

connexions



La gestió emocional de la noviolència

vista prèvia >

Com es pot encarar un procés d'acció no violenta davant una resposta repressiva i violenta per part de l'estatu quo? Quan un moviment amb reivindicacions socials emprèn una campanya per canviar l'estatu quo i opta per la desobediència, ha de tenir uns fonaments molt sòlids que permetin els seus integrants afrontar la repressió i totes les emocions que aquesta els generarà, des de la frustració fins l'angoixa. Les emocions descontrolades poden provocar errades i precipitacions, i només amb una gestió correcta d'aquestes l'acció no violenta podrà resultar guanyadora.

Alba Alfageme i Casanova

Psicòloga especialitzada en victimologia. Consultora en temes de gènere. Professora de la UB

@alba_a_c



Utilitzar la noviolència per a fer front a la violència. La gran paradoxa que es manifesta de forma evident en aquesta afirmació, porta implícit el compromís amb un posicionament polític i, alhora, amb una opció vital que va molt més enllà d'unes accions concretes, ja que s'erigeix com una visió integral de la vida, del nostre entorn i de com ens hi relacionem, transcendent aquells moments puntuals en els que formem part d'alguna acció. Aquest punt és clau per a comprendre que per a endinsar-nos en el trajecte de la noviolència, cal una reflexió personal profunda i una gestió emocional adequada.

El sistema sobre el que es fonamenta la nostra societat i del que hem begut la majoria de nosaltres, d'una manera o altra embolcalla la violència en les seves diferents formes i de fet la incorpora en moltes de les relacions, referents o actituds que podem observar i, fins i tot, compartir. La violència en les seves diverses formes, amb més o menys intensitat, s'ha acceptat històricament i, fins i tot, s'ha arribat a banalitzar en diferents contextos. De fet a través de determinats mitjans, referents, o relats de la pròpia

humanitat s'ha arribat a construir la pròpia història a partir de blanquejar fets violents que s'han acabat enaltint com a heroïcitats. I és que la naturalització de la violència com a forma inevitable de resoldre conflictes no és casual.

Però cada cop més estudis apunten que tot i les campanyes violentes esteses, ensenyades i naturalitzades, en proporció, els moviments noviolents són molt més efectius i reeixits.

I és que l'acció noviolenta neix de la gent i es construeix sobre la transformació individual que passa per la pròpia reflexió crítica, que després és col·lectivitzada. Aquesta revolució interna deixa una empremta tan profunda que anul·la la possible reversibilitat d'aquest sentir, i quan se socialitza es multiplica i es fa exponencial, donant pas a les grans transformacions socials com han estat la conquesta dels drets de les dones, dels drets civils, dels drets laborals o el moviment de l'alliberament LGTBI.

Col·lectivitat i paciència són clau en l'estratègia de la noviolència, perquè

els canvis impulsats de forma noviolenta són, segons alguns estudis,¹ quatre vegades més llargs que els canvis violents però alhora són més inclusivius —en termes de gènere, edat, classe social, origen...— i finalment més efectius. Aquí és quan el fenomen de la dispersió, la coneguda «taca d'oli» es fa imparabile. Aquesta resistència civil davant l'atac i la vulneració de drets, es construeix des de la gent i per la gent i, per tant, esdevé un espai compartit i participatiu.

I és que tothom té la capacitat de resistir de forma noviolenta i pacífica, però intencionadament des de la mirada del poder, aquests moviments sempre s'han diluït, menys tingut i si ha estat possible, silenciats. En la nostra societat els conflictes armats, els episodis bèl·lics i els herois de guerra són els que ocupen hores, pàgines i celebracions de la nostra història ensenyada i viscuda. Per contra, les gestes del pacifisme o de la desobediència civil i els seus canvis socials aconseguits, en moltes ocasions són relegats com a fets històrics anecdòtics.

