordada, es pot minvar la concentració necessària en un punt clau. A més, es pot **obrir la porta a accions de persones o grups incontrolats** o d'infiltrats, que **posin en perill la imatge i la via noviolenta** de tot el moviment.
9. Les accions van preferentment orientades a **potenciar iniciatives a favor, més que en contra**, amb més humor i amor que acritud i revenja. És interessant valorar els possibles detalls creatius de cada acció i cercar que les accions tinguin efectes multiplicadors. **Es pren la iniciativa amb objectius i accions que sorprenguin positivament a tothom**.
10. Es planteja evitar dir “això no serveix de res...” sense preguntar-se si “potser no és suficient”: **tot allò que vagi en sintonia amb els objectius i de forma noviolenta suma i ja es veuran els resultats futurs**.

Decàleg #8: Preparar-se per la presó

«Sota un govern que empresona injustament,
el lloc escaient per a una persona justa és la presó»
(Henry D. Thoreau).

Si l'acció directa no violenta s'intensifica, el risc de ser detingut augmenta. I sempre és millor que estiguem preparats.

Potser encara no sigui el moment, però d'aquí a un temps pot ser necessari omplir —el lloc dels justos i les justes— les presons. Procura, però, que no et detinguin sola/sol i que algú avisi d'immediat a família, amigues o advocades.

1.- A la presó no s'està bé, però una persona pot resistir-la i sortir més forta i convençuda si té sentit i consciència de la justícia. Cal perdre-li la por. Tenir a punt una bossa amb una muda, un raspall de dents, sabates còmodes, una mica de diners (50 €), un pijama, el telèfon d'un advocat/a de confiança i un parell de llibres, dona seguretat. Allà et donen un lot higiènic.

2.- Has de sentir molt orgull i també, i sobretot, explicar-molt bé -o deixar-ho explicat, si ho preveus— a filles i fills petits. Com a persona presa formaràs part de l'ampli i honorat ventall de persones injustament preses per defensar els drets humans i combatre la injustícia. Inclou grans persones, des Tomás Moro fins Nelson Mandela passant per Rosa Luxemburg fins al mestre Xirinacs, i milers de persones anònimes. Per als cristians et converteixes ni més ni menys que en Felix.

3.- Quan et posin les manilles —un fet que sovint és bastant traumàtic per l'efecte mediàtic de tantes pel·lícules— procura, encara que no és a les teves mans, que sigui per davant. És menys dolorós i et permet fer el signe de la victòria. Somriu quan et detinguin. És el que estaves esperant. Les manilles, capgira la lògica, són com les medalles o les bandes d'honor que posen a les persones per premiar-les. La teva família ha de tenir el telèfon d'un advocat per avisar de seguida.

4.- Els calabossos de les comissaries o jutjats són molt desagradables i el tracte és sovint agressiu. Sol·licita que vols posar-te en contacte de seguida amb el teu advocat, perquè en ingressar tant a comissaria com a la presó tens dret a dues trucades. No signis mai res, no declaris sense la presència d'un advocat i no toquis res amb el que et puguin incriminar. Parla l'imprescindible. Si et fotografien o fas rodes d'identificació que sigui amb la teva roba. Per sort, hi estaràs poc temps: la detenció no es pot allargar més de 72 hores abans de passar a disposició judicial. Per contra, i és paradoxal i totes les experiències prèvies ho recorden, quan arribis a la presó sentiràs alleujament.

5.- Mantingues la teva dignitat i orgull. Mai podran tancar-los. Ets un exemple i estímul per a moltes persones lluitadores. La presó dura un temps. Però l'orgull és per sempre.

