

Zdraví a pohoda: pečujeme o sebe a ostatní



Regenerativní kultura je srdcem naší organizace. Je to jedna z věcí, díky kterým je Rebelie proti vyhynutí (Extinction Rebellion) tak úspěšná. Jde o klíčový princip, neoddělitelnou součást toho, kdo jsme a jak jednáme.

Regenerativní kultura je o tom, jak se osvobozujeme od nezdravého systému, který má na svědomí klimatickou a ekologickou krizi. Je o změně našich vnitřních postojů a chování a posouvá nás ke zdravějšímu a trvalejšímu vztahu k sobě samým, k ostatním lidem i k jiným živým bytostem.

Tento dokument obsahuje:

Princip odolnosti XR - pro případ, že něco nejde tak, jak jste chtěli nebo očekávali

Regenerativní kultura - staňme se lepšími lidmi pro lepší budoucnost naší planety

Nástroje a postupy regenerativní kultury

Regenerativní kulturou proti vyhoření - při téhle práci si můžete užít hodně stresu! Poznejte příčiny vyhoření a vyhněte se jim.

Jak nevyhořet

Princip odolnosti XR

Organizátoři a účastníci XR nesou zodpovědnost za to, aby se navzájem co nejlépe informovali a povzbuzovali, i když chápeme, že ne každou potřebu je možné splnit. Zodpovídáme za vzájemnou informovanost o možných právních důsledcích našich akcí, i když víme, že odpověď státu na tyto akce nese prvek nejistoty a naše právní příručky nám nikdy nemohou dát plnou záruku. I tak tyto akce podnikáme, protože je to potřeba a naše svědomí nám nedává jinou možnost. Věříme, že jednáme ve jménu života a že naše činy, privilegia a pohodlí vyžadují, abychom vystoupili z řady a sloužili vyšším etickým a duchovním hodnotám, i kdyby to mělo znamenat, že tím o nějaká privilegia a pohodlí přijdeme. Náš boj probíhá na mnoha frontách, venku i uvnitř. Všichni si z něj odnášíme jizvy a žijeme s nimi. Věříme, že jakákoli smysluplná transformace musí proběhnout i uvnitř nás a někdy to může být ta nejtěžší bitva ze všech. Držíme se naší vize boje za vytvoření regenerativních kultur ve všem, co děláme - takových, které vydrží a mají sílu přetvářet. Pro těžké časy, ve kterých žijeme, je důležitá odolnost, a proto povzbuzujeme lidi, aby ji v sobě pěstovali. Budeme se snažit navzájem se podporovat, i když není možné každého držet za ruku a provádět ho životem. Bereme na vědomí, že nemůžeme splnit úplně každou potřebu, nemůžeme se ochránit před vším, co nás čeká, a nemůžeme vyléčit všechno, co v nás vyléčit potřebuje. Rebelie proti vyhynutí bude lidem pomáhat celou svojí kapacitou, ovšem víme, že tato kapacita není neomezená - koneckonců všechna rozhodnutí, která děláš, jsou jenom tvoje.

Regenerativní kultura

je pro nás naprosto zásadní, přece jenom je to hned třetí z našich principů a hodnot:

3. POTŘEBUJEME REGENERATIVNÍ KULTURU

Tvoříme kulturu, která je zdravá, odolná a přizpůsobivá.

Protože stále experimentujeme, připouštíme nedokonalost a chyby a někdy dáváme prostor nezvyklým nápadům, i když si myslíme, že asi nevyjdou. Neúspěch je jenom příznakem toho, že jsme si troufli vykročit za svoje limity do míst, která se zdála nedosažitelná. Všichni jsme vystaveni stresům a jsme jenom dobrovolníci, kteří mimo Rebelii žijí svůj normální život. Proto je důležité používat empatii, umění vcítit se do kůže ostatních, všimnout si, že na každého z nás tlačí celá řada protichůdných vlivů.

Rovněž je důležité, aby byly rozhodovací procesy komunity vnímány jako přijatelné, a jak je obvyklé u složitých sítí se spoustou navzájem propojených částí, jestli má být proces přijatelný pro všechny, může trvat dlouho, než se jím projde. Proto měj s ostatními lidmi a skupinami trpělivost.

