
MANUAL DE CURES A LES COMUNITATS

Com podem aplicar l'ecofeminisme als projectes de vida en comunitat?

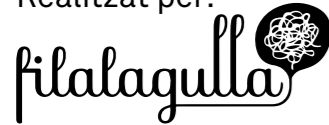


Autoria col.lectiva

Aquest manual l'ha redactat la Noemí Canelles Tigel i la Mireia Parera Puigdomènech. Per l'elaboració de l'eina d'autodiagnosi també han participat l'Ainhoa Roca Vielba, l'Anna Boix Lladó i la Laura Marbiol de Fil a l'agulla i amb relació al tema de l'estrès hem tingut el suport de l'Anna Espadalé.

Volem agrair especialment les aportacions que han fet moltes persones de diferents projectes de cohabitatge: La Plana, Sotracs, Iratxe, Esther, Laura i Silvia de Can Masdeu, La Renega Cooperativa feminista d'habitatge, Tika i Marta de Calafou, Jaume Elias i Boyé i Lluïsa Vericat Cadesas de Can 70, la Pallejana, Mandi Domingo, Casacomú - El Turrós i Guiomar Vargas i Laura Muixí de Cal Cases.

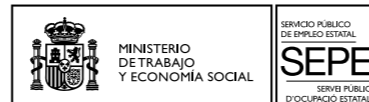
Realitzat per:



Reconeixement – No Comercial – Compartir Igual (by-nc-sa)

No es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades, la distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original.

Promou i finança: la Generalitat de Catalunya - Departament d'Empresa i Treball



MANUAL DE CURES A LES COMUNITATS

Com podem aplicar l'ecofeminisme als projectes de vida en comunitat?

01 INTRODUCCIÓ	2
02 LES COMUNITATS INTENCIONALS	6
03 L'ECOFEMINISME A LES COMUNITATS	10
04 EL MANUAL DE CURES A LES COMUNITATS I L'EINA D'AUTODIAGNOSI	14
05 LES DIFERENTS ÀREES A CUIDAR	18
5.1 Les cures i la visió de la comunitat / 19	
5.2 Les cures i l'organització interna / 22	
5.3 Les cures, l'economia i els recursos / 26	
5.4 Les cures, la cohesió i la celebració / 28	
5.5 Les cures, la comunicació i les relacions / 31	
5.6 Les cures i el benestar / 34	
5.7 Les cures i els conflictes / 38	
5.8 Les cures i les dinàmiques de poder / 41	
5.9 Les cures, la diversitat i les discriminacions / 45	
5.10 Les cures i la relació amb l'entorn / 48	

06 PROPOSTA DE TREBALL	50
-------------------------------	-----------

INTRODUCCIÓ

01

Les comunitats són espais de pràctica quotidiana de la relació, el vincle, el treball en comú i el suport mutu. No podem entendre l'existència humana sense la vida comunitària. Constitueixen espais de connexió amb el sentit comunitari, d'unitat amb les persones, el grup i també amb el planeta terra. Per això les comunitats cuiden. Cuiden les persones, les relacions i els vincles amb l'entorn.

Entre totes les maneres d'entendre el que és una comunitat, tenim les comunitats de vida, cohabitades, comunitats intencionals, o com es vulguin nomenar, com una forma comunitària amb una llarga tradició. En diferents èpoques hi ha hagut models i exemples ben diferents. Des de les comunitats basades en economies d'autosubsistència, que han fet dels vincles i el treball en comú l'element bàsic per sobreviure fins a les que s'han creat intencionalment, creant realitats que posin en qüestió les lògiques individualistes, capitalistes, opressores, contaminants, etc.

A Catalunya, amb la bombolla immobiliària i el creixement dels preus del lloguer dels darrers anys, les dificultats de la població per accedir a un habitatge s'ha incrementat. En aquest context, la població s'ha articulada per buscar respostes creatives a la necessitat bàsica d'habitatge. Algunes entitats, entre elles Perviure¹, han nascut en aquests temps, per donar suport a aquestes iniciatives. I també algunes administracions han donat suport amb cessions de sòl públic, canvis legislatius, etc². Això, entre altres factors, ha influït en el fet que les cooperatives d'habitatge i les propostes comunitàries hagin augmentat. En aquest context és vital comptar amb diversitat de models d'accés a l'habitatge que promoguin formes de convivència entre les persones basades en la cooperació i el suport mutu i en la relació amb el territori i l'entorn.

La Yayo Herrero³, així com diversos estudis, sostenen la importància de la comunitat i de teixir comunitats diverses per afrontar la crisi ecosocial. Les comunitats amb xarxes formals i informals sòlides es troben en millors condicions per afrontar situacions de crisi, canvi i conflicte, i inclús millorar la seva situació econòmica i la seva qualitat de vida⁴. Calen estratègies col·lectives per afrontar les adversitats d'un futur incert que posa de manifest els límits físics del planeta terra. Però, per la societat occidental, no és senzill viure i habitar la comunitat. Afrontar els problemes del futur des de la individualitat no serveix. Per això calen estratègies col·lectives i eines per gestionar les dificultats que s'esdevinguin.

1 **Perviure** és una cooperativa que dona impuls al cohabitatge des d'una perspectiva interdisciplinària que combina l'acompanyament humà i tècnic en les diverses disciplines: àmbit econòmic, financer, jurídic, arquitectònic i de facilitació i cures. És un projecte intercooperatiu impulsat per les cooperatives Celobert, Coopdemà i Fil a l'agulla.

2 Veure la Guia "**Facilitar l'accés al sòl. Guia pràctica per les administracions**", elaborada en el marc d'un projecte Singulars per Celobert i Perviure, amb el suport de Fil a l'agulla, Jamgo i Coopdemà.

3 Xerrada "Ecofeminisme a les escoles", 1 de febrer de 2022, organitzada per Escoles Coeducatives i Escoles per la Sostenibilitat de Sant Cugat del Vallès.

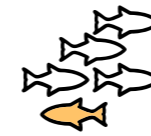
4 "Camino se hace al andar. Del individuo moderno a la comunidad sostenible. Manual para transicioneros" Jose Luís Escorihuela. Editorial Nous. 2008

The Care Collective⁵ parlen de quatre aspectes fonamentals de les comunitats que cuiden: el suport mutu, l'espai públic, els recursos compartits i la democràcia local. Si bé elles parlen més aviat d'un sentit comunitari més ampli que el de comunitats com es presenten en aquest manual, és una reflexió interessant i extrapolable. El fet que les comunitats tinguin espais compartits amb les persones que hi habiten i oberts a l'entorn, fomenta lògiques col·lectives. També ho fa que es comparteixin recursos, eines, habilitats, coneixements i que es fomenti el suport mutu. Tot això, lligat a un procés d'apoderament, en el que les persones que conviuen governen la gestió de l'espai i del projecte en comú, facilita el compromís i una relació amb l'entorn que és més sostenible i té més en compte la cura de les persones, les relacions, la comunitat, l'entorn i el planeta.

Per això, des de Fil a l'agulla volem posar el nostre gra de sorra per contribuir que les comunitats continuïn cuidant i cuidant-se. Com dèiem, no necessàriament és senzill i, per tant, tenir algunes estructures, un marc i algunes idees que posin una mica de llum a aquesta qüestió, pot ser de gran utilitat. És en aquesta direcció que es fa imprescindible un manual de cures per les comunitats.

Com aconseguim que les comunitats cuidin? Com es fa perquè realment cuidin a les persones, mentre també cuiden la comunitat? Com es pot tenir cura de l'entorn? Com es concreta això en el dia a dia? Com s'assoleix que siguin espais que lluiten contra les discriminacions i exclusions socials, que esdevinguin espais democràtics, que garanteixin els aprenentatges necessaris per als reptes del món actual?

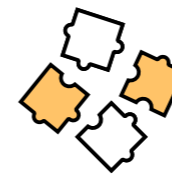
Aprofundir en les cures té a veure amb mirar cap endins i fer-nos preguntes com ara:



Fins a quin punt la comunitat posa al centre el benestar de les persones en coherència amb el benestar del grup i el projecte?



Com gestionem les dinàmiques de poder que es donen de maneres menys visibles?



Si el projecte vol ser transformador en certs aspectes, com es fa quan allò que no es desitja, passa entre les persones que conviuen?



Com es manifesta i es treballa l'heterosexisme, el racisme, l'urbanocentrisme, etc. a la comunitat?



Com es gestionen els conflictes?



Com es té en compte l'entorn i l'arrelament al territori?



Què es fa perquè les persones se sentin part, participin i estiguin compromeses amb la comunitat?

Aquestes són algunes de les preguntes que aquest manual pretén fer. Són qüestions de molta rellevància i que tenen respostes complexes, que canvien segons el moment que es fan.

Doncs com tot, les comunitats també evolucionen.

⁵ "El manifiesto de los cuidados. La política de la interdependencia". The Care collective. Edicions Bellaterra. 2021

LES COMUNITATS INTENCIONALS

02

Aquest manual es destina a les comunitats. Però, a quines? Quines característiques han de tenir? És útil per a comunitats que estan en procés de creació?

Parlarem de comunitats com **comunitats o cohabitatsges intencionals**. Intencionals perquè les persones s'ajunten intencionadament per a convida en un espai físic i comparteixen una intenció comuna, **una visió de què volen i com ho volen**. Pot comptar amb més o menys espais compartits i més o menys activitats o projectes compartits, però sí que han de tenir **aspectes i espais comuns**. Per aquest motiu, aquestes comunitats també comparteixen una gestió d'allò col·lectiu i, per tant, una governança i treball col·lectiu.

Aquest manual serveix doncs per a projectes amb diferents models de governança, amb diferents models de tinença, en sòl públic o privat, de compra, lloguer o ocupació, ja siguin cooperatives en cessió d'ús, fundacions, associacions... Però tots ells tenen una **governança**, una manera d'organitzar-se i tenen tasques compartides.

De visions de projectes també n'hi ha moltes i diverses. Hi ha comunitats que només comparteixen l'espai comú, altres que també comparteixen costums, activitats i rutines, altres que utilitzen l'espai per a fer activitats i accions obertes a l'entorn i d'altres que també tenen projectes econòmics productius compartits. Per aquelles comunitats que comparteixen també projecte productiu, aquest manual es centra en l'aspecte comunitari i convivencial.

Irati Mogollón i Ana Fernández⁶ parlen de quatre pilars del que anomenen infraestructura tova dels projectes de cohabitatge. Diferencien la infraestructura dura com el que és visible i fixat en les qualitats materials de l'edifici, l'espai i el veïnatge, i la infraestructura tova com els sistemes socials que funcionen a través de dimensions afectives invisibles i de les relacions entre les persones i el lloc. Aquests pilars són: les intencions compartides, les relacions interpersonals, la governança i el treball compartit.

Per això, un altre factor important per definir les comunitats són **les relacions**. Les comunitats les conformen persones que tenen vincles més enllà dels vincles familiars o de les relacions sexo-afectives, que també poden coexistir. A vegades hi ha una tria conscient de les persones i altres vegades no. A vegades hi ha un vincle previ i d'altres no. Però sí que un factor crucial, és que existeix un vincle, una relació pel fet en si de pertànyer a la comunitat i que les relacions són una dimensió molt important de les comunitats.

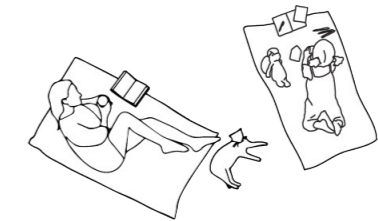
Quant a qui són les persones que conviuen també pot haver-hi diversitat. Hi ha comunitats exclusives destinades a un tipus de persones o relacions, com per exemple els cohabitatsges sèniors o d'altres destinats a dones o persones lesbianes, gais, trans, bisexuals, intersexuals (LGTBI+). I d'altres que són intergeneracionals, que són diverses en models familiars, en orígens, etc. Totes elles són comunitats si compleixen els factors que hem definit prèviament.

⁶ "Arquitecturas del cuidado. Hacia un envejecimiento activista" Irati Mogollón Garcia y Ana Fernández Cubero. Editorial Icaria. 2019

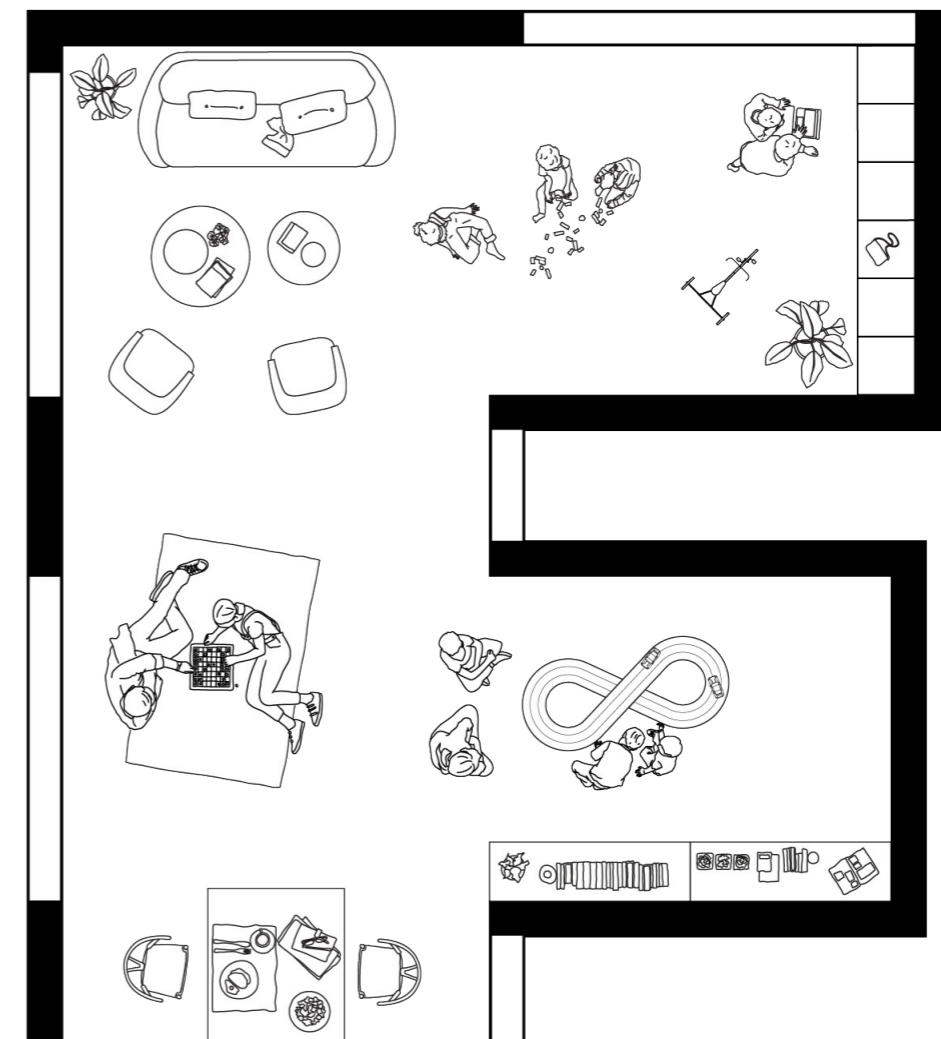
I quant al nombre de persones també pot variar. N'hi ha que compten amb tres unitats de convivència i d'altres que poden comptar amb centenars de persones convivents.

Cal entendre aquestes **comunitats en relació amb el territori i l'entorn ecosocial** on estan. No estan deslligades del context, sinó que en depenen i s'hi relacionen en major o menor mesura. Per aquest motiu, és important el lloc físic. Hi ha grups que encara estan a la cerca del lloc, fa temps que existeixen, tenen vincles, relacions, un projecte en comú, una visió d'allò que volen, però encara no han començat a conviure. O bé, perquè encara no han trobat el lloc on desenvolupar el seu projecte, o bé, perquè està en fase de construcció, rehabilitació...⁷ El manual de cures a les comunitats i l'eina d'autodiagnosi està sobretot pensat per aquelles **comunitats que ja conviuen**. És en la fase de convivència on es materialitza el projecte, el grup duu a terme i fa allò que havia dit que volia ser. Les relacions s'intensifiquen doncs a més de treballar juntes, se suma la convivència, compartir espais, activitats, veure's en el dia a dia... La governança i la manera d'organitzar-se canvia i s'adapta a les noves necessitats. Etc.