6.- Sigues prudent i observador/a. Les sol·licituds a la presó es fan sempre per escrit. Sol·licita un reglament de la presó —en principi, te'l donaran— i coneix-lo i aprèn-lo. La lògica de la presó és específica, buròcrata i rutinària. Les teves pertinences (carnets, diners ...) les retenen en entrar i te les tornaran en sortir. Els teus diners ingressaran en el «Peculi» i seran bescanviats per uns vals amb els quals podràs comprar diversos productes bàsics a l'economat. Assabenteu-vos dels horaris de visita —i els diferents tipus: ordinàries, bis a bis íntim, bis a bis familiar— i quan et pertoquen, així del nombre de trucades que et corresponen. Tracta als funcionaris amb distant educació. A la presó tothom t'observa contínuament —els altres presos també. Tracta'ls amb amistat, però sigues prudent i desconfia quan calgui. Sovint hi ha els millors estafadors i, amb el temps, veuràs amb qui establir relacions de mútua confiança i suport. En cap cas no acceptis encàrrecs ni paquets.

7.- És bàsic ocupar el temps. Lectura, escriure i exercici et permetran mantenir l'equilibri i passar els dies més de pressa. Molts insubmisos van acabar la carrera o van fer les tesis a la presó. Martin Luther King va

convertir la presó en la universitat dels pobres: dona'ls també sempre un cop de ma –instàncies, escrits– i, si hi ha algun treball manual, sospesa-ho: pot ser una bona opció.

8.- Conèixer tècniques de la respiració, la relaxació o la meditació poden ajudar-te molt a cuidar el teu equilibri físic i mental. En cas contrari demana que t'enviïn algun llibre per practicar. El ioga o la gimnàstica van molt bé. A la presó es camina molt. És un gran sedant.

9.- Passaràs estones de desànim o depressius. Pots fins i tot plorar de pena. No et preocupis, és ben normal. L'exercici físic i la voluntat per estar molt ocupada / ocupat són bons remeis. Si estàs amb companyes / companys presos, la solidaritat és un refugi imprescindible.

10.- Si saps que s'acosta la llibertat, els dies es fan molt més llargs. Acaba tots els treballs pendents i pensa poc en la sortida. Fora no tindràs temps d'acabar-los. Gaudeix de la llibertat, agraeix la solidaritat i no oblidis mai als que segueixin empresonades i empresonats.

Decàleg #9: Com encarar amenaces o accions violentes en l'espai públic

1. Deixem-los sols

Respondre amb violència mai és el mètode de la noviolència. Si convoquen una manifestació, pensem col·lectivament quina és la millor resposta, la més solidària i la més eficaç. En els darrers mesos hem vist diferents estratègies vàlides: des d'evitar coincidir-hi i deixar-los ben sols fins a reocupar l'espai públic massivament per evitar-ho. En qualsevol dels casos, cal evitar sempre caure en la seva provocació violenta. Només busquen la confrontació i la tensió.

2. Ignorem-los

La violència necessita retroalimentar-se per subsistir. Funciona en una espiral de la qual no hem de participar en cap fase. No ens hi enfrontem, ni amb paraules, ni insults, ni físicament. Aquest és el seu objectiu, perquè una vegada ha començat l'espiral, ja han guanyat. Qui actua amb violència només vol més violència que justifiqui la seva.

3. Aïllem-los

Hi ha mètodes efectius per aïllar la violència. L'acció barrera ([veure el decàleg #1](#)) pot ser beneficiosa, efectiva i nítida però deixem-los sempre una sortida clara, sense encerclaments ni sensació de tancament. Recordem que el nostre objectiu és evitar l'espiral violenta. Si marxen, amb ells marxa la violència i la provocació. I aquest és el triomf i l'anul·lació de la seva estratègia.

4. Protegim-nos

Juntes som més fortes. Molt sovint les agressions es donen al final de les concentracions o en moments d'aïllament, quan estan més indefenses. Difícilment ens agrediran en mig d'un acte multitudinari. Per això és recomanable anar i tornar en grup de les concentracions.

5. Denunciem

Solidaritat activa davant qualsevol agressió. Denunciem qualsevol agressió o amenaça. Intercedim i protegim la persona agredida, cercant la implicació d'altres persones. Documenta els fets. Cap denúncia pública, malgrat ho pugui semblar, és en va i identificar-los pot evitar futures agressions.

