

# Tres idees per cuidar-nos (també en temps de revolta i de conflicte)

L'aplicació del 155 i la convulsió nacional que viu Catalunya han posat molts ciutadans en un estat de tensió, malestar, pors i angoixes creixent. Activistes socials han destacat la necessitat de prioritzar les cures i situar-les al centre del debat. CRÍTIC recull tres reflexions per cuidar-nos durant els dies d'alt voltatge polític amb l'antropòloga social Mariona Zamora, l'activista i membre de la plataforma En peu de Pau Martí Olivella i la coordinadora de l'àrea psicosocial del Centre per la Defensa dels Drets Humans Irídia, Elisenda Pradell.

Laura Aznar / @LauraAzLlu

## Mariona Zamora: “Hem de fer valer l'acció política de mostrar-nos vulnerables”

“Aquests dies hem estat molt pendents de les mobilitzacions i segurament tota la part de cures ha quedat en segon terme, quan hauria de ser al contrari: les necessitats haurien de ser al mig de tots els processos que estem vivint. Això implicaria treure'ns la cuirassa que ens porta a dir “no passa res, seguim endavant manifestant-nos” i deixar-nos afectar pel que està passant. Hem de fer valer l'acció política de mostrar-nos vulnerables, expressar-ho i, des d'aquí, identificar què necessitem. A vegades anem ‘a pinyó fix’, a produir, a actuar, i no pensem a cuidar-nos, escoltar-nos i donar-nos escalf.

“Tenim una manera de mobilitzar-nos molt androcèntrica, on la urgència desplaça la cura”

**La cura no és neutra, sinó que està travessada per moltes desigualtats, com el gènere,** i hem d'aprofitar el context també per visibilitzar les violències que reproduïm en els mateixos espais de mobilització. En aquest sentit, ens toca una mica d'autocrítica i d'autoreflexió: En una assemblea on ens acabem cridant els uns als altres, també hi ha violència. Tenim una manera de mobilitzar-nos molt androcèntrica, molt focalitzada en valors com el sacrifici, el deure o l'estratègia, i un sistema molt rígid de creences sobre com hem de participar. Això es veu en tots els moviments socials, que la prioritat o la urgència desplacen la cura, i per això és una necessitat queixar-nos que en aquests espais tampoc no hi estem bé.

És clau posar en comú el que sentim i aprofitar els espais d'organització per parlar del que està passant i de com ens està remonent. Hem de trobar moments per compartir les emocions i fer-ho d'una manera molt curosa, perquè hi ha persones que no estan acostumades a aquests processos i cal procurar que tothom se senti segur. Hem de poder crear aquests espais ‘artificials’, és a dir,

creats especialment per expressar les nostres angoixes, les nostres pors i treballar-les des de l'acceptació."

## **Martí Olivella: "La ràbia s'ha de convertir primer en entusiasme i, després, cal canalitzar-la en acció"**

"A vegades ens carreguem de maldecaps amb coses sobre les quals la nostra incidència directa és molt baixa. No dic que sigui nul·la i que no estiguem al costat d'aquell que es trobi en una situació de risc, com el president o els consellers, però una cosa és l'empatia, i l'altra, sentir que tenim la responsabilitat absoluta de les decisions que prenen els altres. Amb això vull dir que no necessàriament n'hem d'estar tan pendents per perdre el son o haver-nos de medicar per estrès; simplement, hem de fer allò que puguem fer, que pot ser des de portar un llacet fins a anar a les concentracions. Hi ha molts espais on canalitzar la nostra energia.