Jestli máš zájem o koordinování nebo o roli v podpůrném týmu, dej vědět koordinátorovi své místní skupiny.

Nástroje a postupy regenerativní kultury

Každý má svoje dovednosti, nástroje a zdroje, které v různých situacích využívá. Součástí péče o své zdraví je **sebereflexe**: na co máme kapacitu, v jakém tělesném, citovém a duševním stavu a v jaké životní situaci se nacházíme, a teprve podle toho si vybíráme úkoly v XR. Musíme za sebe převzít **osobní zodpovědnost**, neustále sami sebe sledovat a dávat pozor na následující:

1. Kolik práce pro Rebelii si naložíme. XR je postavená na autonomii a holokracii (sebeorganizaci a decentralizaci), takže **si sami volíme**, jak moc se čemu chceme věnovat.
2. Pocity, názory, přání a očekávání, které si s sebou do XR přinášíme - a jak je přenášíme na své kolegy.
3. Vliv společnosti. Např. ve škole jsme si mohli zvyknout, že za nás vždycky rozhoduje někdo jiný (a možná v nás lidi ve vedoucích rolích automaticky vyvolávají negativní asociace). Musíme si to uvědomit a přiznat, ne se za to stydět nebo se tím nechat ovlivňovat.
4. Naše privilegované postavení. Možnost zapojit se do přímé akce nebo do organizace změny systému je sama o sobě privilegiem. Jaká další privilegia máme díky svému pohlaví, původu, společenskému postavení, věku, dovednostem, barvě kůže? Jako příslušníci národa, který ke svému majetku nepřišel vždy jen poctivou cestou, si to musíme uvědomit a myslet na to při svých životech a činech.
5. Poznej svoje limity. Co ti nejde? Čeho se bojíš? Potom se můžeš informovaně rozhodovat, jaké výzvy přijmeš.
6. Než někomu předáš úkol, zjisti, jak na tom je. Stůj si za svými "ne" a nespěchej s "ano". Je snadné nechat se strhnout. Dej si na čas, řekni, že si to rozmyslíš. **Neukvapuj se!** Udržitelně můžeš pracovat jedinečně když máš realistickou představu o tom, kolik toho zvládneš.
7. Nestyď se, když si omylem naložíš moc. Prostě někomu řekni, že jsi špatně odhadl(a) svoje možnosti, a předej ten úkol jinému nebo zpátky do skupiny.

XR poskytuje tento návod a celou řadu dalších a také různé "rozcestníky" k dalším zdrojům, aby svým členům umožnila pracovat udržitelně a s plným vědomím všech okolností. Kromě toho je její kultura založená na osobní zodpovědnosti a "vnitřním pohledu" a podporuje konstruktivní kritiku a zpětnou vazbu od všech zúčastněných.

Pro co nejefektivnější předávání zpětné vazby se můžou hodit některé techniky nenásilné komunikace:

1. Ukaž, že kritiku neodsuzuješ - přijímej ji s **empatií** a nepřecházej do obrany.
2. Vyjadřuj svoje pozorování, **ne závěry** - jak chápeš to, co ten druhý říká, ne co si myslíš, že to o něm vypovídá.
3. Pozoruj a přiznej si, jaké **pocity** v tobě přijímané informace vyvolávají a jaké příběhy se ti po nich odehrávají v hlavě.
4. Vyjádři svoje potřeby/názory, ale nevyžaduj od ostatních, aby ti odpověděli něco, co tě potěší.
5. Žádej **srozumitelně** o **konkrétní** věci, které by splnily tvoje potřeby, bez přehnaných nároků.

Např.: "Když slyším ..., cítím, že ..., protože potřebuji / cením si ..., mohl bys prosím ...?"

A můžeme to používat při vzájemné komunikaci s lidmi v naší síti.

XR čerpá inspiraci a informace z prací Joanny Macy (Joanna Macy - The Work That Reconnects / Active Hope, <https://workthatreconnects.org/>), Marshalla Rosenberga (Non violent communication), Jona Younga (8 Shields) a Restorative Justice.

