El activismo como carrera de fondo. Corre sin lesionarte

LLUVIA CON TRUENOS :: 03/09/2024

Programa de radio Lluvia con truenos #126

En esta edición de *Lluvia con truenos* se habla de algunos aspectos esenciales para poder estar en la militancia durante mucho tiempo sin quemarnos. La compañera Blanca Rodya, profesional de la psicología con experiencia en acompañamiento a personas militantes y colectivos, explica cómo desde *la psicología se puede alargar la vida de las luchas y la salud de quienes las componen*.

La vida en este sistema capitalista no es fácil y la lucha contra él, mucho menos. Las personas que militamos estamos expuestas a una gran violencia y sufrimiento constante, para poder compensar todo esto necesitamos cuidar nuestros colectivos, a nuestra gente y a nosotras mismas. Durante una hora de programa se desgranan actitudes y emociones que conviene evitar; como la alta hostilidad en los colectivos, el enfado constante y la excesiva exigencia con una misma. Para poder estar bien necesitamos permitirnos la alegría y también la equivocación, pues ya se sabe que de los errores se aprende. Construir la esperanza y fomentar la curiosidad para no centrarnos solo en los problemas, sino más bien en buscar las soluciones.

Como militantes no podemos perder de vista la represión que nos acecha. Tenerla en cuenta y ser conscientes de ella y de lo que nos puede pasar nos ayuda, si llega el momento, a afrontar dichas situaciones con una mayor fortaleza.

Si estás empezando a militar o te lo estás pensando, si por el contrario, ya llevas algunos años o mucho tiempo, en cualquier caso, si luchas te recomendamos escuchar este capítulo para no quemarte ni quemar a la gente que milita a tu alrededor.

La propuesta es una forma de militar basada en los cuidados individuales y colectivos, sin poner ninguno por encima del otro, porque se necesitan mutuamente y tienen que ir agarrados de la mano.

Escuchar *Lluvia con truenos* # 126

---

https://www.lahaine.org/mm_ss_est_esp.php/el-activismo-como-carrera-de