6. Enregistrem

En cas que patim o presenciem una agressió, les proves gràfiques poden ser determinants per a la denúncia i condemna dels agressors. A més, visibilitzar el comportament dels agressors pot conscienciar la ciutadania. A l'hora d'enregistrar pensem sempre en la nostra integritat física. Calculem el grau de perill i no arisquem més del que puguem assumir.

7. Observem

Oblidem estereotips. Els agressors no tenen perquè tenir una estètica determinada. La seva aparença pot ser normalitzada però tenir les mateixes conviccions i actituds. Certes formes de pensar i actuar que podríem relacionar amb certs grups ja han traspassat i poden haver sigut adoptades per col·lectius d'estètica menys hostil.

8. Avancem-nos

Conèixer les nostres reaccions i emocions davant situacions en què hi pugui haver violència és un aprenentatge. Aprendre a gestionar les emocions negatives com la ràbia o la impotència amb antelació ens pot permetre afrontar la situació des de la noviolència activa ([veure el decàleg #4](#)). Presenciar o ser víctimes directes de la violència ens pot provocar distintes sensacions, algunes desconegudes, i és important reflexionar abans sobre els impactes de la violència, per estar preparades quan calgui i poder-les gestionar-les, personal i col·lectivament.

9. Pensem en l'objectiu

Les agressions feixistes ens posen a prova i cal desmuntar la seva violència. Quin és l'objectiu final de la nostra reivindicació? Si responem la violència amb violència sumarem més a la nostra causa o menys? Serveix

d'alguna cosa a part de tenir una resposta immediata? Quin sentit té tenir un objectiu de societat noviolenta i pacífica si per arribar-hi s'utilitza la violència que critiquem dels adversaris? Volem fer com ells fan?

10. No propaguem

La violència és un altaveu i necessita propagar-se per persistir. Qui actua amb violència vol, sobretot, que se sàpiga que la seva tesi és qui té la força bruta. Vol que parlem del que "ell" vol parlar: necessita la nostra resposta –en xarxes socials, per exemple– per existir. En això també cal desobeir. Facilem que el marc de discussió sigui el del compromís actiu no-violent davant la brutalitat que pretén imposar la violència. Preguntem-nos: De què vol parlar qui exerceix la violència? Vol parlar? Ens hi està arrossegant a base de cops? Què estàvem reivindicant nosaltres? Que la violència –un altre dels seus trets perversos– no faci oblidar la causa.