De totes maneres, és un document molt útil per a qualsevol comunitat en procés de creació o qualsevol persona interessada en el cohabitatge. Segur que pot donar-vos pistes essencials que també poden ser útils.



⁷ Si aquest és el vostre cas, us recomanem la guia **“Un lloc per viure. Eines per facilitar l'accés a sòls i edificis a projectes de cohabitatge. Guia pràctica per a grups de cohabitatge”**, elaborada per Perviure, amb la col.laboració de Fil a l'agulla, Coopdemà i Celobert, en el marc d'un projecte Singulars.



L'ECOFEMINISME A LES COMUNITATS

03

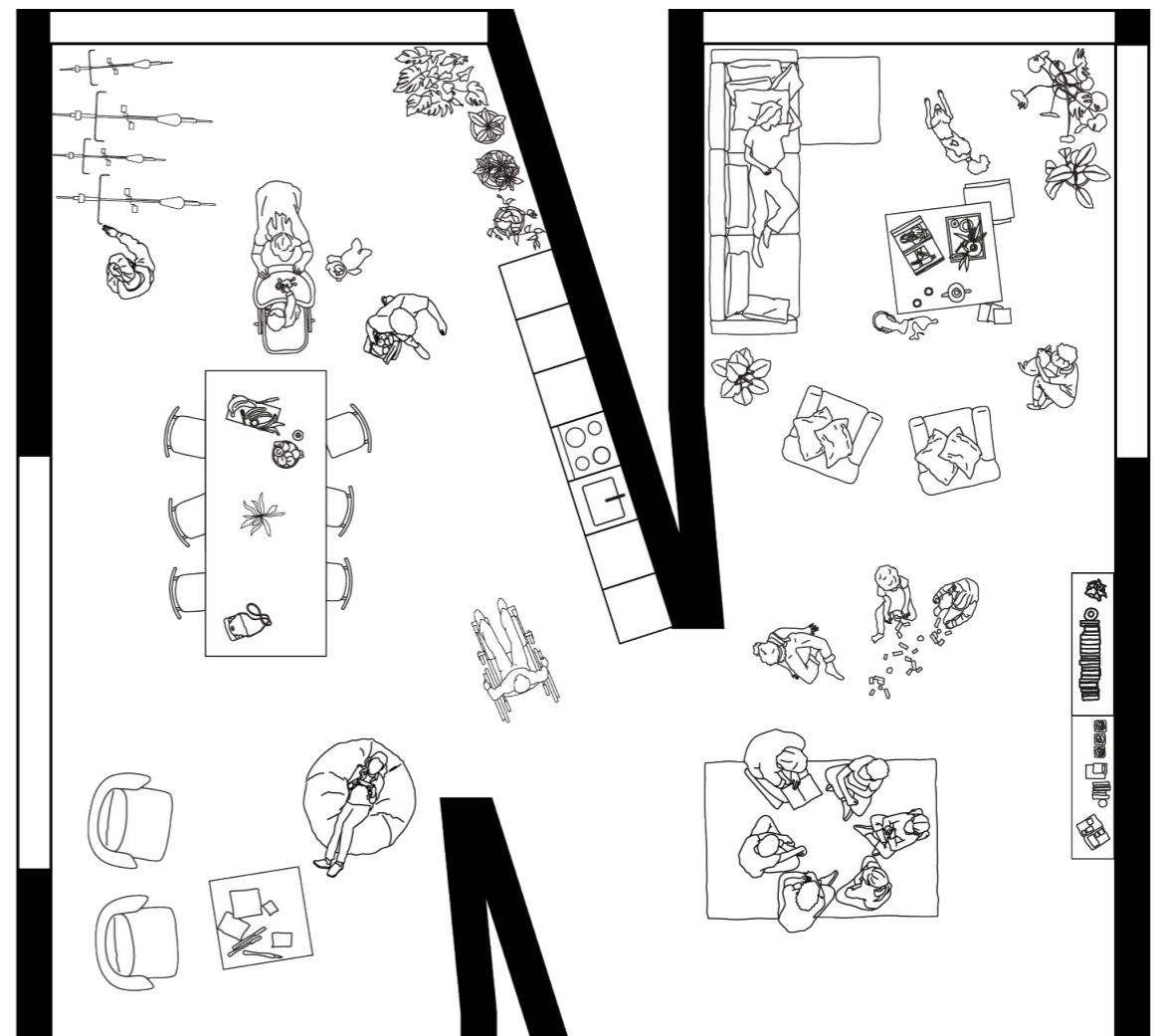
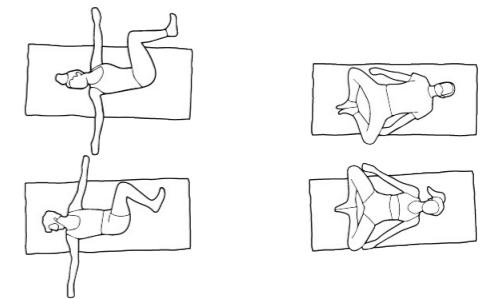
Incorporar la visió ecofeminista és tenir en compte les dimensions que es nomenen en aquest manual de cures. És entendre que les comunitats són ecodpendents i, per tant s'interrelacionen amb l'entorn, el necessiten, així com l'entorn també necessita la vida comunitària, entesa com aquella que fomenta les relacions, els vincles, el suport mutu i la vida en un sentit ampli. I és també entendre que per cuidar la vida és important tenir en compte la cura a diferents nivells:

- **Les persones.** La comunitat està formada per persones i també en alguns casos, altres éssers vius com els animals domèstics. Quan des dels feminismes es parla de posar la vida al centre, vol dir, entre altres coses, tenir en compte les persones i els animals. Com estan, què necessiten, què es fa per donar suport al seu desenvolupament, al seu benestar, etc. Per això veureu que hi ha una àrea del manual que s'enfoca en aquesta dimensió amb referències a la manera en què els acords, les eines i la cultura del grup també tenen en compte aquestes necessitats i els diferents moments vitals. Les persones són interdependents, com els animals i també hi ha etapes o situacions que requereixen una major dependència i és important considerar-la.
- **Les relacions.** El grup també està conformat per relacions, interpersonals i de subgrups. Hi ha diferents grups d'afinitat, en funció d'interessos comuns, coneixences, llaços familiars i molts altres factors. Aquesta dimensió també requereix consciència i cura. Saber que és rellevant cuidar les relacions, vol dir cuidar els vincles, la comunicació, la relació amb les persones més afins i amb les que menys, per afavorir que quan sorgeixin dificultats sigui més fàcil apropar-se i parlar-ho, si és això el que es necessita.
- **La comunitat.** Entendre la comunitat com un ésser viu en si mateixa, un ésser que també cal cuidar. Les necessitats individuals han d'estar necessàriament en diàleg amb les necessitats de la comunitat, perquè aquesta com a ens també en té i és molt crític tenir-les en compte i cuidar-les.
- **El planeta.** El darrer nivell té a veure en considerar les persones, les relacions i la mateixa comunitat en interrelació dependent del planeta. Són sistemes vius que necessiten un sistema viu més macro per a sobreviure, el planeta. Considerar això, implica tenir en compte la comunitat en relació amb l'entorn, el territori més proper i també l'entorn en un sentit més ampli i més deslocalitzat.

La cura de la comunitat depèn de tenir també en compte diferents àmbits:

- **La cultura del grup:** aquesta fa referència a les creences que estructuraven el funcionament del grup. Té a veure amb les maneres de pensar i de fer en la comunitat. Hi ha coses que no necessàriament s'han parlat, però funcionen d'una determinada manera, tot i que personalment no s'hi estigui d'acord, hi ha un tarannà compartit. Així és com s'expressa la cultura del grup. És interessant ser-ne conscient i en aquest sentit seran segurament les persones noves qui la podran identificar més clarament, ja que per elles serà més nou i encara no hi estaran tan avesades.
- **L'estructura:** l'estructura faria referència a tot el que és escrit i tangible que és més fàcil d'identificar i que explícita com funciona la comunitat. Són els acords sobre la visió del grup, sobre el funcionament intern, l'organigrama, el repartiment de tasques, com es fa la gestió de conflictes, etc. Comptar amb aquests elements com a grup és important i també sabem que no és suficient si el que està escrit no es porta a la pràctica.
- **Les eines i mecanismes:** aquest aspecte fa referència a les eines, estratègies, mecanismes que té la comunitat per a funcionar. Seria tot allò que facilita la posada en pràctica dels acords. Per exemple, els espais de reunions, de treball, de compartir, de celebració; o bé, si es compta amb una eina concreta per a gestionar els conflictes, pel suport mutu, per repartir les tasques, per parlar de coses compromeses, etc.

Tots aquests elements són importants per la vida comunitària i al mateix temps, no són suficients, si no es posen en marxa i funcionen. Per això, és rellevant que allò que es decideix tingui en compte la cultura de la comunitat, i que si hi ha moltes persones que no ho compleixen, es revisi. Avaluar i fer-ne seguiment i poder reflexionar sobre el seu funcionament.



EL MANUAL DE CURES A LES COMUNITATS I L'EINA D'AUTODIAGNOSIS

04

Aquest manual es pot utilitzar de diferents maneres, depenent de les necessitats de qui ho llegeix:

- ✓ En primer lloc, i amb la seva lectura, **el manual us permetrà introduir-vos en el concepte de cures i tenir una visió del tipus de treball que impliquen a la comunitat**. Si esteu pensant en la creació d'un projecte de cohabitatge, si esteu pensant la possibilitat d'anar a una comunitat, o si ja porteu temps vivint-hi, la lectura us pot aportar idees i reflexions interessants. També pot succeir que no visqueu en una comunitat intencional en el sentit abans descrit, o que participeu en un altre tipus d'organització, però us interessa indagar sobre els vostres vincles comunitaris⁸. En tots aquests casos el manual us pot permetre donar una ullada i reflexionar sobre els principals temes associats a les cures en el context específic de les comunitats intencionals.

Si les comunitats cuiden i volen cuidar-se, què vol dir això i com es fa? La resposta a aquesta pregunta, per nosaltres, passa pel que anomenem **“les àrees de les cures”**, que expliquem a continuació. Són 10 àmbits temàtics que, des de la nostra experiència, estan relacionats amb la cura de les persones i de la comunitat:

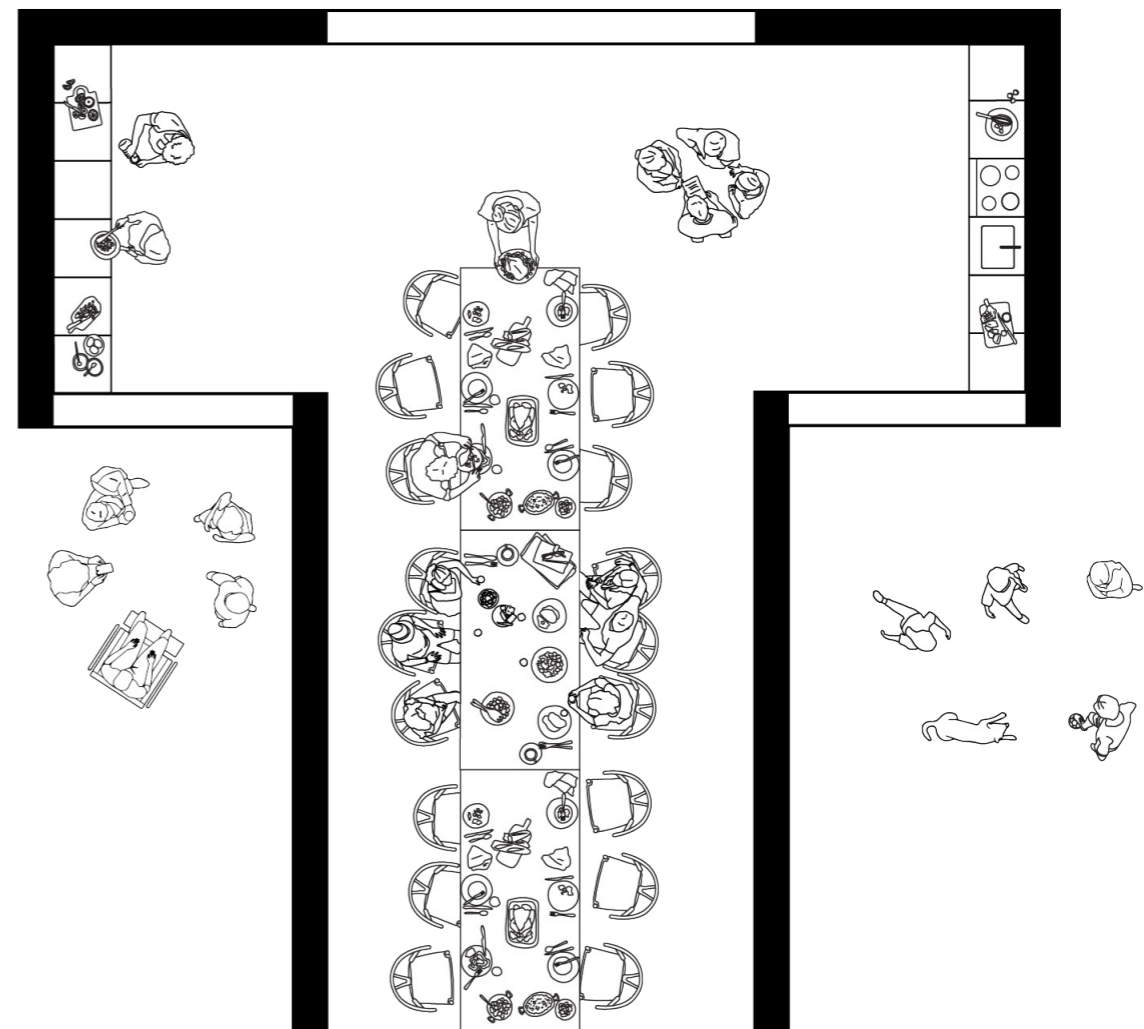
- 01 Les cures i la visió de la comunitat
- 02 Les cures i l'organització interna
- 03 Les cures, l'economia i els recursos
- 04 Les cures, la cohesió i la celebració
- 05 Les cures, la comunicació i les relacions
- 06 Les cures i el benestar
- 07 Les cures i els conflictes
- 08 Les cures i les dinàmiques de poder
- 09 Les cures, la diversitat i les discriminacions
- 10 Les cures i la relació amb l'entorn

⁸ Si pertanyeu una cooperativa de treball o esteu en un centre educatiu també podeu consultar els manuals de cures específics per aquests àmbits creats per Fil a l'agulla. [Els podeu trobar a la web de Fil a l'agulla.](#)

✓ Si ja viviu en comunitat, aquest manual és també una invitació a què feu una primera **diagnosi de la situació de la comunitat en relació amb les cures**. Això passa per temes tan diversos com l'estat del grup en sentit ampli, la manera en què s'acompanyen els conflictes, com es visibilitza i treballen les relacions de poder, com es cuida el benestar de les persones, la comunicació, la relació amb l'entorn... Per això, una vegada detallat en què es concreten les cures, es proposa una eina d'autodiagnosi lligada a aquest manual. L'eina d'autodiagnosi és un qüestionari en línia pensat per a que respongui tothom que conviu a la comunitat. Ens podeu demanar l'eina escrivint a Fil a l'agulla, i us fem arribar un enllaç. Una vegada tothom ha respost, es generen uns resultats que serveixen per identificar les fortaleeses de la comunitat i també per veure on estan les principals dificultats i reptes, i, per tant, els espais d'aprenentatge i desenvolupament. El manual inclou una proposta de treball amb els resultats, per tal que com a comunitat pugueu elaborar una anàlisi pel vostre compte sobre com estan les cures. Amb aquesta eina es vol afavorir la reflexió, que és una primera acció necessària per cuidar-se i passar a l'acció per transformar-se amb major consciència i profunditat. Trobareu més informació concreta per utilitzar l'**eina d'autodiagnosi** al final del manual, al capítol Proposta de Treball.

