

# ACCIÓN DIRECTA NO VIOLENTA (ADNV)

## En el marco de una Cultura Regenerativa y el evitar "quemarse"

### **“Estoy quemado”, “Estoy quemada”**

"Quemarse" es un término utilizado habitualmente. Puede estar causado por hacerse cargo de demasiados proyectos a la vez, por estar en un estado constante de elevada ansiedad y/o estrés, por pérdida de control externo o por una experiencia traumática. Tras un periodo prolongado con un elevado estrés, el cuerpo literalmente comienza a trabajar de una manera diferente, cambiando tu sistema hormonal.

Puede dar lugar a un abanico de síntomas tales como agotamiento, fatiga, depresión, insomnio, jaqueca, problemas gastrointestinales (especialmente úlceras), resfriados y gripes frecuentes, pérdida o ganancia de peso, insuficiencia respiratoria, hipertensión, hipercolesterolemia, enfermedades coronarias o trastornos del habla. Más información en [www.emptycagesdesign.org/overcoming-burnout-part-5-the-biology-of-burnout](http://www.emptycagesdesign.org/overcoming-burnout-part-5-the-biology-of-burnout).

"Quemarse" es una respuesta natural a todo lo citado arriba. "Estar quemado o quemada" significa que tu cuerpo te está diciendo que debes cuidarte más, que debes dejarte ayudar o que debes tomarte un descanso. No siempre te "quemas" justo después de un incidente o de un periodo de gran estrés, sino que a veces esa respuesta puede aparecer incluso meses más tarde. Por esta razón es tan importante instaurar una cultura sostenible, fiable y solidaria.

La gente implicada en la acción directa, tanto aquélla que lleva a cabo tareas de organización como la que participa de manera directa, puede "quemarse" fácilmente. Bien porque con frecuencia asumimos demasiada responsabilidad o porque nos encontramos con situaciones de mucho estrés. Y también, claro está, por la importancia que le damos a este tema.

Cualquiera que participe en Acción Directa No Violenta con RisingUp! debería ser consciente de lo siguiente:

- ★ Cuidado de sí mismo: cómo nos ocupamos de nuestras propias necesidades y de nuestra recuperación en este sistema tóxico.
- ★ Cuidados durante la movilización: cómo nos cuidamos unas a otras mientras llevamos a cabo acciones directas y de desobediencia civil.
- ★ Cuidado interpersonal: cómo cuidamos de nuestras relaciones, siendo conscientes de cómo nos afectamos unos a otras, y asumiendo nuestra parte de responsabilidad en las relaciones.
- ★ Cuidado de la comunidad: cómo nos ocupamos de nuestro desarrollo como red y comunidad, fortaleciendo nuestras conexiones y nuestra adscripción a estos principios y valores.
- ★ Cuidado de las personas y del planeta: cómo nos ocupamos de las comunidades más amplias que nos rodean y del planeta que nos mantiene.

## ★ Cuidado de sí misma

- ★ También nos referimos al cuidado de sí mismo en ocasiones como trabajo interior.
- ★ Es importante porque no somos máquinas. Necesitamos cuidar de nosotros mismos para así también poder cuidar mejor del resto y conseguir aquello que perseguimos. Además, mantener a la población sometida a estrés, soledad, enfermedad y ansiedad es una característica propia del capitalismo tardío.
- ★ Los recursos deberían incluir conocimiento de nuestras capacidades y de nuestros límites, conexión con la naturaleza/pasar tiempo al aire libre, desarrollo de hobbies, creatividad, pasiones, etc. En momentos estresantes, practicar la respiración consciente, dirigir la atención hacia el exterior, hacia lo que ves/oyes/hueles/tocas (consciencia sensorial), sustituir historias y narrativas negativas/atemorizadoras por afirmaciones positivas.

## ★ Cuidados durante la movilización

- ★ Es aquello que hacemos para prepararnos, formarnos y recuperarnos de las acciones directas, considerando los posibles traumas y el trabajo de resiliencia.
- ★ Es importante porque nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y emociones se encuentran en un medio hostil, con instituciones que nos apuntan y pretenden manipularnos y controlarnos. Ser capaces de cuidar de nuestras propias necesidades nos ayuda a cuidar del resto y a ser más resistentes.
- ★ Los recursos deberían incluir comida, ropa impermeable y caliente, un botiquín de primeros auxilios, “equipos de bienestar” ¡y ABRAZOS!

## ★ Cuidado interpersonal

- ★ Es el “trabajo interseccional”; es decir, la descolonización del yo, cómo nos comunicamos, etc.
- ★ Es importante porque todas somos el producto de nuestro entorno. Todos internalizamos la violencia inherente en nuestra cultura. Tenemos el deber de esforzarnos para deshacernos de esos prejuicios y comportamientos internalizados y así aprender a interactuar de una forma más sana.
- ★ Los recursos deberían incluir comunicación no-violenta, compasión, esfuerzos de descolonización personal, técnicas para afrontar la tristeza...

## La Cultura Regenerativa

RisingUp! trabaja por la “Cultura Regenerativa”. De hecho, es el tercer punto en nuestra lista de valores.

### 3. NECESITAMOS UNA CULTURA REGENERATIVA

Crear una cultura que sea sana, resistente y adaptable

En RisingUp! seguimos diversas estrategias tales como fomentar el “sistema de compañerismo” mediante grupos de afinidad, llamar quincenalmente para comprobar el estado de las personas, reuniones diseñadas para que los encuentros se desarrollen positivamente y todo el mundo se sienta íntegramente aceptado y apoyado, el grupo de trabajo de Movimiento por los Cuidados y el grupo de apoyo general así como asignar una persona encargada de los Cuidados durante la Movilización en cada uno de los grupos de afinidad. También promovemos los “partes emocionales” tras las acciones. Es responsabilidad de los grupos de afinidad o de los coordinadores de la cultura regenerativa organizarlos y asegurarse de que esa comunicación se produce.