Decàleg #10: Com fer un dejuni col·lectiu

1. **Un dejuni prudent no és una vaga de fam**, no és un acte de privació ni de patiment: és un procés de regeneració cel·lular, en beure aigua purificadora, de neteja del cos i d'enfortiment de l'esperit, d'entre 2 dies i una setmana, no més. Perquè tingui aquests efectes benèfics cal tenir en compte les recomanacions de famdellibertat.cat*. No posis en risc la teva salut en cap cas.
2. **El dejuni pot ser públic, col·lectiu i rotatiu, en cadena, distribuït** arreu del país, en locals cívics o socials, amb una, cinc, vint... persones que dejunen fent relleus segons les seves possibilitats i lliure compromís. Un dejuni col·lectiu no es fa contra ningú, no és un xantatge. Pot ser una crida a la reflexió per reforçar la convivència, amb escolta activa i diàleg entre tothom; també per enfortir la lluita i la unitat per la llibertat dels presos polítics i la solidaritat amb tots els represaliats i investigats. Cal concretar i comunicar clarament un objectiu assolible.
3. **El dejuni com a forma de denúncia és un acte d'exercici de la llibertat individual** fruit d'una decisió presa amb total autonomia i coneixement. Tot i que es pot donar en un context col·lectiu, cal tenir sempre en compte que la decisió de participar-hi és sempre individual i lliure, per tant, hom pot desdir-se'n en qualsevol moment sense haver de donar cap explicació a ningú. Aquest és un acte sobirà i voluntari, que cada persona pren del seu lliure albir i amb ple coneixement del seu estat de salut. En cas contrari no hauria de participar. Abans d'iniciar aquest tipus de protesta cal informar-se dels potencials riscos i prendre la decisió un cop avaluada tota la informació.
4. **El dejuni ens fa més conscients com a persones i ens enforteix com a poble**; depura els nostres cossos i ens vincula com a membres d'una xarxa silenciosa que teixeix lligams solidaris en cada població. Un dejuni és un procés voluntari de confiança en un mateix, de solidaritat amb els altres i d'enfortiment comunitari. Un dejuni a escala nacional és fa per reforçar els vincles emocionals entre nosaltres i donar fe de la nostra determinació, per denunciar o recolzar una denúncia.
5. **La primera de les normes és tenir clar l'objectiu del dejuni i prendre la determinació dels dies pertinent que hom vol dejunar**. Si es tracta de problemes de salut, hem d'estar sota el control d'un metge especialitzat. Si es tracta d'una acció política necessitem, també, integrar-nos dignament en el psiquisme col·lectiu que sosté l'esperança d'un país lliure i democràtic. Si de veritat creiem en nosaltres mateixos, deixar de menjar uns quants dies respectant estrictament les normes bàsiques, no hauria de suposar cap problema. I si la cosa no et va bé: plegues. La tolerància al dejuni pot variar en cada persona i pot disminuir molt si es pateix alguna malaltia crònica. En persones sanes, un dejuni de curta durada és poc probable que tingui conseqüències adverses per la salut. A partir d'una setmana, creix la possibilitat que la persona desenvolupi una desnutrició i en pateixi les conseqüències que se'n deriven.
6. **Tenir la conformitat de l'entorn familiar és molt important**. Les criatures que no han arribat a la pubertat no haurien de fer dejuni, com tampoc les dones en gestació. Però, encara que algú no dejuni, tothom es pot solidaritzar renunciant, per exemple, a tota mena de dolços i begudes ensucrades.
7. **El dejuni és un bon moment per a no empatxar el cervell amb notícies**, per exemple, no mirant cap pantalla digital. Per mantenir-se al dia és preferible la comunicació oral amb els amics o familiars, que sens dubte facilitaran la informació necessària al dejunant. Cal crear un ambient positiu col·lectiu en un local amb condicions. És important de gaudir d'un lloc personal i íntim on descansar i poder aïllar-se de l'entorn si es vol. Encara que el dejuni sigui de curta durada, cap persona que opti per aquesta fórmula de protesta no es pot quedar mai sola. La designació d'un responsable de comunicació pot ser útil per deslliurar els que realitzen la protesta d'informar als mitjans de comunicació i per protegir-los de comentaris maliciosos que puguin venir per aquesta via.
8. **Consells bàsics**: prendre només aigua: un litre i mig d'aigua diaris sembla suficient en la majoria dels casos. "Mastegar" l'aigua: es pren en petits glopets que es fonen a la boca, amb freqüència, una pràctica excel·lent que cal aprendre. Descansar, però evitar de jaure massa; els primers dies ens hem de moure moderadament. Si la cosa sembla que no va bé, es plega. Si hi hagués alguna reacció inusual, cercar

consell mèdic. En les primeres 48h d'un dejuni es van consumint les reserves de glucogen de l'organisme. És, per tant, el moment de majors canvis, pel que també és el període en que hom pot experimentar més símptomes normals: gana, mareig, dolor abdominal, cansament, trastorn del son. A mesura que avança el dejuni, la sensació de gana disminueix, apareixent un desinterès pel menjar. El restrenyiment és també una conseqüència que cal esperar, podent no produir-se cap deposició durant el dejuni. Cal preveure una pèrdua de pes a un ritme aproximat de mig kilogram per dia. Aquesta pèrdua de pes serà més ràpida els primers dies i s'anirà alentint a mesura que passi el temps. Es pot produir un augment inicial de la sensació d'alerta i lucidesa. Així mateix es poden produir alteracions del ritme del son.

