



## #LaNoViolenciaEsLaNostraForça

### 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 [famdllibertat.cat](http://famdllibertat.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 inhabitual, 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.



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](http://www.famdellibertat.cat)

[www.lluitanoviolenta.cat](http://www.lluitanoviolenta.cat)