✓ Tant el manual com l'eina d'autodiagnosi estan pensats per oferir un seguit de **pistes per pensar quines accions es poden posar en marxa** per acostar-se més al tipus de comunitat i convivència que es desitja. La proposta de treball que trobareu al final del manual poden ajudar a definir les necessitats. A més, en cadascuna de les àrees de les cures, es poden descobrir idees per crear mecanismes que promoguin el benestar humà i del projecte i que faciliti una cultura de la convivència més curosa.

Esperem que hi aconseguiu idees útils per la vostra situació.



LES DIFERENTS ÀREES A CUIDAR

05

5.1 | Les cures i la visió de la comunitat

OBJECTIUS ALS QUALS VOLEM ARRIBAR

La comunitat té un model jurídic que respon a les necessitats del projecte.

La visió és un reflex de la pràctica de la comunitat.

La visió es revisa i s'actualitza col·lectivament de manera periòdica, de manera que es reflecteix en el funcionament quotidià de la comunitat.

Les visions personals de les persones que formen part de la comunitat ressonen amb la visió col·lectiva i consideren la manera d'alimentar-se mútuament.

La visió de la comunitat es refereix al seu sentit, al somni que la impulsa, la motivació per la qual s'ha creat aquesta comunitat. Aquesta és una referència important que caldrà tenir clara, actualitzada, i veure de quina manera es relaciona amb les expectatives i els somnis personals.

La visió inclou:

- **La visió:** una descripció breu que inclou QUI (qui sou/voleu ser), QUÈ (què voleu dur a terme) i PER QUÈ (per a què, què busqueu) i recrear el futur que es vol crear. Descriu el somni alt, el sentit de la comunitat.
- **La missió:** parla del COM, com es durà a terme la visió de manera concreta. Allò que esperem aconseguir en els pròxims anys, a mitjà termini.
- **Els valors:** qualitats que volem que estiguin presents en les nostres relacions i en les relacions que mantenim amb l'entorn. Els principis fonamentals que inspiren el funcionament de la comunitat.

D'aquesta visió comuna se'n deriva l'estratègia a curt i mitjà termini. A l'hora de pensar en la visió, per tant, serà important tenir en compte els dos tipus de visió: la personal i la col·lectiva.

VISIÓ PERSONAL

Es refereix a la motivació i el somni que cada persona té a l'hora de viure en comunitat, així com la manera en què aquesta visió sintonitza amb la visió col·lectiva de la comunitat específica on viu.

És molt important perquè ens fa present allò que ens omple i ens fa sentir persones realitzades. Ens aporta un posicionament i una força crucials a l'hora de relacionar-nos amb la comunitat, i també a l'hora d'afrontar dificultats.

Ens ajuda a saber per què hem triat una comunitat concreta, per què volem viure en ella. A vegades ens pot servir per refermar el nostre compromís de voler continuar en el camí a la comunitat. En d'altres, ens pot ajudar a ser més conscients que necessitem trobar altres camins i buscar altres maneres de realitzar la nostra visió personal.

VISIÓ COL·LECTIVA

El gran repte del treball sobre la visió és mantenir la connexió entre les visions personals i la visió col·lectiva que inspira la comunitat. A vegades pot ser difícil assumir que el projecte comú no pot ser el mateix que el projecte personal que cadascú té quan es planteja viure a la comunitat, i que sempre caldrà cedir i fer concessions per construir col·lectivament.

La manera en què es relacionen aquestes dues esferes, la personal i la col·lectiva, serà important també per totes les altres àrees de cures.

A més d'això, en l'elaboració de la visió és important la participació de totes les persones, el fet de compartir el procés de creació, i claredat d'aquesta.

El procés de reflexió sobre la visió comú contribueix a:

- **Connectar amb el sentit últim i la raó de ser de la comunitat.** Especialment en moments inicials, moments de canvi o de crisi o conflicte, les comunitats necessiten espai per tornar a sentir i reformular el seu sentit. Enmig dels canvis constants del món que ens envolta i la velocitat dels temps, aturar-se i tornar a aprendre el “per a què” hem creat aquesta comunitat és ineludible.
- **Promoure la cohesió grupal.** Es crea un clima de diàleg i de compartir de manera més personal i això ajuda que les persones es coneguin més (parlin de somnis, necessitats, pors, expectatives) i es tinguin més confiança. El no saber exactament què espera l'altra persona del projecte, quin objectiu o necessitat té... genera desconfiança i està a l'arrel de molts conflictes.
- **Visibilitza les tensions o la diversitat relacionada amb la visió que necessitem atendre o debatre.** Sovint, i sobretot al principi de crear un projecte, la il·lusió fa que tinguem tendència a mostrar sobretot allò ens uneix, i a amagar o minimitzar les diferències. Quan donem espai a les diferències podem decidir què en fem de manera més conscient: hi podem aprofundir, les podem debatre, podem arribar a acords i incloure-les a la visió comuna, podem anotar-les com a diferències per atendre en el futur, etc. El fet que es tinguin en compte totes les sensibilitats ja ens ajuda a sentir-nos més part.

Diana Leafe⁹, en un estudi de les comunitats intencionals dels Estats Units d'Amèrica va detectar que del total dels projectes que s'inicien només un 10% prosperen i es va adonar que un dels factors d'èxit era l'existència, des de l'inici, d'una visió comuna clara, compartida i escrita. Ella diu, que una visió ben creada:

- Descriu el futur compartit que vols crear
- Revela i comunica els valors fonamentals del grup
- Expressa quelcom amb el que cada persona es pot identificar
- Ajuda a unir esforços
- És el punt de referència quan no hi ha acord
- Manté al grup inspirat
- Estimula el compromís

VISIÓ
COMUNA,
CLARA,
COMPARTIDA
I ESCRITA

Per tot això, en el moment inicial serà important definir diferents aspectes:

- La visió, missió i valors de la comunitat.
- Per a qui és la comunitat, quin tipus de persones hi viuran i quantes (si està pensada per determinat tipus de persones, o per determinada etapa vital...).
- Quin és el tipus de projecte que es vol dur a terme i com es vol fer.
- De quina manera la comunitat té previst tenir cura de les persones que la formen i de quina manera està previst que les persones tinguin cura de la comunitat. Què es vol i pot cuidar i què no serà responsabilitat de la comunitat.
- Quina relació tindrà la comunitat amb l'entorn social, natural, humà (amb el territori on es troba).
- Quins són els pactes econòmics sobre els que es basa la comunitat.
- Pot ser útil també definir la relació que tindrà la comunitat amb els animals, si els accepta, en quines condicions, etc.

Com més claredat hi hagi sobre aquests aspectes, més útil serà la visió per guiar la presa de decisions.

⁹ “Crear una vida juntos”, Diana Leafe Christian. Editorial Cauac. 2011 En aquest llibre hi podeu trobar dinàmiques molt interessants per treballar la visió comuna.

Si no teniu una visió comuna clara i compartida, o si detecteu que li falta claredat, que molta gent no la té present o que teniu moltes tensions que hi estan relacionades... és important que us hi pugueu enfocar. Les visions (o algun aspecte de la visió), tant personals com col·lectives, estan vives i necessiten anar-se actualitzant cada vegada que notem que és necessari. És difícil establir un termini en el qual la visió s'ha d'actualitzar, però sí que és important que la visió pugui ser renovada col·lectivament per adaptar-la a les necessitats del moment. Acostuma a ser recomanable en els moments de canvi i els moments d'incorporació de noves persones, especialment quan hi ha una renovació substancial de persones.

En moments d'entrada de persones noves es necessita l'accés a aquesta informació de manera clara, per tal que puguin conèixer la comunitat de la que van a formar part i puguin sentir que hi estan d'acord. És clau que la visió personal encaixi amb la de grup.

5.2 | Les cures i l'organització interna

OBJECTIUS ALS QUALS VOLEM ARRIBAR

La comunitat té un model jurídic que respon a les necessitats del projecte.

El model d'organització i funcionament interna és clar, consensuat i funcional.

El sistema de participació i de presa de decisions promou tant l'eficiència com el sentiment de pertinença.

La comunitat compta amb els protocols de funcionament claus, com per exemple el d'entrades i sortides de persones.

Aquesta àrea fa referència a la cura del sistema organitzatiu intern, començant pel model jurídic i seguint per com s'organitza, quins espais de treball hi ha, com circula la informació, com es prenen les decisions, etc.

ELEMENTS DE L'ORGANITZACIÓ INTERNA

- Nom i forma jurídica del cohabitatge.
- Organigrama i estructura interna: grups de treball i de presa de decisions, rols i funcions.
- Espais de treball i de trobada.
 - Definir objectius, periodicitat, format...
 - Rols de suport: facilitació, prendre acta, control del temps, cura de l'espai...
- Sistema de presa de decisions.
 - Qui pren les decisions
 - Quin tipus de decisions: estratègiques, organitzatives i operatives

- Com es prenen, mètode/s coneguts per tothom. Si cal, fer formació
- I en quins espais

→ Protocols de funcionament.

- Estatuts
- Reglament de règim intern
- Procés d'entrada i sortida
- Altres: protocol de gestió de conflictes, d'agressions...

→ Comunicació interna i gestió de la informació.

- On i com es recull la informació del projecte: documents d'acords, actes...
- Canals i espais per la comunicació interna: és important conèixer i clarificar quins seran els diferents canals de comunicació i per a què es faran servir

→ Elements d'una bona governança: transparència, participació, sentit de pertinença, efectivitat i eficiència...

En funció del tipus de comunitat i cultura això pot estar més o menys establert i definit. En tot cas és important que funcioni i si no és així, aleshores serà un bon moment per assegurar, parlar-ne, i revisar-ho, si cal.

LA PRESA DE DECISIONS

En relació amb la presa de decisions¹⁰ s'ha d'establir quin tipus de decisions pren qui, en quin espai i com. No totes les decisions tenen el mateix grau d'importància, i discernir què és important que sigui una decisió que compti amb el grau més gran d'acord i què no, serà primordial per ser eficients. Això comporta saber cedir i fer l'exercici de confiar. En les decisions s'ha de clarificar com es duran a terme, qui serà la persona o persones que l'executaran i poder fer un seguiment de si s'ha dut a terme i com. Per això, que estiguin escrites i a l'abast de tothom facilita la confiança en el grup i el projecte.

La comunitat com hem dit anteriorment és també un ésser. Entendre-ho així, potser facilita aprendre a què hi haurà decisions que es prendran que segur que no seran les que individualment hauries pres. El més important és que aquestes estiguin alineades amb la visió, missió i valors del projecte i saber quines són les decisions bàsiques en les quals s'ha d'aconseguir un major grau d'acord. Per això, la claredat en qui decideix sobre què i aprendre a confiar és clau. Al mateix temps, que confiar implica també apropiarse d'aquelles decisions que no has pres, fer-te-les teves i dur-les a terme.

¹⁰ Us recomanem la lectura d'aquest material per ajudar-vos amb la presa de decisions i el funcionament de reunions: "[Manual de facilitació de grups](#)", d'autoria col·lectiva elaborat el 2014 per la PAH.

És a través del procés de prendre decisions que el grup es coneix, i es posa de manifest la diversitat. Per això és recomanable tenir temps per debatre, per exposar la diversitat de punts de vista i que les propostes puguin incorporar també elements d'aquelles visions més minoritàries. Veure la manera en què tot pugui sumar.

Beatrice Briggs¹¹ comenta que hi ha cinc elements claus en el procés de prendre decisions per consens. Si bé, el consens és un mètode específic, aquestes reflexions són extrapolables a qualsevol mètode de decisions escollit per la comunitat:

-
- **Voluntat de compartir el poder.** Les persones han de tenir la intenció de compartir el poder, de buscar la participació de tothom i escoltar, per tant, totes les visions.

 - **Compromís conscient i informat del procés.** Cal que totes les persones del grup, sàpiguen com és el procés de presa de decisions i coneguin el mètode escollit. A vegades serà útil fer formacions, per a que tothom conegui quines són les normes del joc per a poder participar. També ajuda anar revisant el procés i avaluar com funciona.

 - **Tenir un objectiu comú.** Sovint és útil connectar amb la visió i, per tant, recordar el propòsit comú que porta al grup a debatre certs temes.

 - **Comptar amb agendes sòlides, visibles i obertes.** Això vol dir, que hi hagi un ordre del dia conegut per tothom, que les persones sàpiguen quin és el tema que es debat i tinguin tota la informació important per poder prendre la decisió. I si es fa amb temps, millor que millor.

 - **Disposar d'una persona que faciliti.** La facilitació pot ajudar a cuidar el procés, a què la diversitat d'opinions i veus s'expressin, a què més persones participin (i no sempre les mateixes), a proposar propostes que recullin la diversitat i puguin tenir major acord, etc. En definitiva pot facilitar la participació, el sentit de pertinença i l'eficiència.
-

LES ENTRADES I SORTIDES DE LA COMUNITAT

Per últim, és molt important comptar amb protocols i documents que recullin els acords principals sobre temes que regulen processos importants de la comunitat. Cuidar l'accessibilitat a la informació rellevant facilita la connexió de les persones amb el projecte i la confiança mútua. Un protocol clar d'entrada i sortida de persones evita tensions i conflictes i pot facilitar el seu procés d'incorporació o de sortida, tenint en compte el benestar d'aquestes persones i de tot el grup.

Alguns dels temes que pot tractar el protocol d'entrades de persones:

-
- **Criteris per l'entrada:** què ha de complir les persones per a poder entrar al projecte.

 - **Procés d'inscripció a la llista d'espera o d'interès per ser part del projecte:** què ha de fer la persona que vol entrar i com ho farà la comunitat per escollir entre el conjunt de persones que hi hagi. Com es té en compte que la visió de la persona encaixa amb el de la comunitat?

 - **Procés d'entrada:** un cop la persona se li diu que sí, com s'acompanya el seu procés d'entrada. Hi haurà un període de prova? En què consistirà? Com s'informarà la persona del funcionament de la comunitat? Tindrà alguna persona de referència? Hi haurà un moment per avaluar per les dues parts com ha estat el procés de prova per validar la seva entrada?...

 - **Entrada definitiva:** com es fa l'entrada definitiva. Hi haurà alguna mena de celebració?
-

Alguns dels ítems també poden servir per dissenyar un protocol de sortides de persones. Hi ha sortides que poden ser dolores per la persona i també pel grup, per això definir com fer el procés pot, en alguns casos, estalviar una part del dolor i en altres, pot ajudar, almenys a prendre més consciència del moment i aprendre coses pel futur.

¹¹ Beatrice Briggs és fundadora del Institut Internacional de Facilitació i Canvi (IIFAC), amb seu a Mèxic. Ella, juntament amb el seu equip, ha desenvolupat moltes eines i reflexions molt interessants pel desenvolupament de les reunions i la presa de decisions participativa.

5.3 | Les cures, l'economia i els recursos

OBJECTIUS ALS QUALS VOLEM ARRIBAR

El funcionament econòmic és clar, consensuat i funcional.

El repartiment de tasques és clar i té en compte la diversitat de situacions i moments de la comunitat i les persones.

En el repartiment de tasques es consideren i valoren totes les tasques necessàries per a la cura de la comunitat.

Hi ha espais per compartir les vivències que mou l'aportació de temps o diners i per gestionar els conflictes que se'n deriven.

Tenir en compte l'economia, és tenir en compte quins recursos es necessiten per aconseguir satisfer les necessitats de la comunitat. I per això es necessiten béns materials i també serveis, tasques, activitats, etc. Per això en aquest capítol ens centrarem a saber més sobre la dedicació i implicació que s'espera de les persones a la comunitat, tant en relació amb els diners que han d'aportar com als temps que hi han de dedicar.

QUI FA QUÈ I COM ES VALOREN LES TASQUES NECESSÀRIES PER A LA CURA DE LA COMUNITAT

Amb relació a les tasques sol passar que n'hi ha que són més visibles i que estan més valorades a escala social, i també en la comunitat, en relació amb d'altres que no tant. Poder reconèixer quines són totes les tasques necessàries per a la cura de la comunitat és el primer pas per a valorar-les. La comunitat s'haurà de fer esforços per a visibilitzar i reconèixer aquelles ho necessiten més.