9. **Per acabar el dejuni, es desaconsella retornar bruscament a la dieta habitual:** es recomana introduir la ingesta d'aliments de forma gradual. Podem prendre suc de fruita natural, sense fer barreges de fruites diferents o caldos vegetals suaus. Un got cada dues hores durant un o dos dies, d'acord amb la durada del dejuni. També cal "mastegar" els suc per insalivar-los bé. Si el dejuni dura una setmana, és probable que el cos no estigui en condicions d'assimilar grans quantitats de menjar. És recomanable evitar inicialment àpats quantiosos i començar amb sèmole, arròs bullit, suc, pa torrat, poma bullida; pollastre o peix blanc bullit o a la planxa. Si hom nota molèsties digestives o malestar, es recomana menjar amb freqüència petites quantitats repartides al llarg del dia. Recordar que també és important beure líquids. A mesura que es vagi tolerant bé el menjar, es poden anar introduint més aliments fins tornar a l'alimentació que hom feia abans del dejuni.
10. **Organitzar un dejuni col·lectiu:** explicar molt bé l'objectiu, assolible que es cerca; descriure molt ben detallat el procediment de com fer el dejuni (sols aigua, sols majors d'edat, presencial...). Objectiu: descriure per què es fa el dejuni, clarificar motiu dels dejunants i de publicitar l'activitat. Local: disposar d'un espai, com a mínim amb dues dependències, una per fer activitats i atendre els acompanyaments, i l'altre pel descans i per dormir els dejunants, amb serveis (wc, dutxa...) Període: determinar el període d'inici i final del dejuni col·lectiu. Responsable: entitat jurídica organitzadora del dejuni. Equip: equip multidisciplinari de planificació, infraestructura, comunicació i mèdic. Documents de suport: llibre registre d'entrades i sortides; full consentiment voluntari; registre control mèdic. Activitats: organització d'activitats d'acompanyament durant el dejuni. Punt de Trobada: ritual d'inici és el punt de trobada pels dejunants que comencen i pels que acaben, i també acompanyants. Proposa un dejuni encadenat o inscriu-t'hi a prouostatges.cat



Fam de
Llibertat

*Famdellibertat és un col·lectiu de persones que han assajat dejunis en cadena, inicialment un grup d'amics de Lluís Ma Xirinacs que començà a promoure dejunis encadenats des d'agost de 2017. Més informació dels dejunis realitzats i sobre recomanacions de com organitzar-los a www.famdellibertat.cat

Decàleg #11: Com encarar que familiars o amistats siguin a presó

1. A la teva família hi ha una nova realitat.

No malgastis energia negant aquesta realitat que és la presó.

Lluita contra la injustícia en lloc de lamentar-la.

Per dura que sigui la situació, és una bona oportunitat per aprendre coses noves.

De la presó se'n pot sortir més fort.

No esteu sols, li pot passar a qualsevol, al món hi ha moltes persones en situacions semblants.

2. Tu ets un puntal per la persona presa.

Hi haurà moments de solitud de la persona presa: sentir-se acompanyada de la seva família és indispensable.

Evita retrets i discussions durant l'escàs temps de comunicació i aprofita'l per donar missatges d'ànims i suport a la seva causa.

Dona-li suport en totes les decisions que prengui en relació al seu empresonament, encara que a vegades no ho puguis entendre.

3. Treu-te l'estigma de la presó.

La presó és un lloc dur, però pot no ser un mal lloc ni per la persona presa ni pels familiars.

Apunta tota la documentació que et demani el funcionari. El funcionari del centre penitenciari no és el teu enemic. No t'encallis mentalment en la fase de tràmits.

Les normes de la presó són estrictes en situació normal: procura seguir-les, no només et facilitaràs els tràmits sinó que també faràs més fàcil la vida de la persona presa.

4. Les situacions de tristesa són ben normals.

Sentir tristor i soledat és un procés normal quan tens una persona propera privada de llibertat.

Hi ha moltes maneres de donar la volta a aquestes situacions negatives, cal entendre que tot està al teu cap i que tot es pot positivitzar.