1 CHENOWETH i STEPHAN, *Why civil resistance works*.

Cal una reflexió personal de gran calat per realment preguntar-se si s'està preparat a diferents nivells, entre ells l'emocional, per emprendre el camí de la noviolència

Tradicionalment s'ha naturalitzat la violència com a estratègia normal per a resoldre els conflictes, tot relegant a un paper secundari a exemples reeixits de lluita noviolenta, com ara els moviments liderats per Martin Luther King (1929-1964) o Mahatma Gandhi (1869-1948), o a figures com Rosa Parks (1913-2005) o Henry David Thoreau (1817-1862). Moltes d'aquestes persones, que van patir grans sacrificis personals per les causes que defensaven —fins i tot la mort—, representen respostes civils disruptives i noviolentes basades en la desobediència a un sistema que imposava unes lleis que maximitzaven les injustícies. Aquests moviments alimentats per la força pacífica de la gent, van conquerir molts dels drets dels que a dia d'avui gaudim.

Cal ser conscients i conèixer la veritable importància històrica, política i social de les accions noviolentes i la desobediència civil per construir un altre model de convivència des de la llibertat i el pacifisme. Per això també és clau visibilitzar i donar veu a les accions de la resistència pacífica per amplificar-la, davant els atacs

violents constants, com a forma d'interpel·lar i coresponsabilitzar aquelles persones que han optat pel silenci durant temps, perquè tal com deia Desmond Tutu (1931) «davant la violència, el silenci et converteix en còmplice». Una suposada neutralitat davant situacions d'injustícia et posiciona al costat de l'opressor, perquè alimenes alhora la seva impunitat i el sistema de desigualtat.

Tot plegat requereix un sentit de l'ètica i un compromís polític per part de tothom, perquè al final parlem de posicionaments i accions individuals, per despertar una consciència col·lectiva, per tal d'aconseguir finalment un canvi global.

Les estratègies de l'acció noviolenta són diverses i poden tenir impacte a nivell social econòmic, polític... Requereixen de creativitat i valentia, des de la construcció d'una estratègia comuna, perquè el pacifisme s'alimenta de perseverança —temps— i col·lectivitat —base social. I és que si el moviment és de la gent, saber-se i sentir-se part d'aquest és d'un potencial infinit.

Una decisió personal

Davant tota aquesta realitat descrita anteriorment, el que és certament complex és estar disposada a ser proactiva i esforçar-se per construir un discurs alternatiu a l'ofert per l'*statu quo*. Una mirada crítica davant actituds, decisions i accions violentes que han negat en moltes ocasions la possibilitat de fer les coses d'una altra manera.

És per aquest motiu que cal una reflexió personal de gran calat per realment preguntar-se si s'està preparat a diferents nivells, entre ells l'emocional —que és el tema que ens ocupa en el present article— per emprendre el camí de la noviolència o per seguir avançant en el mateix. Un camí no mancat de crisis —donada la lluita constant contra el que podem anomenar «el poder instaurat», que ha utilitzat la violència en la seva diversitat d'expressions—; un poder que mirarà de provocar seriosos dubtes als i les activistes noviolents, banalitzar el seu posicionament a nivell social, polític i personal, i fins i tot minimitzar-lo a través de la ridiculització. Però tot plegat són tan sols estratègies emprades pel poder

Les alternatives a la violència s'han de generar, s'han de construir i s'han d'incorporar com una forma natural de resolució dels conflictes, perquè el poder de la desobediència no violenta és infinit

per a desacreditar allò que el pot enderrocar.

I és que la noviolència ha aconseguit grans conquestes socials, però sempre quan ha estat prou arrelada en el posicionament personal de forma sòlida i robusta, per a així poder provocar efecte contagi amb la resta de ciutadania i alhora un efecte de confiança en els moments en els que el sistema violent presenta més resistència i intenta atacar el moviment.

Les alternatives a la violència s'han de generar, s'han de construir i s'han d'incorporar com una forma natural de resolució dels conflictes, perquè el poder de la desobediència no violenta és infinit quan realment has assumit aquella opció com una manera de viure, com una manera de ser i estar en el món. La desobediència en el nostre món es castiga des de la infantesa i encara es penalitza el pensament crític perquè és el més costós de manejar en un sistema jeràrquic de poders fàctics i *lobbies* absolutistes.