El sistema heteropatriarcal ha influït en el fet que tasques com la neteja, la cura de la salut de les persones, la cura de les criatures, l'abastiment de menjar o la facilitació siguin menys visibles i reconegudes, en relació amb d'altres com portar la comunicació del projecte, fer obres o el seguiment econòmic. Aquesta visió també pot influir en decisions sobre quines tasques es remuneren, si es dona el cas, i quines se suposa que són aportacions no remunerades. Caldrà tenir en compte que totes les tasques són importants i és important que no només siguin les persones socialitzades com a dona les que les facin o les visibilitzin.

ELS CRITERIS EN L'APORTACIÓ ECONÒMICA

No totes les persones necessàriament han d'aportar el mateix. Això correspon a la comunitat decidir-ho. Hi ha grups que decideixen l'aportació monetària en funció dels ingressos de la persona. N'hi ha d'altres que poden bescanviar aportacions de temps per diners, facilitant que si una persona no té massa temps per aportar a la comunitat, pugui

fer-ho, almenys per una part, en diners. I hi ha comunitats intergeneracionals que tenen en compte l'edat a l'hora d'establir el temps que la persona ha de dedicar a la comunitat. I també n'hi ha d'altres que no fan cap mena de diferència. Com dèiem, cada comunitat ha d'establir el seu propi criteri.

CLARIFICAR LA IMPLICACIÓ QUE S'ESPERA

Les persones tenen diferents capacitats, coneixements, habilitats i experiències que poden posar al servei de la comunitat. Això com interessos i motivacions. Sempre que el que facis correspongui amb una motivació personal, serà més fàcil dur-ho a terme. Però també hi haurà tasques que no les vol fer ningú i, per tant, potser estaria bé que tothom fes en algun moment o que es valoressin i visibilitzessin de manera més especial. En aquests casos la rotació de tasques pot tenir sentit.

Les tasques i funcions necessàries per abastir la comunitat han d'estar en concordança amb el moment vital de la comunitat i també de les persones. La comunitat passa per fases diferents en les quals té necessitats diferents que corresponen a tasques diverses. I les persones passen per moments vitals en els quals poden disposar de menys temps per la comunitat. Situacions com un embaràs, la criança, una malaltia de curta o llarga durada, accidents, haver de tenir cura d'una persona malalta, un pic de feina, etc. afecten la disponibilitat. En aquests casos, és important pensar un sistema que pugui ser flexible i consideri alternatives com deixar de fer-les per un temps, canviar el tipus de tasca que es feia o qualsevol altra opció que sigui viable pel grup i la persona. Tampoc seria curós si certes tasques que són bàsiques per la cura de la comunitat deixen de fer-se, però potser sí que hi ha algunes d'elles que si durant un cert temps ningú se n'ocupés, no passaria res.

I hi ha d'haver un acord clar de què s'espera quant a participació, implicació i compromís, tant a nivell de tasques com de diners. Si això no passa, pot generar que hi hagi persones que senten que no fan prou, que fan massa o que s'entri en comparatives amb la resta. Si així i tot, aquestes sensacions perduren, és recomanable parlar-ne.

L'ECONOMIA I L'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

L'economia mou moltes coses. Ja ho hem vist amb relació al repartiment de tasques i també passa en relació amb els diners.

La relació amb els diners varia segons les vivències que s'han tingut. I en aquest tema, la classe socioeconòmica influeix molt. Quan hi hagi converses sobre diners és útil tenir en compte això. Dues persones amb els mateixos diners poden tenir percepcions oposades, per exemple, en relació amb el risc que poden assumir.

Si es tenen en compte criteris de suport mutu pel pagament de les aportacions monetàries al projecte, és recomanable parlar una mica del que això mou i prendre consciència de la diversitat de posicions en el grup. Quan tens la situació monetària resolta pot ser més fàcil prendre certes decisions, i opinar sobre el tema, que quan no és així.

LES SITUACIONS D'IMPAGAMENT

Pot haver-hi casos en els quals hi hagi alguna persona o unitat de convivència que no pugui fer-se càrrec del que ha de pagar. És recomanable preveure aquestes situacions. La comunitat ha de conèixer quina és la seva capacitat de càrrega, o sigui quin període d'impagament pot assumir i tenir pensat que farà en cas que aquest període se superi. Cuidar la relació amb la persona i unitat de convivència que està en la situació d'impagament és molt important. És una situació delicada i cal especial cura en la comunicació.

5.4 | Les cures, la cohesió i la celebració

OBJECTIUS ALS QUALS VOLEM ARRIBAR

Hi ha un sentiment de pertinença de les persones que en són part, que té en compte que per les persones noves això pot requerir més temps.

Existeix espais i moments de celebració i afecte.

Hi ha un interès de les persones en conèixer-se i vincular-se amb les altres persones de la comunitat.

Existeixen espais i mecanismes que cuiden la cohesió de grup.

La comunitat és un grup, i un grup és més que la suma de persones i de relacions que la conformen. Es pot entendre el grup com una entitat que té vida pròpia i que també cal cuidar. La cohesió de grup és el que mesura com està.

La cohesió del grup és fonamental i té a veure amb com les persones se senten part de la comunitat i noten que tenen la llibertat per poder expressar-se i ser. Es pot notar amb l'atmosfera i el clima de grup que es genera. Té components que no són necessàriament immediats, sinó que es construeixen al llarg del temps com ara les complicitats, la confiança o l'entesa. Es tracta de fenòmens que requereixen temps i també cura i condicions. El grup necessita dotar-se d'espais i actituds propícies per promoure el coneixement mutu, la capacitat de dissentir, l'expressió de sentiments i sensacions. Espais per compartir de forma franca i honesta. Espais per poder reflexionar sobre el mateix grup, poder posar sobre la taula com van les coses i per poder així promoure millores. Espais, en última instància, on promoure la cohesió.

A vegades les mateixes reunions de treball ja són espais que ens permeten parlar

de qüestions que van més enllà del projecte i tenen a veure amb com estem, com va el treball en les comissions, quines necessitats no ateses tenim... De totes maneres és molt recomanable crear moments específics, emmarcats i facilitats per aquest tipus de qüestió.

És important assenyalar que un grup cohesionat no té per què ser un grup que mantingui relacions d'amistat. Necessita persones que tinguin interès a saber amb qui conviuen, motivació per conèixer mínimament les persones i generar els vincles que facilitin que les persones se sentin part del projecte i que facilitin la comunicació en moments de tensió i dificultat.

Si al grup hi ha grupets d'afinitat, és important que aquests no siguin coalicions que generen distàncies i ressentiment entre les persones i que sàpiguen obrir-se a la resta de persones i relacionar-se amb tothom. I el mateix amb les persones que són part de la mateixa unitat de convivència o comparteixen vincles familiars forts. A vegades les persones necessitaran suport per a fer això, ja que la tendència sol ser que en un espai informal, la relació i comunicació sigui amb les persones que coneixes més. Per això, una manera de tenir-ho en compte, és tenir espais formals de coneixença, fer dinàmiques que facin que es relacionin amb altres persones, tenir-ho en compte en la composició de grups de treball, etc.

Finalment, un aspecte central és la celebració. Quan un grup celebra, està apreciand, està generant espais de connexió entre les persones i amb el projecte. Això implica incorporar aquesta cultura en la manera de fer i en els espais de treball i per tenir espais concrets de celebració.

Com dèiem doncs es pot crear espais formals, programats i periòdics, amb diferents finalitats:

→ **Espai de coneixença.** Conèixer més les persones amb les quals convius, quines són les seves històries vitals, quines les seves motivacions profundes de voler viure en comunitat, els seus reptes, les raons que les porta a actuar de determinades maneres, les seves aficions, interessos, habilitats, coneixements, dificultats, etc. facilita crear vincles i confiança en el grup. I la confiança és clau per construir aquesta cohesió i sentit de comunitat.

→ **Espais emocionals, de “com estem”, de seguiment personal i de grup.** És recomanable que l'espai de seguiment i suport emocional sigui facilitat per una persona o millor més d'una si el grup és gran, que faciliti que les persones s'expressin i sigui capaç de contenir el que surt, donant sortida a allò que es necessiti. Pot ser una persona interna o externa al grup.

- **Compartir a nivell més personal.** Les persones poden compartir com estan en relació amb el seu moment vital, a la implicació i participació en el projecte o en un grup de treball, al nivell de motivació, el procés d'entrada, etc. Pot ser un espai obert en què cada persona comparteix d'un minut a cinc minuts, de forma voluntària, allò que en aquest moment vol compartir amb el grup. És recomanable que hi hagi espais així amb tothom que és part de la comunitat. Això facilita sentir-se part i que les persones es cuidin més entre elles, perquè es pot tenir més en compte els moments vitals.
- **Compartir com estem com a grup.** Aquests espais poden fer-se per grup de treball o comissió i també amb tot el grup, per fer seguiment i compartir com està funcionant. És important aturar-se a apreciar i felicitar-se per allò que va bé de forma específica. Celebrar. L'aportació de les persones necessita reconeixement i prendre consciència de què funciona ajuda a fer-ho més i a sentir la connexió amb el grup. I, per altra banda, què no està funcionant? Què es pot millorar? Quines propostes surten? Com estan les relacions? Hi ha algun conflicte que es vol abordar? En aquest cas és important prendre nota del que surt i que s'incorpori aquesta informació per fer millores.

→ **Espais de celebració.** Cada grup ha de trobar la manera apropiada de celebrar, els seus èxits, l'esforç, les aportacions individuals, visibilitzant la diversitat de maneres d'aportar, els aprenentatges... i també, de celebrar simplement la vida, l'existència com a comunitat. Els rituals, les festes, les trobades, són espais excel·lents de connexió entre les persones, amb l'entorn i amb el sentit del projecte. I també poden ser fonts de conflictes, si es fan sense tenir cura de si és el moment apropiat, del que el grup necessita i sense conversar i acordar el tipus de festa que es vol.

5.5 | Les cures, la comunicació i les relacions

OBJECTIUS ALS QUALS VOLEM ARRIBAR

- Existeix una cultura comunicativa de dir-se les coses amb cura i respecte.
- Hi ha espais i mecanismes per tenir cura de les relacions interpersonals.
- Es té cura de les relacions interpersonals també quan no hi ha afinitat entre persones.
- No hi ha dinàmiques d'exclusió generades per dinàmiques familiars o de subgrups d'afinitat.
- La comunitat reflexiona sobre el seu estil comunicatiu i promou actituds comunicatives curoses.

A part dels moments i espais on s'ajunten totes les persones del col·lectiu, la vida comunitària és rica quant a relacions interpersonals, de tu a tu, i aquest aspecte necessita també la seva cura específica. Així com a l'apartat anterior, sobre cures, cohesió i celebració, estem pensant en tot allò que afecta el global de la comunitat, en aquest cas ens enfoquem en les relacions entre les persones i els subgrups que hi ha a la comunitat. I al següent apartat abordarem tot allò que ha de veure amb el benestar individual.

Les relacions interpersonals tenen un gran impacte en la vida comunitària. Cal assumir que les afinitats no seran iguals entre totes les persones que formen part del grup, i que sempre hi haurà coses que no ens agradaran del que altres persones fan o diuen. Per tenir cura d'aquesta esfera de les relacions interpersonals, serà necessari tenir en compte tres aspectes: com es fomenten els vincles i les relacions interpersonals, quins són els mecanismes que tenim per cuidar les relacions i donar-nos feedback, i la cultura o l'estil comunicatiu que promou la comunitat.

FOMENTAR ELS VINCLES I LES RELACIONS INTERPERSONALS

El primer aspecte és fomentar que les persones es relacionin entre elles. Sovint, en la comunitat hi ha relacions de més afinitat que d'altres i aquestes solen prioritzar-se i tenir-se més en compte. Però també és important tenir en compte la resta de relacions. Poder comptar amb un mínim de companyonia que faciliti la coneixença i la comunicació entre les persones, ajudarà molt en moments en què realment les coses puguin ser més difícils.

També sol passar que a les comunitats hi ha grups d'afinitat, és natural que això passi. El que sí que volem evitar és que aquests subgrups generin dinàmiques d'exclusió. Per exemple, si ets part d'una unitat de convivència o familiar, pot ser més fàcil que tinguis en compte les necessitats i interessos d'aquest subgrup i quan estiguis amb el grup, serà útil que facis esforços per interessar-te en altres necessitats i interessos.

O si tens més afinitat amb algunes persones, seria recomanable que en els espais de grup també parlis amb altres persones. Aquesta és una manera senzilla de cuidar això. I n'hi ha moltes més.

ESP AIS DE COMUNICACIÓ I FEEDBACK

El fet de cohabitar no garanteix la fluïdesa de les relacions. Per tant, és útil preveure que caldran espais per afavorir les relacions de tu a tu amb totes les persones de la comunitat. Espais periòdics on poder compartir com estem amb l'altra persona, i on poder-nos donar feedback, tant si és crític com si és apreciatiu.

Si es deixen aquestes trobades a l'espontaneïtat, és possible que no es donin entre totes les persones. Al marge de les amistats o de les afinitats entre persones que formen part de la comunitat, hi ha d'haver una relació que faciliti que en alguns moments es pugui donar i rebre feedback sobre com esteu entre vosaltres.

Si aquests espais ja estan previstos, això facilitarà també la trobada entre persones en les quals hi ha menys vincle i coneixença. I en moments de malestar entre dues persones, hi haurà un mecanisme per a gestionar-lo. Si no és així, es pot tendir a evitar a certes persones, o a criticar-les amb altres membres afins... i generar un ambient enrarit. Per tant, el fet de tenir espais periòdics tu-a-tu pot ser un mecanisme útil per garantir que els temes no s'acumulen i que es garanteix la cura.

NO SEMPRE TOT EL QUE PASSA EN UNA RELACIÓ ÉS NOMÉS DE LA RELACIÓ

Tanmateix, també és molt important no deixar-ho tot a les relacions. Hi ha conflictes que pateixen algunes persones i relacions en el grup i que corresponen al grup. A vegades dues persones poden estar bregant amb una situació de conflicte perquè com a grup no s'ha pres alguna decisió que li correspondria. Si el malestar té a veure amb alguna de les àrees de cures que surten al manual, serà també molt útil portar-ho al grup i que com a grup se'n faci alguna cosa.

LA CULTURA COMUNICATIVA

Els espais i mecanismes existents han d'anar acompanyats d'un estil comunicatiu directe i curós. Quan les coses no es diuen entre les persones afectades, o quan es diuen a terceres persones en forma de xafarderia, quan la crítica no és directa, quan les coses es callen fins que esclaten... s'està generant una atmosfera enrarida que afecta el conjunt de la comunitat. Per això és útil haver parlat com a comunitat de l'estil comunicatiu que es vol afavorir i posar límits a conductes i comportaments feridors. La responsabilitat de promoure aquest estil recau en totes les persones i passa per:

→ Saber dir allò que és important i saber callar-se allò que realment no afavorirà el creixement i el desenvolupament de la relació.

→ Dir les coses de manera clara, respectuosa i honesta.

→ Fer-nos càrrec de l'impacte que les nostres paraules i la manera en què les diem té en les altres persones.

→ Prendre responsabilitat pel malestar que generem i buscar maneres de canviar tot allò que es pugui i faci sentit.

→ Tenir interès i empatia a l'hora de rebre el que l'altra ens ha de dir.

→ Apreciar i agrair el feedback.

Aquestes actituds a la comunicació necessiten fomentar-se de manera conscient i col·lectiva.

L'IMPACTE DE LES RELACIONS A LA COMUNITAT I EL PAPER DE LA COMUNITAT

Finalment, una altra de les inquietuds sol ser fins a quin punt ens podem posar en la vida de les altres. Què passa quan observem una relació entre dues persones que no és sana i els està fent mal, quan dues persones amb una relació sexo-afectiva s'estan separant, o estan iniciant una relació, en definitiva quan el que hi ha entre dues persones ens afecta a nosaltres o la comunitat.

Els límits entre el més personal i el que queda a la relació i allò que correspon al grup és una conversa i una decisió segurament dinàmica que correspon a cada grup. En tot cas, sí que és important tenir en compte que com estan les relacions interpersonals afecta el grup, es vulgui o no. I potser hi haurà moments en què serà útil parlar-ne, compartir els impactes, i potser en alguns casos, prendre algunes decisions que facilitin un major benestar.

