



#LaNoViolenciaEsLaNostraForça

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 presenciàreu 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 participants 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