És per aquest motiu, que és clau que ens preguntem si a nivell personal estem disposats i preparats per

emprendre aquest camí, un camí on cal disposar d'una sèrie d'eines per a fer-lo més transitable.

Estratègies dels violents

I és que la resposta pacífica davant el conflicte descol·loca el poder violent, perquè aquest no coneix un altre llenguatge; no comprèn les tàctiques no violentes, ni és conscient del gran potencial d'aquestes. Quan el poder continua imposant, agredint i humiliant, davant la pèrdua d'influència i les esquerdes en l'*statu quo*, agredeix amb més virulència. Aquí és on l'opressor esdevé més cruel, lesiu i criminal. Justament quan el risc de la situació és elevadíssim perquè les regles del joc que havia imposat ja no són respectades i el seu món, construït sobre la por, es comença a esfondrar.

Qui ha estat oprimida durant molt temps, quan decideix perseguir la llibertat, persegueix un objectiu que esdevé prou poderós com per a esmicolar la por que l'ha limitada durant tant de temps. I quan es perd la por, per molts atacs que es rebin, ja has guanyat.

Arrossegat-se a la confrontació, obligar a l'adversari a estar en el tauler de la guerra, és l'única solució que li queda al violent, perquè en la dialèctica de la noviolència se sent indefens i perdut.

Per això el violent sol elaborar un fals relat sobre una falsa violència per part del moviment pacífic: pretén situar l'encontre en el seu tauler de joc, el de la confrontació violenta, on els opressors coneixen totes les jugades mestres per tombar el moviment no violent.

Tot això no és aleatori: la violència política a la que es fa front busca reprimir, silenciar, i evitar que les persones reclamin els seus drets. Algunes de les seves armes més efectives se situen en l'esfera de l'àmbit psicològic o emocional, i persegueixen la desmobilització, la destrucció del teixit comunitari i la decapitació dels lideratges, com a objectius centrals. Tot plegat amb la intenció de mantenir el poder, que els violents segresten de manera autoritària. L'ús de la violència com a mitjà per a assolir i preservar el poder té tres característiques clau: no és aleatori; hi ha intenció de cau-

És totalment legítim sentir ràbia, frustració, ira... Però sense una gestió adequada, poden abocar-nos a actituds de caire violent, esdevenint uns dels majors enemics dels grans canvis socials assolits a través de la resistència no violenta

sar dany; i es traça amb objectius concrets.

Per això és clau la comprensió d'aquests fets per combatre aquest atac en allò més emocional i no caure en les provocacions, i sobretot desinstal·lar entre els activistes no violents la culpa imposada sobre ells per part de les estructures de poder; una culpa assenyalada i reforçada públicament com a mitjà per a intentar legitimar el missatge *pro-statu quo*. Cal desactivar aquesta culpa i que s'entenguin les raons i els danys patits en l'esfera emocional pels activistes no violents, per a així crear condicions diferents en el debat públic. Sense aquest procés no s'aconseguirà instaurar la sensació de comoditat per a les persones que han participat a l'acció no violenta i han patit, de forma directa o indirecta, les agressions dels opressors o del sistema violent a qui s'oposen.

El pacifisme emocional

En aquest punt, és clau que cada persona mantingui el propi compromís amb la desobediència civil no violenta, perquè aquest camí descol·lo-

ca l'oponent violent i sobretot perquè construeix nous escenaris i noves realitats, erosionant les velles imposicions. Per això, cal la comprensió d'aquests fets, desinstal·lar la culpa imposada pel violent a través d'un missatge pervers, i combatre de manera efectiva aquest atac en l'àmbit més emocional per tal de no caure en les provocacions del violent.

Cal que aquest compromís amb la no violència s'asseguri primer en allò emocional abans de «ser acció», perquè aquest «pacifisme emocional» passa per un treball constant de revisió personal, per així anar equilibrant els atacs rebuts pels violents, en una forma de descompressió saludablement gestionada per la pròpia persona i per la col·lectivitat.