5.6 | Les cures i el benestar

OBJECTIUS ALS QUALS VOLEM ARRIBAR

Existència de mecanismes de suport a moments vitals crítics.
Adequació del repartiment de tasques als moments i situacions vitals.
Establiment de criteris en relació amb infants, persones grans, i persones en situació de dependència.
Consciència i responsabilitat de les limitacions i necessitats personals.
Absència de símptomes d'estrès relacionat amb la vida en comunitat.

La comunitat també està formada per persones i en alguns casos també animals, i, per tant, també és important tenir en compte la seva cura.

Totes les persones som interdependents i necessitem l'estima i el vincle, entre altres coses, per a poder créixer i desenvolupar-nos. Que les persones sentin reconeixement i afecte, que tenen un lloc a la comunitat, que se les respecta i se les té en compte facilita el seu benestar. I el seu benestar contribueix a una millora del clima de grup. El mateix passa amb els animals, tenir criteris compartits amb relació a la seva cura i que estiguin ben ateses les seves necessitats, també facilita un millor clima grupal.

Hi ha situacions i moments vitals en què també hi ha altres dependències que es poden posar de manifest. Estem parlant de situacions que poden esdevenir-se en la vida de la comunitat o que ja són així d'entrada com: embarassos, criança, malalties curtes, llargues o cròniques, malestar psicològic, accidents, processos degeneratius, demència senil, persones que es mouen amb cadires de rodes, cegues, que tenen un grau de dependència físic o psicològic, etc. Això per la comunitat pot significar des de canvis més estructurals, sobre els espais i com estan concebuts, a canvis més concrets que permetin l'adaptabilitat dels acords presos a les situacions concretes.

EL SUPORT MUTU: QUÈ PODEM I VOLEM CUIDAR I QUÈ NO

Per facilitar la cura de la comunitat, en la definició de la visió es pot tenir en compte el grau de dependència que es vol assumir o fins a quin punt es vol compartir què i com. Per exemple, el grup pot decidir que serà per persones entre 50 i 70 anys, i cuidarà que hi hagi diversitat d'edats per a cuidar un procés en el què van minvant les capacitats de manera escalonada. O que no serà una comunitat que cuidarà situacions de dependències severes. Però hi ha coses que no es poden preveure.

Per aquest motiu, és recomanable tenir converses sobre el tipus de suport mutu que es vol a la comunitat. En què s'espera que les persones puguin donar-se suport? Què es deixarà a la decisió individual? Quin suport t'agradaria oferir o donar a la resta de persones? Quin suport t'agradaria rebre de les altres? Què necessitaries per a poder re-

bre aquest suport i que et cuidin? Es voldrà tenir mecanismes explícits de suport mutu? Quins? Quin és el límit de cada persona o del grup per a sostenir les cures de les persones en l'àmbit personal? Quins suports voldríeu que fossin professionals?

Si no s'anticipen, aquestes converses vindran motivades per necessitats reals d'acompanyament. Quan la necessitat és d'una persona concreta, és important comptar amb ella per saber què necessita i què pot ser el més apropiat per articular aquest suport. La comunitat o les persones han de sentir-se lliures per poder posar límits i establir fins on poden donar suport. Doncs la cura s'ha de poder oferir en condicions que siguin sostenibles també per a qui les ofereix. Es necessiten moltes persones per donar tots els suports que es necessiten i està bé comptar amb la comunitat extensa, per exemple amb els vincles que existeixen fora de la convivència. Alguns dels suports poden ser també per part de professionals de la salut o d'altres àmbits.

També pot passar que el fet de necessitar suport tingui implicacions, com que vingui a conviure una persona nova per a donar suport en les cures de qui ho necessita. En aquests casos, la persona haurà de regir-se pels acords de la comunitat? Per quins sí i quins potser no?

O també podria passar que qui necessita aquest acompanyament és algú de fora de la comunitat, per exemple una persona de la família que per una situació econòmica o de salut necessita el suport d'algú de la comunitat. Com es cuidaran aquest tipus de situacions? La persona cuidadora tindrà menys temps per dedicar a la comunitat i a més hi haurà una persona nova convivint amb el grup. Què es pot esperar de la nova persona i què no? En què es voldrà que s'impliqui?

Quan la persona té demència senil¹² o un brot psicòtic, per nomenar alguns casos, pot ser difícil comptar amb la seva opinió en aquell moment. Per això, sempre que es pugui preveure millor. Si es pot, es pot deixar per escrit o parlar-ho amb alguna persona de referència que pugui saber com voldrà que s'actui quan arribi un moment de crisi o necessitat¹³.

FER-SE CÀRREC DE LA MOTXILLA PRÒPIA

Totes les persones tenen la seva pròpia motxilla. A la motxilla carreguem amb les històries del passat, les experiències positives i també les negatives, els traumes personals i també els col·lectius. Això condiciona la manera d'estar i comportar-se en els grups. Fa que algunes persones reaccionin a unes situacions que d'altres no. I també influencia en la manera de comunicar-se, comportar-se i actuar de cadascú.

¹² Per a més informació sobre cohabitatge senior i temes relacionats amb aquesta etapa de vida podeu consultar "Cohabitatge senior amb cures", de Perviure 2021 o "Cures en la convivència de la gent gran", del grup de Can 70 de Sostre Cívic del 2019.

¹³ Per a casos de malestar psicològic us recomanem la lectura del següent material: "Saldremos de esta. Guia de salud mental para el entorno de la persona en crisis" de Javier Erro. 2016

Per això és important que les persones també es revisin i es mirin a elles mateixes. Que es coneguin. Saber quines són les teves virtuts i també els teus activadors, allò que et repta més i allò en la que tu pots ser un activador per altres persones. Aquells comportaments, actituds o maneres de fer que poden confrontar, fer mal o ser més difícils per altres.

Fer-se càrrec de la motxilla pròpia vol dir que no tot és responsabilitat de les altres persones ni de la comunitat. Vol dir entendre el treball personal com una part bàsica del creixement i desenvolupament del grup. I, per tant, aprendre a reconèixer la feina que has de fer tu per millorar el benestar de les altres persones i també el teu propi.

També pot voler dir que la comunitat no pot proveir-te de tot allò que necessites, com tampoc ho pot fer una sola relació. És important ser conscient de les pròpies limitacions i necessitats i cuidar les expectatives que puguis tenir envers les altres persones.

Així com, no tot pertany al grup, tampoc tot pertany a la persona. No es pot deixar tot a la responsabilitat individual. La persona ha de fer-se càrrec de la seva motxilla i també la comunitat ha de fer-se càrrec de la seva part.

L'ESTRÈS

Davant d'una amenaça o pressió o factor estressant, el cos respon per aportar l'energia necessària per afrontar-ho. Un estrès positiu és aquell que ajuda a l'activació, a afrontar reptes, a tenir vitalitat. Però quan aquest estrès supera un cert nivell, únic i diferent per cada persona, comencem a experimentar els efectes contraris i és llavors quan l'estrès comença a ser negatiu i perjudicial per a la salut física i mental. Un estrès crònic i continuat pot portar un desgast a la ment i el cos.

Quan això passa, els símptomes que experimentem són: tensió muscular, mal de cap, irritabilitat, nerviosisme, ganes de plorar, ansietat, alteracions en el son, en el menjar, problemes gastrointestinals, problemes cardiovasculars (taquicàrdia, tensió alta), pèrdua d'autoestima, desesperança, desmotivació, esgotament, falta d'energia, fatiga, dificultat per desconnectar...

Pot venir motivat per diferents coses i és útil conèixer què ens estressa, per a poder canviar coses i estar més preparades per afrontar-ho.

Quan les persones s'identifiquen molt amb el projecte i amb la voluntat de transformació social, això pot ser positiu perquè facilita el compromís, la motivació i la connexió amb el sentit, però també pot ser un factor de risc. Això pot fer més difícil posar atenció a altres interessos i necessitats més personals i posar límit a les necessitats del cohabitatge. Això pot fer que s'assumeixi més del que es pot i acabi passant factura a la persona i al grup.

Una cultura organitzativa autogestionada sense una definició clara de rols, funcions i expectatives pot també ser un factor estressant. Per exemple, si s'assumeixen funcions sense tenir prou preparació, no estan clares les responsabilitats de les decisions que es prenen, no és clar el que ha d'assumir cadascú...

La gestió de l'estrès té una part també de treball personal. És important que cada persona pugui tenir eines per notar i identificar els senyals o símptomes d'estrès i sobrecàrrega, els hi doni valor, no els normalitzi i aprengui a posar límits.

Sovint hem d'aprendre a posar límits a la nostra pròpia pressió interna: la part de nosaltres que és superexigent i perfeccionista, que vol el canvi social ara, que creu que mai és suficient, que sempre es pot fer més...

I també hem d'aprendre a posar límits a la pressió externa, la que ve de les persones amb les quals convius, que col·laboren en el projecte o de l'entorn. És crucial aprendre a dir no, fins aquí, ara no pot ser.

A vegades, l'estrès també és una manifestació d'altres reptes que tenim a la vida a part de la comunitat. En aquest cas és bàsic identificar-ho per no sobrecarregar la comunitat de responsabilitat, i buscar maneres per afrontar els reptes personals que necessitem afrontar.

Una comunitat que cuida és, aquella que fomenta que les persones estigui sota uns nivells de pressió i d'estrès sostenibles i, per tant, que no té efectes nocius cap a les persones. Per tal que això sigui possible, es necessita, abans de res, **deixar de normalitzar i justificar l'estrès que es viu com inevitable, i adoptar el compromís ferm de buscar maneres i fer els canvis necessaris per generar una convivència més saludable.** Alguns mecanismes per a tenir en compte això poden ser:

- Encaix de la visió personal amb la col·lectiva. Assegurar-se que això passa. A vegades el malestar i l'estrès deriva d'un xoc constant de visions.

- Claredat en l'organització i funcionament intern, en el que s'espera de cada persona. Clarificar les expectatives que tenim i assegurar-nos que siguin realistes.

- Distribuir les tasques i les responsabilitats tenint en compte les situacions vitals i el moment del projecte i que aquestes siguin sostenibles i no excessives.

- Tenir espais d'acompanyament emocional i de gestió de conflictes, discriminacions i agressions. Un dels grans motius d'estrès, és precisament el malestar emocional derivat de tensions en les relacions i amb el grup, de conflictes no atesos ni resolts, de sentir-se discriminada o menyspreada pel grup, etc.

→ Tenir espais per a poder compartir com estem, què necessiten les persones i quin suport els pot donar la comunitat.

→ Mecanismes de suport mutu explícits i persones de referència. A vegades no és fàcil compartir el que ens passa amb tothom, però si amb algunes persones. Comptar amb un suport més individualitzat pot ser de gran ajuda. Tant per qüestions més pràctiques com per un suport més emocional.

5.7 | Les cures i els conflictes

OBJECTIUS ALS QUALS VOLEM ARRIBAR

La comunitat accepta el conflicte com un fenomen inherent als grups humans, i entén la seva funció i el seu potencial transformador.

Existeixen mecanismes de gestió de conflictes per abordar-los i evitar la seva escalada.

Els conflictes no es queden en estat latent, sense abordar, i aquells que venen del passat tenen un tancament efectiu.

Hi ha un aprenentatge dels conflictes que fa que hi hagi canvis i se n'evitin de nous.

Els conflictes estan presents en la vida de la comunitat i del projecte. Posen de manifest la diversitat i poden marcar el camí de desenvolupament del grup. Ens fan atendre amb més atenció els temes que no estan resolts i que sovint necessiten que se'n parli per entendre's, conèixer-se més i a vegades prendre decisions que ajudin a la comunitat a avançar.

L'objectiu no és no tenir conflictes, sinó tenir interès pels conflictes i pel potencial que poden aportar. Això representa un canvi cultural, un compromís amb la creació d'espais i la dotació d'eines i recursos per poder atendre els conflictes en el dia a dia del projecte de cohabitatge. Per tant, és saludable saber que hi haurà dificultats, perquè això ajudarà a la comunitat a estar més oberta i preparada pel conflicte. Per facilitar això, la formació i l'acompanyament extern pot ser molt recomanable.

Al mateix temps sí que hi ha conflictes que es poden evitar si es treballen totes les àrees de cures que s'exposen en aquest manual. I també és i ha de ser evitable la violència i l'escalada del conflicte.

En aquest bloc, per tant, ens interessa posar el focus en alguns aspectes importants:

→ Els mecanismes i les eines per gestionar els conflictes¹⁴. Si existeixen espais establerts, si les persones estan formades, si hi ha claredat quant al que cal fer, si existeixen eines concretes per a gestionar-los, etc.

→ La cultura de la comunitat en relació amb el conflicte. Si hi ha tendència a evitar-los o a no manifestar-los, si el pes dels conflictes del passat encara està present a les relacions i a l'ambient de la comunitat, si hi ha temes recurrents que generen conflicte...

Podem entendre el **conflicte el xoc o la tensió entre dues o més visions, punts de vista o estils de comunicació**. La diversitat s'expressa i es posa de manifest de manera constant. Hi ha moments, on això no va a més. Quan les dues parts aconsegueixen escoltar-se, tenir-se en compte, valorar-se, entendre el que cada un dels punts de vista aporta, reconèixer l'impacte, el dany si n'hi ha, etc. Però n'hi ha d'altres on aquesta diversitat es viu com una amenaça, com un impediment per poder fer valer el teu propi punt de vista o la teva necessitat. O una visió s'imposa sobre l'altra, una d'elles s'enretira amb malestar, etc. En aquests casos, el conflicte pot continuar de forma latent i pot manifestar-se en altres situacions. Això es nota amb la incomoditat, la sensació de distanciament progressiu amb una persona, símptomes corporals durant la trobada amb l'altra com mals de panxa, quan es parla entre passadissos d'altres persones, quan faci el que faci una altra persona ja es té un prejudici negatiu, etc.

TENIR INTERÈS I DEIXAR DE "TENIR CONFLICTES" AMB EL CONFLICTE

Sovint, evitem els conflictes, els neguem o, quan en tenim, creiem que no ens haurien d'estar passant, que estem fent alguna cosa malament, etc. Com dèiem abans, els conflictes són inevitables, formen part de la vida de les persones i de les comunitats i són una mostra de la seva diversitat interna.

Per tant, l'objectiu no és no tenir conflictes sinó tenir interès pels conflictes i pel potencial que poden aportar. Una de les coses que ho pot facilitar, és entendre que el conflicte assenyala quines són les àrees de desenvolupament i aprenentatge de la comunitat i quins poden ser aquells temes dels quals es necessita diàleg i en alguns casos prendre decisions per facilitar un major benestar.

¹⁴ A la web de Perviure podeu trobar una proposta per la gestió de conflictes a comunitats. Elaborat per Fil a l'agulla, 2022.

EL CONFLICTE COM A FONT D'INFORMACIÓ¹⁵

Els conflictes com dèiem són una font d'informació. En alguns casos apunten qüestions sobre els quals no s'ha pres un acord o en els que hi ha diferents interpretacions d'un acord. Per exemple, en les comunitats un afer comú serà tenir conflictes relacionats amb la visió o l'organització interna. A vegades, la comunitat no ha pres decisions de temes i després les persones han de bregar amb això entre elles. La nostra recomanació, com ja hem dit anteriorment, és tornar l'afer a la comunitat i que com a grup que es decideixi, seguint el seu sistema de presa de decisions.

En aquest sentit, és interessant tenir interès per aquells moments en els quals es poden manifestar els conflictes. Per exemple, les situacions en què hi ha una escissió, o en què les persones marxen de la comunitat malament. Aquests moments contenen molta informació sobre quins són els punts calents a la comunitat, i saber què hi ha al darrere de les sortides, pot ajudar a la comunitat a definir-se i clarificar o cuidar més allò que s'hagi posat de manifest.

CONÈIXER MÉS SOBRE CADASCUN DELS ROLS EN EL CONFLICTE I QUÈ ÉS EL QUE APORTA CADA PUNT DE VISTA

També es pot veure el conflicte com la tensió entre dos rols (ens referim a dues posicions, punts de vista o experiències diverses davant d'un tema) que van més enllà de les persones que els estan representant en un moment determinat. Això té a veure en tenir en compte la visió sistèmica.