Regenerativní kulturou proti vyhoření

"Vyhoření" je často používaný pojem. Může být způsobeno nakupením velkého množství práce a úkolů, dlouhodobým stavem úzkosti, stresu nebo pocitem ztráty vlivu na okolí, případně sledováním nebo prožíváním traumatizujících událostí. Po delší době trvalého stresu začne tělo doslova fungovat jinak, změní se jeho hormonální systém. Výsledkem může být oslabení imunitního systému a celá řada příznaků jako únava, deprese, nespavost, bolesti hlavy, zažívací potíže, časté nachlazení nebo chřipky, ztráta nebo přírůstek tělesné váhy, mělký dech nebo vysoký krevní tlak.

Více informací na adrese: www.emptycagesdesign.org/overcoming-burnout-part-5-the-biology-of-burnout

Dotazník pro vlastní kontrolu vyhoření: <https://web2.bma.org.uk/drs4drsburn.nsf/quest?OpenForm>

Vyhoření je přirozená reakce na výše uvedené problémy: tělo ti říká, že se máš dát do pořádku, sehnat pomoc nebo si odpočinout. Vyhoření se neprojevuje vždy hned po stresujícím období nebo události, někdy se projeví opožděně třeba až **za několik měsíců**. Proto je tak důležité žít v udržitelné kultuře, která nám vždy pomůže a na kterou se můžeme spolehnout.

Vyhoření může postihnout lidi, kteří se účastní akcí **zároveň** v roli organizátorů i přímých účastníků, protože to znamená jak dlouhodobé velké pracovní vytížení, tak dramatické situace, a navíc to všechno děláme proto, že nám na tom opravdu záleží.

Každý, kdo se účastní nenásilných přímých akcí, ať už v rámci XR nebo nezávisle, by měl mít na paměti následující poučky:

Jak nevyhořet

Péče o sebe sama: staráme se o svoje potřeby a zotavení z nezdravého systému.

Někdy tomu říkáme "vnitřní práce".

Je to důležité, protože: nejsme stroje. Musíme se starat sami o sebe, abychom se mohli lépe starat o ostatní a abychom dosáhli toho, čeho chceme dosáhnout. Mimochodem, udržování populace v otupělosti pomocí stresu, osamělosti, nemoci a úzkosti je jedním z prvků tvrdého kapitalismu v pokročilém stadiu.

Možné pomůcky: poznání svých limitů a kapacity, spojení s přírodou / chození ven, koníčky, tvořivost, zájmy atd.. Když jsme ve stresu: vnímání a řízení dechu, zaměření pozornosti ven - co vidíme, slyšíme, cítíme nebo hmatáme; tím se nepříjemné nebo děsivé myšlenky nahradí ujištěním o něčem, co je v pořádku.

Péče během akcí: jak se staráme jeden o druhého během společných přímých akcí a občanské neposlušnosti.

To, co děláme pro nácvik a přípravu na přímé akce a vzpamatování z nich, včetně zotavení z traumat a posilování odolnosti.

Je to důležité, protože: naše těla, myslí a srdce jsou v konfliktu s institucemi, které nás chtějí směřovat, manipulovat a ovládat. Schopnost postarat se o svoje potřeby nám pomáhá starat se jeden o druhého a díky tomu víc vydržet.

Možné pomůcky: občerstvení, výbava do deště a teplé oblečení, zdravotnická první pomoc, emocionální první pomoc, podpůrné týmy a **OBJETÍ!**

Vzájemná péče: tohle je "mezioborová práce": jak odstranit závislost lidí, jak komunikovat atd.

Je to důležité, protože: všichni jsme produktem prostředí, ze kterého pocházíme. Všichni si v sobě neseme násilí zakořeněné v našich kulturách. Je naší povinností snažit se vymýtit tyto vrozené předsudky a chování, abychom se mohli naučit spolu jednat zdravějším způsobem.

Možné pomůcky: nenásilná komunikace, soucit, pochopení a odstranění závislosti, prostředky pro vyrovnání se se smutkem.