És totalment legítim sentir ràbia, frustració, ira... Però aquestes emocions, sense una gestió adequada, poden abocar-nos a accions de resposta immediata que poden portar a actituds intenses de caire més violent. I aquestes, que ens poden semblar alliberadores en l'instant, a llarg termini acaben esdevenint uns dels majors enemics dels grans

canvis socials assolits a través de la resistència no violenta.

Per tant, és indispensable buscar espais on compartir les preocupacions, formular noves accions a realitzar, promoure estratègies perquè aflorin els recursos individuals i socials, i ser creatius a l'hora de resistir pacíficament. Totes són estratègies d'aquest pacifisme emocional que facilitarà que determinades emocions no cremin entre els dits, i alhora situarà l'acció i l'avenç de la desobediència civil no violenta.

Però això no s'assoleix de manera espontània, sinó que requereix d'un aprenentatge pel que fa a la gestió emocional en allò individual i comunitari, d'un enfortiment organitzatiu i social —d'un acompanyament psicològic personal i col·lectiu quan s'escaigui i de l'ús de la cultura i l'art, per exemple— com espai de descompressió emocional. Tot trenat de manera global en una percepció d'«estar avançant en el camí». Preguntes legítimes sobre temors, sobre el sentit de tot plegat, o si ha valgut la pena l'esforç fet, són símptomes que demanen respostes, perquè tan sols des de la valentia de

Identificar què ens genera i ha generat malestar emocional, ens permetrà validar l'experiència viscuda que caldrà integrar per a seguir endavant

la introspecció i la reflexió personal sincera podem reforçar el compromís individual amb la filosofia de la noviolència.

Identificar què ens genera i ha generat malestar emocional, ens permetrà validar l'experiència viscuda que caldrà integrar per a seguir endavant.

Construir narrativa és altament reparador i ens permet observar «el traç», per on seguir dibuixant escenaris facilitadors per a poder expressar-nos, reforçant així tant el compromís com els vincles que subjecten el moviment.

Obrir noves rutes implica errors, encerts i aprenentatges constants, però de la mà d'aquest pacifisme emocional el camí en si mateix podrà esdevenir reeixit.

Per això és clau ser conscients que l'èxit de la lluita col·lectiva noviolenta passa per la consciència i serenor de l'acció individual perquè serà fonamental revisar i disposar d'unes pautes de gestió emocional per a poder fer front a aquests processos d'elevada complexitat.

Recomanacions per a la gestió emocional de la noviolència

En aquest sentit és important assenyalar algunes recomanacions per a la gestió emocional de tot moviment noviolent:

- Ser el reflex del que es vol aconseguir: defensar les conviccions amb una actitud de serenitat, interpellant a emocions positives que ens nodreixen, rebutjant l'atac als altres atès que tan sols produeix emocions negatives que generen més estrès, desgast i distracció. Viure des del convenciment que les coses es poden fer d'una altra manera i que l'acció o confrontació noviolenta és l'alternativa correcta.

- Prendre consciència que cal cuidar-se perquè els canvis noviolents impliquen processos llargs: per a poder gaudir d'una actitud de tranquil·litat perllongada en el temps i també per a fer front a situacions d'estrès, si aquestes es produeixen, és indispensable el benestar físic i emocional. Cal intentar evitar un excessiu desgast a nivell físic i també emocional, aprenent a dosificar-se, perquè la mala gestió d'aquests aspectes,

a llarg termini, poden interferir en l'actitud de calma tan imprescindible en el camí de la noviolència.

- Assolir un bon nivell d'autoconeixement per a identificar emocions o respostes inadequades que poden dinamitar l'actitud pacífica: solen ser processos de llarga durada en què apareixen episodis d'alt voltatge emocional. A això cal sumar-hi el desgast, el bombardeig d'informacions certes i incertes, així com la pluja constant d'esdeveniments. És important ser conscients de com estem i conèixer les pròpies senyals de cansament o tensió excessiva, disposant d'eines i recursos per a poder descansar o descomprimir — per exemple, diferents tècniques de relaxació i meditació.