Des d'aquest punt de vista, entenem que tots els rols són necessaris i importants en una comunitat i que l'objectiu és poder facilitar la seva expressió i interacció. De la seva interacció o diàleg en sortiran els propers passos que necessitem fer com a comunitat. Per exemple: volem decidir si acceptem nous membres a la comunitat, i no ens posem d'acord. Podríem dir que existeixen dos grans rols: el rol que diu que sí, que ha d'entrar gent nova. I el rol que diu que no, que hem d'estar les persones que hi ha. El que nosaltres proposem és que els rols s'expressin i dialoguin, o sigui, que puguem desenvolupar tots els arguments a favor i en contra de l'entrada de persones, així com totes les emocions i les necessitats que hi ha sota de cada posició, fins a arribar allò que és essencialment important de cadascun. Sovint, després d'aquest procés, és més fàcil arribar a un acord que reculli més totes les sensibilitats i maneres de sentir del grup en aquest moment.

¹⁵ Per a saber més, us recomanem la lectura de "[La gestió de conflictes a les cooperatives](#)" de Fil a l'agulla. La guia està aplicada a cooperatives laborals, tanmateix us pot ser molt útil per a conèixer exemples de conflictes típics i tenir algunes eines més per com abordar-los.

Per tant, en la gestió de conflictes és important tenir cura de la relació, quan aquest el protagonitzen persones i en aquest sentit, les pistes que hem donat a l'apartat de relacions us poden ser útils. I també és essencial tenir cura del contingut i que en els casos que sigui necessari, hi hagi una acció que ajudi a disminuir la tensió, com per exemple prendre un nou acord.

LA IMPORTÀNCIA DELS LÍMITS

Quan parlem d'intentar entendre els diferents punts de vista i el que aporta cadascun dels rols, no volem dir amb això que tot s'hi val. És un important senyal de cures quan la comunitat és capaç de posar límits. Com també ho és que sigui capaç de demanar ajuda, de reconèixer les limitacions i les necessitats de suport.

No tot és acceptable en un grup i cada grup ha de saber quines són les seves línies vermelles. A vegades no ho saps fins que les trobes i aleshores arriba el moment de posar el límit.

Saber dir NO és crucial i quan parlem de grup és important que aquest NO sigui col·lectiu i que tot i que ho comunicui una persona, això sigui legitimitat pel grup.

5.8 | Les cures i les dinàmiques de poder

OBJECTIUS ALS QUALS VOLEM ARRIBAR

La comunitat afavoreix l'apoderament de les persones que la formen de manera que aquestes tenen llibertat per actuar i expressar-se, així com per dissentir.

La comunitat reconeix l'existència de poder formal i informal, és conscient del seu dinamisme i de la seva complexitat, té eines per tractar les dificultats que se'n deriven i processar-les.

La comunitat s'ha dotat d'una cultura i un sistema de funcionament que possibilita que la gent millori la seva capacitat d'aportar i tregui el millor d'ella mateixa.

Les comunitats solen partir de la voluntat de tenir dinàmiques democràtiques, horitzontals i participatives. Per garantir això és inevitable posar atenció a les dinàmiques de poder existents, encara que es tracti de dinàmiques de poder informal.

Per entendre el funcionament del poder en l'àmbit comunitari hem d'entendre el poder com un fenomen complex i multidimensional, relacional i contextual¹⁶. Parlem de poder com la capacitat d'incidir en el nostre entorn. Forma part de la manera en què ens relacionem amb el món. No és necessàriament negatiu, només si unes persones tenen més privilegis i abusen del seu poder.

¹⁶ Us recomanem llegir "[Eines per la gestió col·lectiva](#)", de Fil a l'agulla, 2017. Allà trobarem recomanacions d'exercicis per aquest apartat i algun altre, com conflicte, organització interna, cohesió...

Hi ha diversos tipus de poder:

→ **Poder social:** relacionat amb l'estatus social i tots aquells aspectes que donen poder a escala social (en relació amb el gènere, raça, classe, la preferència sexual, diversitat funcional i mental ...). Per molt que una comunitat vulgui evitar les diferències de poder d'aquest tipus, els processos de discriminació són inconscients i acaben reflectint-se a la vida de les organitzacions (posem més èmfasi en aquest aspecte a l'àrea de discriminacions).

→ **Poder contextual:** ha de veure amb les posicions que s'ocupen dins de l'organització de la comunitat o amb allò que està més valorat al grup, tot i que no sigui visible ni tothom hi estigui d'acord. Per exemple, si hi ha un Consell Rector o un rol de coordinació, tot i funcionar de manera horitzontal, les persones que ocupen aquests rols poden tenir més informació i coneixements del desenvolupament de la comunitat i, per tant, també més capacitat d'influència. I també té a veure amb qüestions com l'antiguitat, l'experiència en els temes que són importants per la vida comunitària, entre d'altres.

→ **Poder personal:** és un tipus de poder que es cultiva i es pot desenvolupar i no depèn només de factors externs. Té a veure amb aspectes com la capacitat d'estar bé amb una mateixa, de confiar en el teu criteri, ser capaç de bregar amb les dificultats, promoure els teus propis interessos, estar sostinguda per una sensació de sentit a la vida, tenir habilitats per gestionar un conflicte, etc. I aspectes més relacionals com tenir habilitats socials, ser capaç d'expressar el que sents, tenir amistats al grup o vincles de suport rellevants, etc.

Tota aquesta diversitat de poders interaccionen i influencien les relacions en el grup. Tot això afecta de manera diversa i canviant en la capacitat de les persones per expressar-se, ser escoltades i tingudes en compte.

L'APODERAMENT PERSONAL

A l'entorn comunitari serà especialment bàsic preguntar-nos si totes les persones senten que tenen capacitat d'incidir a la vida col·lectiva. Si senten llibertat per expressar-se i per actuar, o per tirar endavant iniciatives i propostes.

Moltes vegades aquesta llibertat es manifesta també com a capacitat de dissentir, de dir una cosa diferent del que pensa la majoria o diferent de l'opinió de les persones amb més capacitat d'incidència.

Aquesta llibertat no només depèn de la persona. De fet, la comunitat té molt a dir per afavorir l'apoderament de les persones. Això es fomenta quan la comunitat s'interessa perquè les persones puguin desenvolupar-se i participar en allò que més les motiva, quan es valora la seva participació, hi ha interès per la seva opinió, pels seus malestars, etc.

Saber quins són els elements que faciliten la participació en la comunitat i quins són els que la dificulten.

LA CONSCIÈNCIA DE LES RELACIONS DE PODER

Per una altra part, la voluntat d'horitzontalitat a vegades ens pot dificultar que posem atenció en les dinàmiques de poder existents. Però la comunitat necessita ser conscient de quins aspectes atorguen més poder a unes persones que a d'altres, i per això cal haver reflexionat sobre el tema: què és el que fa que unes persones tinguin més capacitat d'incidència en una comunitat concreta? És el treball? Habilitats comunicatives? Altres factors?

LA RELACIÓ ENTRE LES NOVES I LES PERSONES FUNDADORES O MÉS ANTIGUES

Una de les dinàmiques més habituals a les comunitats són les desigualtats de poder amb relació a l'antiguitat. No estem dient que aquestes dinàmiques no hagin d'existir, perquè és natural que a la gent que porta més temps li costi menys dir segons què o que coneguin més el funcionament de certes coses. Però sí que cal ser conscients d'aquestes dinàmiques i saber identificar-les quan estan passant.

L'ideal seria que es pugui tenir en compte els punts de vista que hi pot haver des de cada lloc. A vegades, arriba algú nou i fa una proposta que ja s'ha fet abans i s'ha provat i no ha funcionat. Si davant d'aquesta situació només es rep un "això ja ho hem provat i no funciona" una vegada i una altra, la persona deixarà de fer aportacions. És important que les persones que porten més temps estiguin realment obertes a les aportacions, sense que això vulgui dir desconnectar-se de la visió del grup ni que s'ha de dir que sí a tot. I tot i que es digui que no a la proposta concreta, es pot estar oberta a què la persona proposi i fer-li notar això.

De la mateixa manera, és important que una persona que arriba a una comunitat de nou, pugui reconèixer tota la feina feta prèviament, tota la trajectòria, amb els seus èxits i els seus reptes. Si aquesta arriba, sense tenir interès ni apreciar el que s'ha fet fins ara i el que és la comunitat avui en dia, és natural que pugui trobar reaccions i resistències a aquesta actitud.

Per altra banda, hi pot haver una dificultat extra per les persones fundadores quant a temes relacionats amb la visió. Pot passar que qui crea una comunitat s'aferra tant a la visió comuna i la manera de fer "històrica", que li sigui difícil obrir-se a les noves aportacions. Tornar a la idea que la comunitat és un ésser amb vida pròpia i poder des d'aquí veure què fa sentir per la comunitat i no només per les persones que hi habiten. Quan hi ha una tensió de visions continuada en el temps i no es troba un acord, pot conduir a una escissió del grup. Aquests moments solen ser dolorosos i és recomanable comptar amb l'ajuda externa per facilitar que la separació sigui el menys feridora possible.

REUNIONS COM ESPAIS PRIVILEGIATS

Un dels espais privilegiats per identificar les dinàmiques de poder i l'apoderament personal són les reunions i assemblees. És on podem observar si sempre parlen les mateixes persones, si és fàcil o difícil discrepar de certes persones, si la gent se sent lliure de proposar... Es tracta d'espais de participació que poden oferir molta informació.

Elaborar una diagnosi on veure de manera objectiva la participació: qui participa i com ho fa i tenir en compte aspectes del poder social com el gènere, la classe, la raça o la diversitat funcional, pot facilitar molt els espais de reflexió. S'ha de tenir en compte, que qui més facilitat té per expressar-se més inconscient és de l'experiència de qui no té la facilitat. Per això, tenir aquesta informació l'ajudarà a fer-se'n conscient¹⁷.

COM FER UN BON ÚS DEL PODER

Per acabar, veiem algunes claus per fer un bon ús del poder:

- **Ser conscient dels diferents tipus de poder que tens a la comunitat.** Identificar-los, reconèixer-los i saber veure quins privilegis t'atorguen, és el primer pas perquè puguis fer una elecció conscient i deixar d'utilitzar el privilegi de per se.
- **Ampliar la nostra base de poders i adaptar-nos al context:** no som conscients de tots els poders que tenim. Tendim a fer ús d'un o dos poders, en lloc de fer servir el poder més adequat per cada context.
- **Entendre que la nostra "sensació de poder" pot dirigir l'ús del nostre poder:** sovint confonem la nostra sensació de poder amb el poder que realment tenim. No aconseguim veure'ns des de fora, oblidant que sovint els poders que altres veuen en nosaltres són força diferents dels que nosaltres percebem.

¹⁷ Al manual "Eines per la gestió col·lectiva" de Fil a l'agulla, podeu veure un exemple de qüestionari per avaluar la participació en clau de gènere que van fer les companyes de la Comissió d'Economies Feministes de la Xarxa d'Economia Solidària de Catalunya (XESC). Es poden fer versions similars i que incloguin també altres perspectives com la classe, la raça, la diversitat funcional, etc.

→ **Desenvolupar l'autoregulació:** les amenaces, l'estrès, i la pressió poden produir estats emocionals i comportaments reactius. Activar-se o ser reactiu és un estat que pot fàcilment portar-nos a fer un mal ús del nostre poder.

Si no s'atenen aquestes dinàmiques i no se'ls hi posa atenció, poden arribar a malmetre molt el funcionament, la capacitat de treball, les relacions i les persones.

5.9 | Les cures, la diversitat i les discriminacions

OBJECTIUS ALS QUALS VOLEM ARRIBAR

- La comunitat és conscient que les dinàmiques de discriminació social poden també donar-se de forma explícita o subtil i que cal establir mecanismes per identificar-les i combatre-les.
- La comunitat té un compromís explícit de lluita contra la discriminació social tant a dins d'ella com en la seva relació amb l'entorn.
- La comunitat té un enfocament restauratiu davant les agressions i els actes de discriminació que es produeixen en el seu si, de manera que es gestionen i no queden impunes.

Les diverses desigualtats socials estan presents en el dia a dia de les persones i en els seus diversos contextos. Sovint es tradueixen en actes subtils difícils d'identificar i que passen per desapercebuts o que quan es posen sobre la taula, es neguen. Això passa també a les comunitats o a altres organitzacions socials on pensem que, pel fet d'estar relacionades amb la transformació social, allí no passarà.

Cal reconèixer que hi ha situacions de discriminació en els grups i que aquestes es deuen al fet que a escala social les diferències no són valorades per igual, o sigui, que en general està més valorat tenir estudis formatius universitaris, un nivell socioeconòmic elevat, qui té una bona salut, la capacitat de parlar en públic, etc. Aquesta diferent valoració social també es reproduïx en el grup de forma inconscient. I això és el que porta a una desigualtat, que sovint es tradueix en el fet que qui representa allò que està menys valorat, li costi més expressar-se i fer-se valer i es pugui sentir menys en el grup. I que qui té bona salut, solvència econòmica, capacitat per expressar-se en grup i en públic, etc., es pensi que tothom està en la seva situació i, per tant, menystingui altres vivències, simplement perquè les desconeix.

Les diferències existeixen i el repte és que aquestes no generin desigualtats i situacions de discriminació. En conseqüència, haurem d'estar alerta, perquè apareixeran. Quan parlem de diners, sortiran les diferències econòmiques i les diferents vivències en

relació amb els diners, en forma de pors, de dubtes, d'acusacions creuades, de silencis, de perspicàcies, etc. Si parlem de qui fa que, estaran presents les diferències amb relació a les capacitats, a la salut, als estudis, al gènere, a l'autoestima i l'autopercepció, etc. Si parlem de la llengua que volem utilitzar és possible que sorgeixin debats intensos, per ser un tema lligat a processos històrics complexos. I així, amb la diversitat de temes que el cohabitatge vagi abordant.

LA DIVERSITAT A LA COMUNITAT

Un primer punt que caldrà atendre és el grau de diversitat que volem a la comunitat. Hi haurà comunitats que, des del seu moment de creació, s'han pensat per un col·lectiu específic: gent gran, dones, lesbianes, etc. Altres comunitats no s'hauran creat amb aquesta perspectiva. Cap decisió és millor que una altra. El que és important és haver reflexionat sobre el tema i tenir una visió comuna.

Tant en un cas com en l'altre, hi haurà situacions que plantegin dubtes al voltant de la diversitat permesa. Per exemple, en relació amb les etapes vitals: hi tindran cabudes persones en totes les etapes vitals? Sovint aquests dubtes es plantegen quan es dona una situació nova. Per exemple algú té un nadó en una comunitat fins al moment formada per persones sense descendència. O hi ha persones que es fan grans i apareixen necessitats noves. És interessant haver previst com s'integraran o no aquestes etapes vitals, així com els moments de malaltia, dependència, o crisis de tota mena.

Les comunitats que aspiren a ser diverses, per una altra part, haurien de reflexionar sobre la manera en què això passa. Potser el seu objectiu sigui ser una comunitat oberta, però en la realitat hi hagi un patró en les persones que en formen part: per exemple persones amb cert nivell d'estudis, persones blanques, persones sense cap diversitat funcional... Si això passa, és interessant que la comunitat pugui tenir curiositat pels processos que hi ha davall de la seva diversitat o absència d'ella, per poder decidir com es presenta al món o com realitza els processos d'entrada. Que vulguis ser diversa no vol dir que la diversitat truqui a la teva porta, has de ser proactiva, si no atrauràs més fàcilment persones del teu perfil. I si realment vols tenir diversitat, has de prendre consciència del que això implica i del que hauràs de gestionar i cuidar perquè les persones realment se sentin ben vingudes i part del projecte.

LA GESTIÓ D'AGRESSIONS I MICROAGRESSIONS¹⁸

L'altre gran repte de les comunitats amb relació a la diversitat és la manera en què s'actua quan es produeixen agressions, per molt micro que siguin, relacionades amb les discriminacions. Com dèiem abans, és inevitable que l'heterosexisme, el racisme, el classisme, el capacitisme o discapacitisme¹⁹... es reflecteixin a les relacions de la comunitat. Per tant, el més important serà no negar l'existència d'aquests processos, sinó abordar-los i gestionar-los de manera que no quedin impunes.