Debido a que estamos experimentando, nos permitimos las imperfecciones y los fallos. Por ejemplo, dejando espacio para ideas inusuales, aunque pensemos que no van a funcionar. Si fracasamos es porque nos hemos atrevido, porque hemos intentado ir más allá de nuestros límites para adentrarnos en terrenos que parecen imposibles. Todas nos estresamos y tenemos una vida más allá de RisingUp! No olvidemos que somos voluntarias. Por eso es importante practicar la empatía, ponerse en el lugar de la otra persona y reconocer que hay múltiples presiones compitiendo en el interior de cada uno de nosotros.

También conviene que nos veamos como un colectivo que cuenta con un proceso legítimo de toma de decisiones, y puesto que somos una red compleja con muchos nodos interconectados, puede llevar algo de tiempo el desarrollo de un proceso que aporte legitimidad. Por ello, rogamos paciencia con otras personas y grupos.

Si estás interesado o interesada en coordinar o en llevar a cabo tareas de bienestar dentro de RisingUp!, puedes encontrar más información en la web de RisingUp! o en el documento general de esta campaña.

ADNV + RisingUp! + el apoyo vivo de nuestra Cultura  
Regenerativa =

“Lo más divertido y valioso que podemos hacer con nuestra vida es cambiarnos personalmente y cambiar nuestras relaciones mientras cambiamos el mundo.

Únete a nosotras en esta gran aventura.”

El resto de este documento esboza algunas herramientas y prácticas para cuidar de ti mismo y de los demás, y para incorporar una Cultura Regenerativa, y os animamos a que leáis esto cuando podáis.

---

## Herramientas y prácticas para una Cultura Regenerativa

Todas tenemos nuestras propias herramientas y recursos que nos permiten encontrar apoyos en diferentes circunstancias y momentos. Parte del cuidado que nos prestamos a nosotras mismas consiste en **reflexionar** en nuestras propias capacidades y en nuestra situación física, emocional y mental, así como en nuestro estilo de vida previo cuando nos unimos a RisingUp! Para ello, debemos asumir una **Responsabilidad Personal** y hacernos un escrutinio constante; ser conscientes de nuestras tendencias en relación a:

1. Cuánto trabajo asumimos en RisingUp! - RisingUp! Está organizado en torno a la autonomía y a la holocracia (sistema auto-organizado y descentralizado) por lo que podemos elegir nuestro nivel de implicación.
2. Los sentimientos, los juicios, los deseos, las expectativas que llevamos al unirnos a RisingUp! y cómo las proyectamos en nuestros compañeros.
3. El efecto sobre nosotras de los condicionantes sociales. Por ejemplo, el sistema educativo nos inculca la idea de que siempre hay alguien a cargo de nuestra autonomía (de ahí que desarrollemos prejuicios hacia la gente que toma papeles de “liderazgo”). Debemos ser conscientes de esos prejuicios y de los efectos que puede tener sobre nosotros, y no dejarnos avergonzar ni dirigir por esos prejuicios.
4. Nuestro privilegio: El poder escoger entre participar en acciones directas o en acciones de organización para cambiar el sistema es un privilegio en sí mismo. ¿Qué otros privilegios tenemos dependiendo de nuestro género, procedencia, clase social, color de piel? Como personas que viven en un país que ha acumulado poder y riqueza a través de la violencia y la opresión, ¿cómo podemos procesar nuestra responsabilidad colectiva? ¿Cómo asumirla y seguir tomando conciencia de nuestra vida y nuestros actos?
5. Conoce tus propios límites: ¿Con qué forcejeas? ¿Qué cosas te dan miedo? Solo así podemos tomar decisiones fundamentadas sobre cómo y cuándo podemos ponernos a prueba.
6. Ten confianza en tus **NOES** y **demora** tus **SÍES**. Es fácil dejarse llevar por el momento, pero tómate tu tiempo y di que tienes que pensarlo. ¡Sin prisa! Eres más sostenible si eres realista sobre aquello de lo que puedes hacerte cargo y de lo que no.

7. No te avergüences si aceptaste demasiada carga de trabajo. En vez de eso, hazles saber que creías que ibas a poder hacer más, y devuelves la tarea al grupo, o bien busca a alguien que lo haga.

RisingUp! ofrece este y otros documentos, así como otras muchas indicaciones hacia otros recursos, con el fin de facilitar una participación sostenible y consciente. Sin embargo, RisingUp! se fundamenta en una cultura de la responsabilidad personal y cuidado de sí (“trabajo interior”), por lo que anima a generar un *feedback* constructivo de forma generalizada.

Para comentar positivamente de la manera más eficaz, algunos aspectos de Comunicación No-Violenta (CNV) pueden ser útiles:

1. Exprésate desde el “yo”, sin críticas ni juicios de valor. Y recibe las críticas de forma empática, sin ponerte a la defensiva.
2. Expresa observaciones en vez de evaluaciones: di aquello que crees que has escuchado decir a alguien en vez de decir aquello que crees que sus acciones dicen de él/ella.
3. Reconoce cómo te sientes en relación con esas observaciones, e identifica las narrativas que se activan en tu cabeza cuando experimentas todo eso.
4. Manifiesta tus propias necesidades y valores, sin pretender que los demás te hagan sentir mejor.
5. Solicita **de manera clara** y concreta acciones específicas que puedan enriquecer tu vida, pero sin exigir las.

Algunos ejemplos: “Cuando escucho..., Siento que..., porque necesito/ porque valoro... ¿Estarías dispuesto/a a...?” Podemos usar estas herramientas para hacerlas extensivas en nuestros entornos.