- Treballar una bona gestió emocional per a identificar aquests elements: cal una forta càrrega d'autocontrol emocional, que serà indispensable per a una bona regulació, ja que probablement els processos de canvi noviolent es dilataran en el temps. Serà especialment important desenvolupar eines per a sostenir la tolerància a la frustració o emocions com la ràbia o la ira, atès que sense

El camí de la noviolència és complex i en molts moments pot generar dubtes i pors. És natural sentir por; reconèixer-la i dibuixar-la la descriu i, alhora, la delimita

una adequada gestió, aquestes ens poden apropar més a les accions violentes. La solidesa en el compromís amb allò pel que lluitem ens ajudarà en aquells moments de fort enuig o de gran sentiment d'injustícia. El camí de la noviolència passa per l'aprenentatge de la transformació constant d'allò emocional —sobretot el relacionat amb càrregues més nocives—, esdevenint carburant per a seguir endavant. D'allò que et limita a allò que t'empeny.

- Acceptar la por —i el dubte— amb naturalitat: El camí de la noviolència és complex i en molts moments pot generar dubtes i pors. És natural sentir por, i un no s'ha de sentir malament per aquest motiu. Reconèixer-la i dibuixar-la la descriu, i alhora, la delimita. Es tracta d'identificar, verbalitzar i compartir per a poder transformar. Això permet legitimar com ens sentim i trobar vies per a resoldre-ho. Acceptar el dubte esdevé alhora una forma de progressar. Reconèixer determina des emocions permet canviar-les, mentre que ignorar-les les situa en un espai de latència, apareixent de forma inesperada i podent desestabilitzar-nos en qualsevol moment.

- Transformar la por en empoderament: creure i sentir la legitimitat de les reclamacions, sumat a l'escalf de la xarxa, pot ajudar a transformar aquesta por en empoderament, sent conscients que la por compartida perd força i poder. I la lluita compartida es multiplica. Si es produeixen moments en què sentim por és important que se sigui conscient de si es pot controlar o no. Si aquesta por ens supera, cal replantejar la pròpia participació, i tenir clar que és normal que aquesta sensació formi part del pensament en un posicionament personal i polític d'acció no violenta, davant un *statu quo* que reacciona violentament com a mètode de pervivència i defensa.

- Mantenir una actitud oberta i receptiva per connectar amb la resta de la gent: serà bàsica per establir una bona xarxa que subjecti i canalitzi les emocions. Transmetre aquesta actitud pacífica a la resta de la gent, esdevenint suport quan calgui per a les altres persones, així com trobant suports per a una mateixa, facilitarà la creació de xarxes de suport recíproques. Tan important és ser-hi i estar disponible per a qui et pugui necessitar; com tenir la fortalesa de demanar ajuda o suport si ens cal;

o fer un pas enrere si sentim per exemple un elevat nivell de desgast, estrès o temor.

- Compartir com et sents: tenir xarxa i socialitzar l'objectiu i com ens sentim, suma i expandeix l'acció. I és que l'efecte del suport social és fonamental. Poder compartir l'emoció del moment i posar paraules o expressar sentiments esdevé indispensable, perquè permet descomprimir emocionalment la tensió de la incertesa i un cert desgast per l'activitat mantinguda en el temps. La xarxa té un poder reparador que pot ajudar a compensar les minves que ens acaba provocant la participació en els processos de llarga durada i d'elevada intensitat emocional. En aquest sentit cal promoure espais col·lectius, per exemple per a la gestió dels dols —d'allò que es perd—, per a escenificar l'acompanyament i per a combatre les idees de fracàs.