De nou, i igual que amb les altres àrees de cures a la comunitat, serà igualment crucial la cultura que tenim al voltant d'aquests temes, i el fet de tenir mecanismes per la gestió. Ambdós elements són clau. Per la part de la cultura, caldrà posar atenció a si tenim formació sobre aquests temes, si hem pensat maneres de prevenir-ho, si tenim cura de la diversitat interna, si hi ha persones amb coneixement situat, dins la comunitat, que ens poden estar assenyalant aspectes importants. I per la part dels mecanismes, serà imprescindible haver establert què fer quan hi ha una agressió o una microagressió. En quin espai i de quina manera s'abordarà. No és necessari tenir un protocol com a tal, però sí que serà necessari haver arribat a acords, tenir una previsió. A més, el simple fet de preveure aquests mecanismes, o de crear un protocol, constitueixen oportunitats molt valuoses per reflexionar sobre aquests temes, veure quin impacte han tingut en la vida de les persones que formen la comunitat, i esdevenir així moments d'enfortiment col·lectiu.

El més bàsic amb aquest tipus d'agressions és ser conscients que van més enllà de la situació concreta, perquè amb cada acte es reforça una estructura social discriminatòria que pot tenir efectes traumàtics per les persones afectades. Per tant, serà útil que l'abordatge de les agressions tingui un espai, i que la seva gestió es realitzi des d'una perspectiva restaurativa²⁰, que posi al centre les necessitats de la persona agredida i que tingui en compte la responsabilitat col·lectiva. En aquest sentit, la comunitat és tant víctima com agressora. És víctima perquè el fet que hi hagi una agressió del tipus que sigui, afecta tota la comunitat. I és agressora perquè d'alguna manera, el seu funcionament ha permès que es produeixi l'agressió. Per tant la comunitat ha de tenir un paper actiu a l'hora d'afavorir la gestió i la reparació.

¹⁸ A la web de Perviure podeu trobar una proposta de "Protocol de gestió d'agresions a les comunitats", elaborat per Fil a l'agulla, 2022.

¹⁹ Per saber més sobre aquests termes i com operen podeu veure la xerrada que les companyes Elena Prous, Laura Sanmiquel i Patricia Carmona van fer en el marc d'una xerrada d'expertes del Curs triennal de facilitació de Fil a l'agulla. [Ho podeu trobar a la web de Fil a l'agulla.](#)

²⁰ A la web de Fil a l'agulla podeu trobar llibres i material de referència per conèixer més la mirada restaurativa i algunes pràctiques com el Cercle de Paraula.

5.10 | Les cures i la relació amb l'entorn

OBJECTIUS ALS QUALS VOLEM ARRIBAR

La comunitat té claredat en la relació que vol amb les persones de l'entorn que participen del projecte però no conviuen.

La comunitat té claredat en la relació que vol amb l'entorn natural i físic.

El projecte està arrelat al territori humà, social, natural i econòmic.

Es tenen en consideració aspectes de sostenibilitat ambiental.

Existeixen mecanismes de cura de l'entorn natural i físic.

Existeixen mecanismes de cura de l'entorn social.

Aquest últim ítem té a veure amb considerar la comunitat en relació amb l'entorn, amb l'ecosistema del qual forma part, amb el planeta. En tenir en compte que aquesta pertany a un sistema més gran que és el planeta terra, aquest sistema viu que permet l'existència i la vida de tots els éssers vius. I també tenir en compte que aquesta també és part d'un sistema social i humà més ampli. Que està ubicada en un territori que té la seva gent, relacions, cultura, etc.

És important reflexionar sobre el tipus de relació que es vol amb l'entorn i que la comunitat estigui arrelada al territori. Això no passa d'un dia per l'altre. Aquest sentiment de pertinença, aquest arrelament, també es cultiva. Una comunitat arrelada al territori és una comunitat que coneix i estima l'entorn, que sap què en treu i què hi aporta, que coneix quin lloc ocupa en la comunitat o el context més ampli.

LA CURA DE L'ENTORN SOCIAL PROPER

Quan una comunitat és nova, quan hi van a viure persones que abans no havien viscut en aquella zona i no hi tenen xarxa, vincles, relacions, els esforços per a arrelar-se poden ser majors.

Un indicador de benestar és quan hi ha una relació de respecte i d'interès mutu amb el veïnatge més proper. Tenir curiositat per saber on habita la comunitat, quins són els costums del lloc, el llenguatge, la manera de fer, facilita aquesta cura. Aquesta actitud és la que pot facilitar una relació de respecte, en la que et veus d'igual a igual, en la que cadascú té les seves manies i les seves coses a aportar.

Aquest interès per l'entorn humà es pot concretar també amb accions de col·laboració amb el veïnatge, sigui el poble, el barri, la comarca, les persones que viuen al mateix carrer o a la masia del costat. Per molt petites que siguin, pot ser interessant plantejar-se si hi ha activitats relacionades amb la celebració, com festes locals, o amb el treball comú, o amb accions de suport mutu... que es poden cultivar i afavorir.

LA CURA DE LA RELACIÓ AMB LES PERSONES QUE NO CONVIUEN, PERÒ PARTICIPEN DEL PROJECTE

Cada comunitat és diferent pel context en el qual s'immersa i també pel que les persones que la conformen volen que sigui. Hi ha cohabitatsges que tenen una vocació més social i fan activitats obertes a l'entorn. N'hi ha que compten amb una xarxa de persones que s'implica en fer accions o activitats fent ús dels espais i instal·lacions de la comunitat. N'hi ha que reben visites de curta o llarga durada. I n'hi ha que no fan res d'això. Tenir claredat en el tipus de relació es vol amb les persones de l'entorn, és un primer pas bàsic cap a la cura d'aquestes relacions.

A més, s'haurà de veure quin tipus d'implicació i participació s'espera en cadascun dels casos. Quina és l'expectativa que es té com a comunitat i poder comunicar-ho a les persones, quan faci falta, estalviarà molts malentesos.

Per exemple, si es vol tenir visites, també serà important clarificar en quin o quins espais podran estar, què s'espera d'elles quant a la implicació en la vida de la comunitat i què s'espera de les persones que conviuen quant a la relació amb les visites.

LA CURA DE L'ENTORN NATURAL

Des d'aquesta visió ecofeminista tenim un posicionament clar, la cura del medi ambient i de l'entorn natural és bàsica. Com això es fa i de quines maneres es pot materialitzar, és quelcom que correspon a cada grup determinar.

En aquesta àrea pot ser que la comunitat consideri l'ecologisme com un dels seus valors o que no sigui així, però tingui unes pràctiques que sí que ho són. El que ens sembla essencial és que com a comunitat es reflexioni sobre la relació que es vol amb l'entorn natural i, per tant, com pot cuidar-la. I que això es reflecteixi en la seva pràctica.

Amb relació a això, com amb altres temes, pot passar que hi hagi diversitat de maneres de valorar el que s'està fent. O diferents visions de com posar-ho en pràctica. Està bé no donar per assentat que si és una comunitat ecològica, voldrà dir que només es farà servir energies renovables o menjar ecològic. Una visió compartida amb uns valors comuns, estableix unes bases sobre les quals posar-se d'acord. Però després, en cada moment, s'haurà d'anar xerrant com aquesta visió es vol i es pot materialitzar.

PROPOSTA DE TREBALL

06

Fins ara hem vist com entenem l'ecofeminisme a les comunitats i hem proposat unes àrees de cures que pensem que poden ajudar a materialitzar aquesta visió ecofeminista. Ara us proposem aterrar aquestes idees a la vostra comunitat, per això us proposem un procés de treball que implica:

- **La realització de l'autodiagnosi.**
- **La creació d'espais de treball amb els resultats de l'autodiagnosi, per tal de generar reflexions i propostes d'incorporació de les cures.**

Com hem dit a l'inici, l'eina d'autodiagnosi és un qüestionari en línia que omplen totes les persones de la comunitat (en principi les adultes, amb la possibilitat d'incloure adolescents i infants). El podeu demanar a Fil a l'agulla mitjançant aquesta adreça de correu: info@filalagulla.org i on indiqueu la voluntat de fer l'autodiagnosi, el nombre de persones que contestaran els qüestionaris i la data prevista en què tindreu els qüestionaris omplerts. Una vegada arribada aquesta data, des de Fil a l'agulla us fem arribar un arxiu amb el buidatge de les vostres respostes als qüestionaris i amb un full d'instruccions per ajudar-vos a interpretar els resultats. Amb aquests resultats podeu passar a tenir els espais de treball i reflexió. Aquests tràmits no tenen cap cost econòmic per la comunitat²¹.

COM FER L'AUTODIAGNOSI DE CURES A LA COMUNITAT. INSTRUCCIONS PER LA COMUNITAT.

- **PAS 1.** El primer requisit és que heu de promoure un acord explícit intern que la comunitat vol dedicar un temps a reflexionar sobre l'estat de les cures. Cal tenir en compte el moment de la comunitat, per tal de prendre aquesta decisió. Per exemple, si esteu en un moment de crisi o si hi ha molts mals, potser us podeu plantejar fer la reflexió de manera acompanyada i l'eina d'autodiagnosi seria un suport i font d'informació per les persones que acompanyin el grup. Heu de tenir en compte que els resultats dels qüestionaris, si feu l'autodiagnosi de manera autogestionada, els rep tota la comunitat. I potser no tothom se sent amb la mateixa llibertat per expressar segons què o quan es llegeixi potser pot revifar la tensió i el malestar. Llavors cal tenir en compte que per realitzar el procés de manera col·lectiva cal un mínim de cohesió i de ganes d'aprendre. Si aquesta condició no es dona, podeu plantejar-ho de manera facilitada o buscar un moment més adequat.

²¹ Si voleu rebre un altre tipus d'acompanyament per realitzar aquesta diagnosi, com el fet de rebre un informe elaborat per Fil a l'agulla, o tenir un retorn dels resultats facilitat per nosaltres, podeu consultar els nostres serveis en aquest sentit. Però si voleu realitzar l'autodiagnosi i el procés de reflexió de manera autogestionada, es tracta d'una eina gratuïta.

Per poder arribar a l'acord de fer l'autodiagnosi pot ser útil compartir el Manual amb tothom, que la gent en faci una lectura per estar informada de quin tipus de procés es vol tirar endavant i amb quins objectius. En definitiva, heu d'estar d'acord en dur a terme aquest procés.

→ **PAS 2.** Possiblement, teniu creada una comissió relacionada amb aquests temes. Aquesta comissió pot ser l'encarregada d'impulsar i donar suport a aquest procés de reflexió. Aquesta comissió elaborarà la proposta de treball per tota la comunitat, que inclogui quins són els objectius d'aquest procés, què s'espera de cadascú o altres aspectes que calgui considerar per tal que el procés sigui transparent.

→ **PAS 3.** Una vegada hàgiu decidit això, podeu passar el qüestionari de manera individual i anònima a cada membre.

→ **PAS 4.** Pensar de quina manera aneu a fer el treball de reflexió, una vegada rebeu els resultats: si dedicareu una jornada, o si ho anireu treballant en successives trobades... Teniu en compte que necessitareu prou temps per elaborar els resultats de totes les àrees. Us suggerim entre 2 i 3 dies de treball.

Una vegada heu arribat a aquest acord com a comunitat, us diem també les instruccions per omplir el qüestionari a escala individual.

COM FER L'AUTODIAGNOSI DE CURES A LA COMUNITAT: INSTRUCCIONS PER LES PERSONES

Si estàs llegint aquesta part del Manual és perquè pertanys a una comunitat i heu decidit observar com esteu amb les cures. Per fer això hem dissenyat una "Eina d'auto-diagnosi". És un qüestionari en línia que heu d'omplir totes les persones que pertanyeu a la comunitat, de manera individual i anònima, i amb el qual obtindreu uns resultats. Aquests resultats (un informe escrit o un arxiu amb la informació recollida, segons l'opció que trieu) us han de servir per tenir un procés de reflexió col·lectiva a la comunitat, de manera que pugueu identificar els vostres punts forts i els temes que podeu continuar treballant si així ho decideu. Però primer us volem explicar com heu d'utilitzar l'Eina d'auto-diagnosi. És molt important que llegiu aquest document abans d'omplir el qüestionari.

Abans de començar, cal tenir en compte el següent:

→ Si sou una comunitat que encara no conviu, el qüestionari us pot donar pistes sobre temes als quals posar atenció en el futur, però no podreu contestar moltes preguntes. És rellevant que ho tingueu en compte si malgrat això el voleu omplir.

→ Si alguna persona de la comunitat vol omplir el qüestionari, però el conjunt de la comunitat no vol fer-ho, tampoc té massa sentit. El qüestionari està pensat per obtenir un retrat col·lectiu i promoure una reflexió col·lectiva, i no té molt sentit a escala individual.

→ El més bàsic que heu de tenir en compte com a comunitat és que fer el qüestionari us pot aportar informació molt valuosa per la vostra reflexió, però també implica certs riscos. Les persones que el responen ho fan de manera anònima i poden expressar vivències personals al voltant de la comunitat, a vegades doloroses, o difícils de dir... També pot passar que hi hagi diversitat de respostes, i hi hagi persones que se sorprendin de veure el que pensa la resta. És per això que recomanem tenir també certa "cura" en la utilització dels qüestionaris, per tal que no es converteixin en arma llancívola. Per exemple, en tot el procés de reflexió, serà important no intentar identificar qui ha dit cada cosa, sinó centrar-se a reconèixer experiències que formen part de la comunitat i, en tot moment, tenir una actitud de responsabilitat en la realització i en l'anàlisi conjunta dels resultats.

Què has de tenir en compte a escala personal quan omplis el qüestionari:

Per començar has de saber que aquesta és una eina que "remou". Et farà pensar coses que t'han passat, o que han passat a la comunitat, et plantejarà preguntes que potser no t'has fet... Et donem algunes pistes que et poden ajudar:

→ Dona't temps i un context tranquil per contestar. A la major part de persones els costa entre 60 i 90 minuts de respondre, així que preveu aquest temps per tu. Necessitaràs pensar amb calma.

→ Tingues molt present que no hi ha respostes correctes ni incorrectes. Les teves percepcions ajuden a fer una foto de grup i pots contestar com vulguis.

→ Tingues també present que el que tu contestis serà utilitzat posteriorment en el procés de reflexió. Vol dir que altres persones podran llegir el que has escrit. Encara que el qüestionari sigui anònim, això pot fer que hi hagi certa

possibilitat d'identificar qui diu que. Per això volem que en siguis conscient i que puguis decidir el que vols escriure. Si se't fa molt difícil escriure les teves opinions, pot ser un senyal per transmetre a la comunitat, per plantejar-vos la possibilitat de tenir suport extern en el retorn dels resultats.

→ El qüestionari està dividit en 10 apartats que es corresponen amb les 10 àrees de cures. Les àrees que trobaràs són:

- Les cures i la visió de la comunitat
- Les cures i l'organització interna
- Les cures l'economia i els recursos
- Les cures, la cohesió i la celebració
- Les cures, la comunicació i les relacions
- Les cures i el benestar
- Les cures i els conflictes
- Les cures i les dinàmiques de poder
- Les cures, la diversitat i les discriminacions
- Les cures i la relació amb l'entorn

→ Et recomanem llegir el Manual prèviament. Pensa que et pot ser útil per a respondre algunes preguntes on surtin conceptes que et puguin ser confosos. Si no disposes de temps per llegir-lo completament, pots consultar les àrees on tinguis dubtes. Allà sabràs com definim nosaltres cada concepte i et serà més fàcil contestar.

→ A les preguntes de resposta numèrica et deixem una opció per posar “no pertinent” si aquest tema no té sentit al vostre tipus de comunitat. Et suggerim que només triïs aquesta opció quan sigui imprescindible. Obtenim més informació si contestes numèricament a la pregunta.

→ Al final del qüestionari també tindràs una pregunta oberta per dir el que t'hagi quedat pendent, o si vols fer algun comentari del global.

→ Cal que contestis pensant en el moment actual de la comunitat. En algunes preguntes et preguntem específicament pels canvis, en d'altres no. Però si tens necessitat de parlar del passat i dels canvis, pots utilitzar les preguntes obertes per fer-ho.