Meditar, reflexionar i mantenir una actitud activa són excel·lents eines per fer-hi front.

Si la situació et supera, no t'ha de suposar cap tràngol cercar ajuda professional o demanar-la a persones amb experiència.

5. El judici i la sentència són excel·lents eines de difusió de la injustícia que patiu.

Ni judici, ni sentència no seran sempre justos: sovint presenciaràs muntatges i mentides. Cal no caure en la frustració, aprofita per seguir denunciant.

Has de sentir orgull de la persona presa: està sent fidel als seus principis.

No deslegitimis la causa que ha provocat el seu empresonament: t'acabes de convertir en militant.

6. Cal cuidar els infants sense amagar-los la realitat.

Aparentment poden semblar molt vulnerables, però són els primers en quotidianitzar la situació.

Evita transmetre sentiments d'odi i rancúnia envers els causants de la detenció. Explica'ls el que passa d'una manera ajustada a l'edat que tinguin: això els farà partícips del moment familiar. No amaguis la realitat.

No posis terminis ni dates per evitar la frustració o desesperació.

Fes-los sentir orgull de la persona presa, ja que està lluitant per millorar les coses.

7. Mantingues sempre la vista cap al llarg termini.

L'empresonament és llarg i rutinari, qualsevol canvi pot suposar setmanes d'espera. En processos tan llargs, el curt termini pot generar molta frustració, has d'evitar qualsevol cosa que pugui debilitar-te.

Així com també t'acabes adaptant a cada estadi, tot canvi (de règim, permisos, càstigs...) es converteix

en un repte de readaptació de la vida quotidiana fora de la presó. No passa res per reconèixer que de vegades costa readaptar-se.

El temps no passa igual dins que fora. Cal tenir empatia amb la persona presa i entendre que el seu dia a dia és molt diferent i l'afecta.

8. Busca els teus espais.

Malgrat no recuperaràs la normalitat fins que sigui a casa, tornar a quotidianitzar la teva vida, t'ajudarà a seguir endavant. No et culpabilitzis per sentir-te feliç en molts moments.

Recuperar els teus espais d'entreteniment i gaudi no denota una falta d'empatia, és la millor manera d'agafar aire i continuar amb la lluita. Has de enfortir-te per poder ajudar.

Fes allò que et vingui de gust, no et sentis en deute amb ningú.

La presó és un monstre que destrueix les persones. Has de ser humil ja que t'enfrontes a aquest monstre. Mica en mica aprendràs com tractar-lo.

Riu tot el que puguis, el riure cura. Per reduir l'ansietat, respira profundament i lentament, varies vegades. L'humor sense cinisme és una arma essencial.

9. Forma't i cultiva l'esperit crític.

Aprofita per convertir-te en un expert del vostre cas.

Molta gent ha passat per un tràngol semblant al vostre i ho han deixat escrit en llibres, reportatges, articles... Hi ha molta literatura sobre el tema que t'ajudarà a trobar sentit a tot plegat.

No et creguis tota la informació que sigui publicada, és important que només donis veracitat a les fonts de confiança (entre elles, l'equip de juristes que porta el vostre cas).

10. Cuida els llaços afectius.

Trobar espais comuns amb tothom qui viu una situació semblant és indispensable. Sempre trobaràs algú que et podrà guiar en les primeres passes.

En situacions adverses els llaços amb la gent que estimes s'estrenyen, aprofita aquesta situació per cohesionar el teu entorn familiar. També pot ser que hi hagi ruptures, discussions, evolucions en els vincles familiars perquè la vida fora de la presó continua el seu curs. Normalitza-ho i no et culpabilitzis per si afecta a la persona presa.

Les famílies van més enllà de la consanguinitat, les teves amistats també són la teva família. Crea o participa en grups de suport a les persones preses.

Veuràs més casos com el teu. Transmet tot l'aprenentatge que has adquirit durant tot aquest temps. Accepta i agraeix la solidaritat. La gratitud és un sentiment que et fa més resistent. La solidaritat és invencible.

“Ni oblit ni rancor”

15/01/2020