- Demanar ajuda si cal: ser conscients de la pròpia vulnerabilitat; reconèixer i compartir és imprescindible i ensenya moltes facetes pròpies que no apareixen quan s'està en les zones de confort. Sentir-se vulnerable construeix oportunitats

Cal aprendre a no confondre els tempos personals o individuals pels que ens regim en la nostra quotidianitat, amb els ritmes socials dels moviments col·lectius

de canvi i millora, alhora que ajuda a reafirmar el compromís i a ser més resilient.

- Construir memòria, personal i col·lectiva per no oblidar d'on venim: dibuixar el procés ens farà conscient dels avenços que hem realitzat i ens ajudarà a no «enganxar-nos» en les presses i caure en anàlisis poc ajustats a la realitat. La noviolència en ser de moviment «lent» pot provocar en alguns moments frustració, desesperació i desafecció. Cal aprendre a no confondre els *tempos* personals o individuals pels que ens regim en la nostra quotidianitat, amb els ritmes socials dels moviments col·lectius. El canvi en la percepció del temps és clau.

- Ubicar-nos: «Jo com a part del procés»: Aquest canvi en la percepció del temps abans descrita, també passa per ressituar el nostre jo com un instant dins un moviment o una realitat molt més àmplia, ja que el moviment noviolent molt probablement transcendirà la nostra existència. En aquest sentit, tot avenç serà clau en la història de vida del moviment, i és per això que cal tenir la capacitat de fer un pas enrere

per així veure el moviment des de la perspectiva de gran angular. Això ens permetrà situar-nos i entendre l'encaix entre el meu ritme i les meves expectatives respecte al pas i la realitat del procés de la noviolència

- Desenvolupar activitats gratificants: ens poden ser d'utilitat en aquesta «descompressió» contínua. Cal obligar-nos a trobar o estar en contacte amb moments, activitats o persones que ens generen benestar. No oblidar-nos d'aquest ser i estar en el moment, aconseguint estar mentalment lluny de la lluita, sentint així com ens alimentem emocionalment, física i anímica per a compensar el desgast.

- Gaudir del procés i dels moments que el componen: Tot i la complexitat de molts dels moments que conformen el procés de la lluita noviolenta, cal intentar tenir una actitud positiva davant el mateix procés, per no perdre el compromís i el sentit de tot plegat. La consciència de formar-ne part ja és un objectiu en si mateix, i donar valor a allò aconseguit fins al moment, seran elements a sumar perquè del balanç que en fem, el resultat sigui positiu. Ser-hi, per molt dur i difícil que

pugui ser, ens ha de fer sentir alineats amb la nostra consciència i forma de viure. Si el balanç és negatiu, caldrà replantejar-nos el nostre compromís. Per molt dur que sigui el camí, hem de poder trobar moments de gaudi que ens permetin connectar-nos amb allò essencial, que finalment dona sentit a tot plegat.

Els espais col·lectius faciliten que la reivindicació uneixi les persones que participen del moviment al so de la pau i la serenitat. L'ambient col·laboratiu ajuda alhora a cultivar la solidaritat, i enforteix el moviment que serà cada cop més robust quanta més gent s'hi sumi. En aquest sentit la gestió emocional serà clau atès que l'emoció col·lectiva serà tenyida per les emocions individuals que cada persona hi projecti.

L'objectiu és crear, entre tothom, una gran onada de pacifisme que serà la que embolcalli el camí. Perquè tal com deia el sindicalista nord-americà Abraham Johannes Muste (1885-1967) «No hi ha camí per a la pau, sinó que la pau és el camí».²

² Frase habitualment atribuïda a Gandhi.

Davant un sistema injust, opressor i violent la desobediència no violenta no és perillosa: el que és perillós és ser obedient a un sistema imposat que lamina les llibertats

Conclusions

La nostra societat ens ensenya que la violència és efectiva, l'ha normalitzat com a forma de resoldre conflictes i de guanyar espais i poder.

Però hi ha alternatives a la violència. És per aquest motiu que cal capgirar un sistema violent amb l'objectiu de convertir la violència en una opció desfasada i obsoleta de resoldre conflictes, amb el ferm convenciment que les coses es poden fer d'una altra manera.