→ També cal que contestis pensant en tu, no en el que creus que pensa la majoria. Es tracta de la teva perspectiva.

→ No et prenguis el qüestionari només com un recull de què no funciona, perquè el que funciona també ha de quedar reflectit. Per això és important que

et sentis lliure de posar la valoració numèrica que vulguis o d'explicar el que opines, ja que com et dèiem al principi, no hi ha respostes correctes ni incorrectes. El més important és tenir una foto que reflecteixi el que penseu i sentiu les persones que formeu la comunitat.

→ Si se't fa difícil de contestar perquè et fa por com pugui ser rebut, planteja't comunicar-ho a la comissió o a les persones encarregades del procés de reflexió. És un aspecte a tenir en compte en el procés que heu iniciat, i potser és un senyal que necessiteu suport per abordar-lo.

SI VOLEU QUE INFANTS I ADOLESCENTS CONTESTIN EL QÜESTIONARI

Incorporar la perspectiva que infants i adolescents tenen de les cures a la comunitat us pot resultar d'interès, tot i que potser no tenen una resposta per totes les àrees o totes les preguntes. Us proposem que una persona adulta acompanyi el procés de resposta. Per això és útil partir del consentiment explícit de la persona menor. És a dir: la persona menor ha d'estar d'acord, primer a fer el qüestionari i segon, en fer-ho amb una persona de la seva confiança. S'ha de garantir aquests dos requisits, i no donar per fet que sabem la seva resposta. Una vegada hàgiu garantit això, podeu fer el següent:

→ Obriu l'enllaç al qüestionari i que la persona adulta li vagi fent les preguntes a l'infant o adolescent, d'una manera que sigui comprensible per la seva edat.

→ Us recomanem saltar les respostes numèriques (en aquest cas sí que podeu respondre “No pertinent” a totes elles) i passar a les obertes, sempre adaptades al nivell de comprensió de la persona. Si hi ha alguna pregunta que sabeu que no és pertinent o que no tindran informació sobre aquest tema, la podeu saltar.

→ Quan escriviu les respostes a les preguntes obertes, comenceu per posar “infant” o “adolescent” (no el nom), per contextualitzar la resposta, i després escriure el que us hagi dit l'infant.

→ El moment de la recepció dels resultats, sempre farà falta no buscar qui ha dit que, i en aquest cas serà especialment important no exposar les persones menors que han contestat. Les seves respostes mereixen encara més cura.

UNA VEGADA OMLERT... QUÈ PASSARÀ?

Segons l'opció que hàgiu triat, rebreu els vostres resultats per utilitzar-los en el procés de reflexió intern vostre. Potser esteu fent aquest qüestionari en el marc d'un acompanyament, potser el feu servir de manera autogestionada. En aquest cas també rebreu un full per ajudar-vos a "interpretar" els resultats.

Només us volem recordar que aquesta és una eina per ajudar a mirar com esteu de manera col·lectiva. Sabem que mirar certes coses pot fer mal, o que a vegades podeu sentir que hi ha un llistó molt alt a on arribar... però també sabem per experiència que el qüestionari ajuda a fer valdre el que heu aconseguit, i a identificar els punts forts. Des d'aquest esperit de reconeixement i de curiositat, us desitgem molta sort en la reflexió.

LA CREACIÓ D'ESPAIS DE TREBALL PER REFLEXIONAR SOBRE ELS RESULTATS

Una vegada realitzats els qüestionaris i rebuts els resultats, és el moment de tenir espais de treball i reflexió. Tant si decidiu fer-ho de manera intensiva, dedicant 2 o 3 dies a la reflexió, com si decidiu fer-ho de manera esglaonada, necessitareu reservar un temps específic, sense interrupcions i amb les millors condicions possibles per centrar-vos en aquesta tasca. Si decidiu fer-ho esglaonadament, seria positiu no deixar passar més d'un mes entre una trobada i l'altra, per no perdre el fil. L'ideal seria un espai de quinze dies.

Donat que hi ha 10 àrees de treball podeu distribuir les 10 àrees en el temps de què disposeu per treballar. Per exemple 2 àrees al matí i 3 a la tarda, o 2 al matí i 2 a la tarda... fins que repartiu les 10 àrees. També segons el nombre de persones que sigueu, podeu decidir fer-ho totes les persones la mateixa àrea, o dividir-vos en grups, i que cada grup tingui una àrea. Els grups poden ser de 2, 3 o més persones. Podeu treballar en paral·lel i dedicar un al final de la jornada per compartir les conclusions.

Cada grup, o la comunitat sencera, farà el següent treball amb els resultats de cada àrea. El grup disposarà de les respostes als qüestionaris, les llegirà, i es farà les següents preguntes:

1. Com descriuríeu els resultats del qüestionari per aquesta àrea concreta? Feu alguns titulars del que reflecteixen.

2. Us sorprèn el resultat?

3. Quins punts forts i quins punts febles apunta? Llisteu-los.

4. Diríeu que el tema d'aquesta àrea és un punt que és un repte o una potencialitat per la vostra comunitat?

5. En cas que sigui una potencialitat, n'èreu conscients? Escriviu algunes frases que ho reflecteixin i penseu com ho podríeu visibilitzar més i compartir més.

6. En cas que sigui un repte, quins serien els passos que penseu que hauríeu de seguir? (Tingueu en compte que la mateixa formulació de les preguntes i el manual us ofereixen pistes de possibles accions per millorar cada àrea).

Heu de fer aquest treball per cadascuna de les àrees. Després, dedicar una estona per compartir les conclusions de cada grup i deixar un espai perquè les persones posin gomets: un gomet verd si estan d'acord amb les conclusions, groc si en part si en part no, i vermell si no hi estan d'acord. També, les persones que ho vulguin, poden afegir reflexions amb post-its als papelògrafs, per tal de complementar o contradir les reflexions. No obrireu un debat, però a través dels gomets i els post-its, sí que tindreu un feedback del grup que us ajudarà a saber quin nivell de consens hi ha en relació amb les conclusions presentades.

Si hi ha alguna àrea en la qual és molt difícil arribar a un consens mínim, es pot crear un grup de treball per tal que segueixi treballant i integri les aportacions que ha fet la gent, i torni a presentar una altra proposta de conclusions. Això es pot fer durant la jornada o més endavant, en funció de com vagi pel que fa al temps. Si costa trobar consensos de manera general, llavors això ja seria un indicador que la comunitat necessita posar atenció en alguna de les àrees. També pot ser un indicador que necessita suport extern.

Una vegada fet tot el procés al final dels dies que hàgiu destinat a treballar, o en el dia final, us proposem el següent per treure les conclusions finals:

Després de donar un cop d'ull a les conclusions de totes les àrees:

1. Llisteu les àrees de potencialitat i les àrees de repte que identifiqueu. Doneu una ullada general a les conclusions. Com descriuríeu el moment en el qual està la comunitat? Escriviu algunes frases.

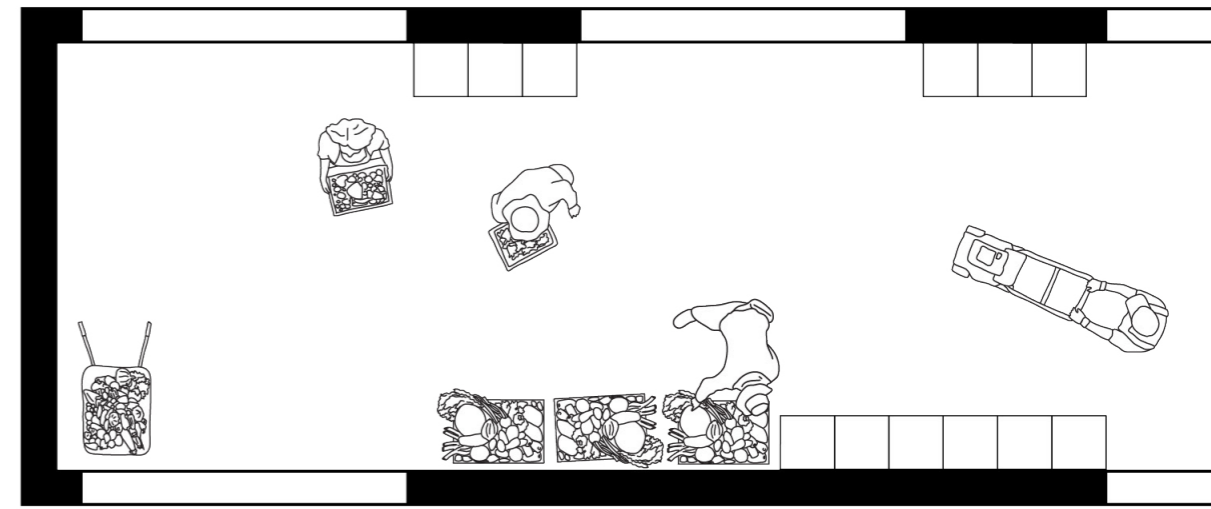
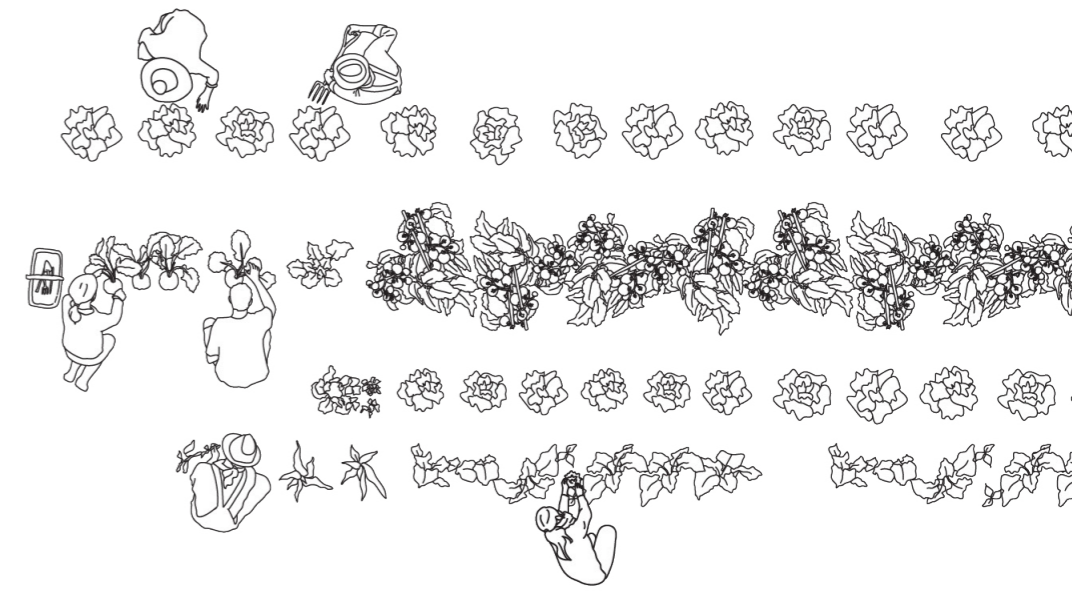
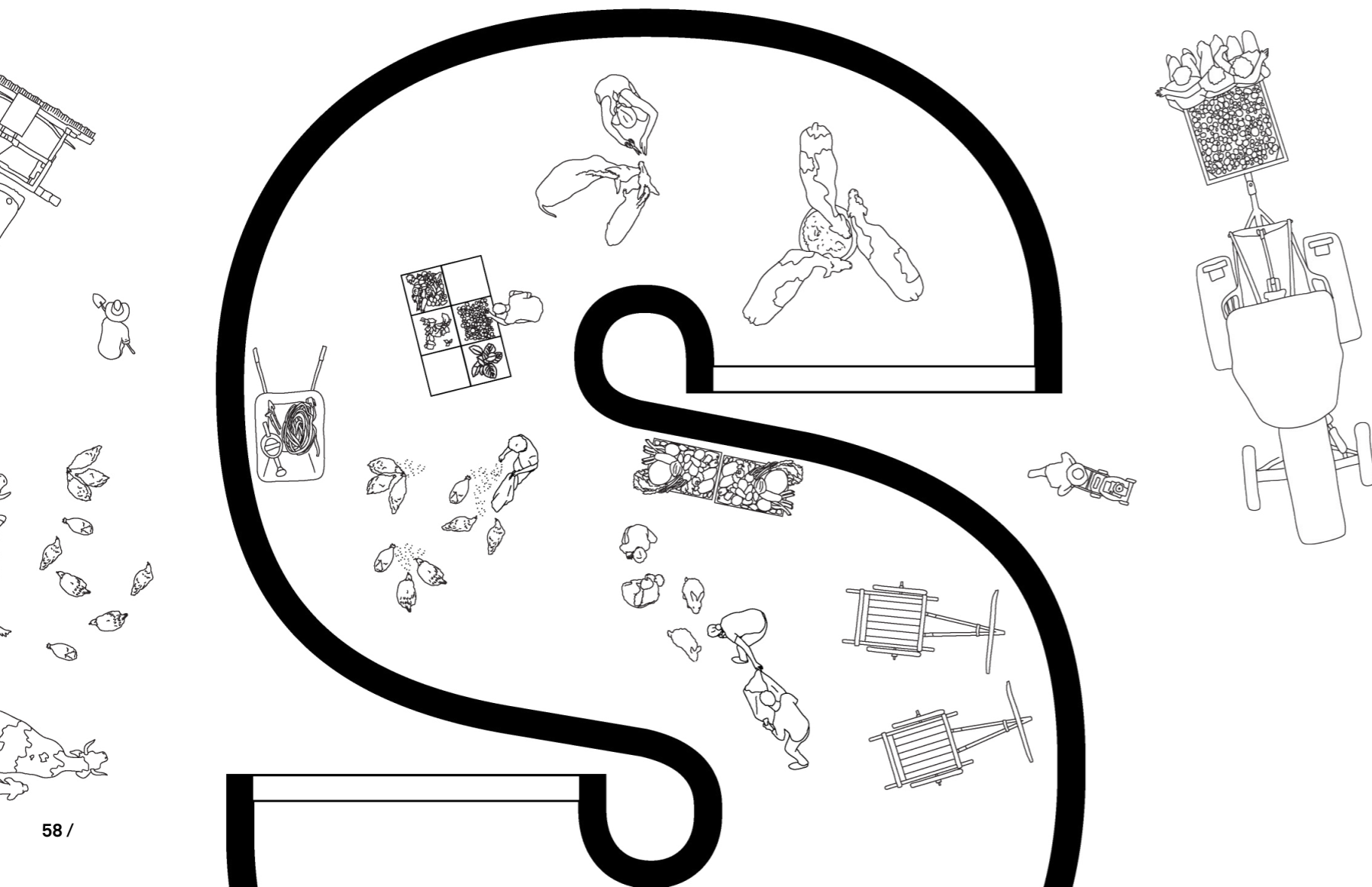
2. Endreceu per ordre de prioritats la llista de reptes que teniu, de més a menys prioritaris. És fàcil aconseguir un consens?

3. Descriviu almenys 3 accions, properes en el temps i que siguin realistes, que voleu tirar endavant per millorar les cures a la vostra comunitat.

4. Esteu disposades a invertir temps i recursos econòmics? Més o menys quant de temps i quants recursos?

Depèn de quantes sigueu podeu llavors fer que els grups es reunixin de dos en dos, per tal que comparteixin i busquin consens fins que tingueu 4 o 5 propostes diferents. Llavors a la plenària final compartiu les reflexions dels diferents grups, i busqueu un consens sobretot en relació amb l'ordre de prioritats dels reptes que heu identificat i les tres properes accions a realitzar.

Amb això podeu ja tenir una autodiagnosi i un primer petit pla d'acció per posar fil a l'agulla a la qüestió de les cures.



A Fil a l'agulla acompanyem persones i grups en moments de canvi i de crisi. Treballem tenint en compte la dimensió social, psicològica i transpersonal dels processos que les persones, els grups i les organitzacions vivim. La nostra mirada està fortament inspirada i nutrida del treball de processos, els feminismes i els plantejaments restauratius.

Oferim formació, assessoraments, acompanyaments, facilitació i ens adaptem a les necessitats de qui atenem. La nostra és una proposta rigorosa i professional al temps que propera i humana.