"La repressió de l'estratègia no violenta forma part del possible èxit del procés"

El nostre objectiu és que el procés segueixi sent pacífic, democràtic i no violent. El 'pacífic' vol dir no emprendre cap acció de violència, i el 'no violent' es refereix no solament a no fer mal a d'altres, sinó a mantenir el debat públic sobre els continguts, perquè, **si entrem en accions de violència, es giraria el relat cap a aquestes accions**. Ens hem de donar espais de coneixença, de diàleg, de permetre que cadascú expressi les seves necessitats, ràbies, pors, tristeses i alegries, perquè al final estem construint un procés que ens ha de portar a conèixer millor i ens serveix de poc aconseguir fites polítiques si trenquem qualsevol possibilitat d'una convivència saludable. Si posem el que sentim en comú, ens adonem que els altres també poden tenir sensacions diverses, i que és col·lectivament que hi hem de donar resposta. Hem d'acceptar els nostres sentiments, i això ens costa en general, perquè no som una societat entrenada a escoltar-nos i l'educació masculina encara ha estat menys preparada per a això. **El 'no tenim por' ha de ser l'actitud de dir que, més enllà de la por que ens pugui suscitar qualsevol situació, col·lectivament l'afrontem i la gestionem**.

La repressió de l'estratègia no violenta forma part del possible èxit del procés, i, si entenem que no és una cosa de la qual hem de fugir, sinó que és inherent a un procés d'alliberament 'x' d'un dret 'x', ja no ens provoca indignació, sinó que més aviat pensem que anem en la bona direcció. La ràbia s'ha de convertir primer en entusiasme i, després, cal canalitzar-la en acció. La gent té molta por d'anar a la presó perquè això està associat a un tipus de delinqüència, però anar-hi per defensar un dret és un honor i no una vergonya. Qui participa en les mobilitzacions pot córrer aquest risc, i per reduir el pànic hem de conèixer els nostres drets i decidir què estem disposats a assumir, perquè no estem obligats a res."

## **Elisenda Pradell: "És bàsic trobar un equilibri; no podem mantenir un estat 'd'1-0 permanent'"**

"Hem notat un estat de tensió social generalitzat, i això implica malestar i nivells d'ansietat i d'angoixa més elevats del normal. Per això, recomanem parlar de com ens sentim i compartir les emocions. **Hem de normalitzar els sentiments**: a vegades ens fa por tenir por, estar tristos, estar malament, i això implica que també ens costa parlar-ne, però s'ha evidenciat molt la necessitat de trobar espais on compartir sensacions amb persones que senten el mateix que nosaltres i que poden donar un altre enfocament a les nostres vivències. Hem vist la importància de donar valor a la cura, i

això és una oportunitat, perquè en quin moment de la nostra història l'hem prioritzat?

“Si un dia no ens impliquem, no vol dir que no ens importi. Hem de treure'ns la càrrega de responsabilitat”

Ens cal desconnectar, en el sentit de no centrar la nostra vida en això i estar només pendents de tots els 'inputs' que rebem. Aquest tema ha monopolitzat les nostres vides: sembla que no hi hagi res més; així que hem de procurar cuidar els nostres espais de relació, recuperar la nostra quotidianitat i ser conscients que això és una cosa col·lectiva, que, si un dia no ens hi impliquem, no significa que no ens importi. Hem de treure'ns de sobre aquesta càrrega extra de responsabilitat i veure-ho en perspectiva, adquirir visió de túnel. Serà un procés llarg, que pot ser molt bonic i de construcció social important, però ens hem de prioritzar també a nosaltres mateixos, perquè, si ara donem el 200%, potser d'aquí a dues setmanes no hi arribarem. És bàsic trobar un equilibri que ara no hi és, perquè no podem mantenir un estat 'd'1-O permanent'. **Nosaltres diem que és l'1 d'octubre més llarg de les nostres vides** i és molt fàcil estar enganxat a aquesta roda, però hem de dir prou.

Fa la sensació que hi ha hagut un despertar social: molta gent s'ha “adonat” que hi ha moltes injustícies, i potser això és una manera que, també de cara a altres lluites, ens mobilitzem més. Jo ho vull enfocar en positiu, perquè hi ha molta por i molta frustració, però també s'ha teixit xarxa, s'ha generat molta capacitat organitzativa i de superació, d'improvisació, de creació d'espais de trobada i de cura, i li hem de donar valor.”