Però per a això, caldrà primer transitar per una deconstrucció personal d'allò après, per a posteriorment arribar a col·lectivitzar-ho i començar a reescriure's socialment amb la ploma de la noviolència.

Viure lliure i pacíficament no és una utopia: és una manera diferent de construir societats i relacions, integrant el conflicte com una part més de la convivència, però amb la resolució del mateix mitjançant mecanismes que no passin per la violència.

Escoltar i integrar diferents maneres de pensar dins el marc de la llibertat

és el que fa més forta a una societat i alhora permet incorporar i naturalitzar el poder del conflicte no violent. Perquè cal trencar la idea que la violència és l'únic camí eficaç per a resoldre conflictes, tot construint una alternativa possible: la de la «noviolència».

I és que davant un sistema injust, opressor i violent la desobediència no violenta no és perillosa: el que és perillós és ser obedient a un sistema imposat que lamina les llibertats.

De fet, molts dels drets assolits dels que gaudim a dia d'avui es van conquerir mitjançant actes no violents i amb la desobediència civil com a forma d'acabar amb unes lleis opressores; perquè les lleis poden lluitar contra les injustícies, però també poden ser les eines perfectes per maximitzar-les.

L'opció de la noviolència passa per alimentar el compromís amb quèl·com que traspassa la nostra pròpia existència, i alhora per a descompondre la idea del temps i de la immediatesa. En moltes ocasions els canvis o transformacions socials s'aconsegueixen a mitjà o llarg termini, pel

propi ritme dels processos no violents i de la confrontació amb les estructures dels sistemes de poder instaurats.

Reafirmar-nos en el camí de la noviolència passa alhora per assumir el mateix nivell de compromís tant amb la causa o objectiu final pel que estem treballant, com amb el mitjà o la forma de com assolir-lo. Aquest doble compromís situa ambdós elements en un espai d'equilibri, esdevenint indispensable l'un per a l'altre.

Optar per la noviolència implica un procés de desaprenentatge per deixar lloc a un aprenentatge de noves maneres de fer i actuar en diferents àmbits, però alhora també cal tota una reflexió sobre l'àmbit emocional per a poder sostenir un camí complex. Com deia Thoreau, portar a la pràctica el camí de la noviolència passa perquè cada persona esdevingui l'expressió d'una humanitat compartida i, per tant, per la convicció que cada persona pugui actuar lliurement, segons la seva consciència. I és que la noviolència neix i creix des del convenciment personal i col·lectiu que les coses es poden fer d'una altra manera. ■

■ Bibliografia

CASADO, Antonio. *La desobediència civil a partir de Thoreau*. Sant Sebastià: Gakoa Liburuak, 2002.

CHENOWETH, Erica i STEPHAN, Maria J. *Why civil resistance works: the strategic logic of nonviolent conflict*. Nova York: Columbia University Press, 2011.

GANDHI, Mohandas K. *Non-Violent Resistance*. Nova York: Schocken Books, 1961.

HABERMAS, Jürgen. «La desobediència civi». A *Leviatán*, núm 14, 1983.

LEVI, Primo. *Si esto es un hombre*. Buenos Aires: El Aleph, 2003.

LÓPEZ-MARTÍNEZ, Mario. *¿Noviolencia o barbarie? El arte de no dejarse deshumanizar*. Madrid: Editorial Dykinson, 2017.

MANDELA, Nelson. *El largo camino hacia la libertad*. Madrid: Aguilar, 2012.

MARTÍN, Ignacio. *Psicología social de la guerra: trauma y terapia*. UCA editores, 1990.

PERKOSI, Evan i CHENOWETH, Erica. «Nonviolent Resistance and Prevention of Mass Killings During Popular Uprisings». A *International Center on nonviolent conflict*. Special Report Series, Volum Núm.2, Abril 2018.

THOREAU, Henry David. *On the duty of the civil disobedience*. Londres: Penguin Books, 1996.

THOREAU, Henry David. *Walden*. Madrid: Errata Naturae, 2013.