

Lepšie zručnosti pre lepší svet



HATI-SOS

HARD TIMES - SOFT SKILLS

Lepšie zručnosti pre lepší svet

Táto brožúra vznikla v roku 2024 v rámci medzinárodného projektu Ťažké časy – mäkké zručnosti (Hard Times – Soft Skills, HATI – SOS), ktorý podporila Európska únia z programu Erasmus+. Na jej príprave spolupracovali organizácie:

Ekumenická akadémia, ekumakad.cz

Fundacja EkoRozwoju, fer.org.pl/en/

Profilantrop, profilantrop.org/en/home/

RIPESS Europe, www.ripess.eu

Utopia, nova.utopia.sk

Autorky a autori Bernadett Both, Wojtek Mejor, Aneta Osuch, Maroš Prčina, Eva Riečanská, Andrea Rodríguez Valdés, Karolína Silná, Peter Vittek, Arkadiusz Wierzba

Preklad a úprava: Eva Riečanská a Peter Vittek
Text neprešiel jazykovou korektúrou.

Grafická úprava: Mariana Mažgútová

Vydavateľ: Utopia, Lipského 2, 84101 Bratislava, Slovakia

Vyšlo v roku 2024.

ISBN: 978-80-974836-1-6



Táto publikácia a jej jednotlivé časti podliehajú licencií Creative Commons 4.0 a je ich možné použiť v nezmenenej podobe na nekomerčné účely, s uvedením autorstva a zachovaním licencie.



**Funded by
the European Union**

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo programu Erasmus+. Európska únia ani organizácia udeľujúca grant za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

OBSAH

Zručnosti pre svet založený na solidarite a vzájomnej starostlivosti

O projekte Ťažké časy – mäkké zručnosti..... 3

Úvod alebo čo nájdete v tejto publikácii5

Najprv sa naučte počúvať, až potom hovorte: prečo je aktívne počúvanie dôležité6

Starostlivosť (o seba) ako forma odporu.....12

Inklúzia je exklúzia

Aktivizmus a paradox inklúzie.....16

Nenásilná komunikácia: nevzdávajte sa a starajte sa o seba20

Všetci na palubu!

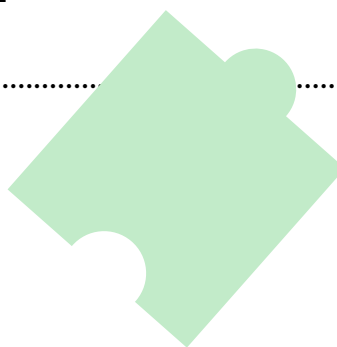
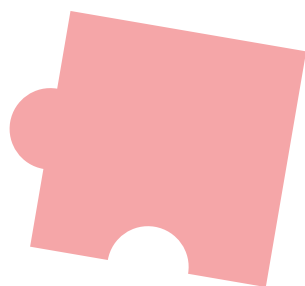
Tipy ako osloviť správne publikum23

Bez starostlivosti a starostlivých vzťahov solidárnu ekonomiku nevytvoríme

Rozhovor s Jasonom Nardim a Josette Combes z RIPESSu Europe26

Čo sme sa naučili, keď sme vyučovali: zopár postrehov z pilotných školení v štyroch krajinách.....31

Projektoví partneri34



Zručnosti pre svet založený na solidarite a vzájomnej starostlivosti

O projekte Ťažké časy – mäkké zručnosti

Život na našej planéte dnes čelí viacerým vzájomne prepojeným krízam, ktoré sú dôsledkom prevládajúcich sociálnych vzťahov. Počas posledných desaťročí sa negatívne trendy napriek intenzívnemu úsiliu miliónov ľudí organizovaných v emancipačných sociálnych hnutiach nepodarilo zvrátiť. Nerovnosti medzi ľuďmi narastajú, klimatická kríza sa prehlbuje, biodiverzita mizne, silnie autoritárstvo a militarizmus. To všetko nás vzdiaľuje od sveta, v ktorom je úcta k životu, slobode a rôznorodosti ústrednou hodnotou a spoločnosťou, v ktorej sa príjemne a dobre žije všetkým. Neskorý kapitalizmus si svoju legitimitu dokáže udržiavať už len skresľovaním skutočnosti (gaslighting), šírením strachu a vojnou proti rozvíjaniu utopického myslenia. Liberálnu predstavivosť ovládla mantra „Žiadna alternatíva nejestvuje“ a záplava dystopických príbehov. Progressivistická vízia všeobecného ľudského rozvoja bola zredukovaná na samoučelný prúd technologických inovácií, ktoré predstavujú reálnu hrozbu pre zachovanie organického života. Hľadanie skutočných alternatív však nikam nezmizlo a v „ťažkých časoch“ sa stáva nevyhnutnosťou.

Medzi úspešné stratégie emancipačného a antiautoritárskeho hnutia odnepamäti patrí prefiguratívna politika: snaha vytvárať reálne utópie alebo ostrovčeky pozitívnej deviácie, v ktorých každodennej praxi sa už dnes, uprostred starého, nespravodlivého a depresívneho sveta, zjavuje svet konviviálnej¹ budúcnosti, svet bez škodlivých hierarchií, autoritárstva a útlaku. Solidárna ekonomika² je súčasťou tejto tradície. Tvorí ju pestrá paleta organizácií, iniciatív a projektov z celého sveta usilujúcich o radikálne demokratickú zmenu (nielen) ekonomiky zdola. Blaho celej biosféry je v nej nadradené túžbe po zisku, či hromadení moci a majetku. Od tohto cieľa sa odvíjajú princípy, ktorými sa riadi. Za všetky spomeňme aspoň boj proti všetkým formám útlaku a presadzovanie rasovej a sociálnej spravodlivosti, demokratické organizovanie a rozhodovanie, odmietanie druhizmu a úcta ku všetkému životu, vzájomnú pomoc a starostlivosť o seba a ostatných, vzájomné vzdelávanie sa, zapájanie sa do aktivít hnutia a spoluprácu s organizáciami a iniciatívami, ktoré sú jeho súčasťou.

1 Anglické slovo „convivial“ sa prekladá ako priateľský, družný. Ivan Illich jeho význam rozšíril a konvivialitu definuje ako osobnú slobodu, ktorá sa realizuje pomocou väzieb vzájomnosti s ostatnými ľuďmi. Konviviálne formy organizovania alebo technológie neredukujú život na výrobu a spotrebu, ale posilňujú spoluprácu, aktivitu a vzájomnú komunikáciu.

2 Detailne sme sa definícií a rozličným podobám solidárnej ekonomiky venovali v publikácii „[Ako rozvíjať solidárnu ekonomiku](#)“.

Organizácie a iniciatívy solidárnej ekonomiky čelia viacerým výzvam. Pracujú v nepriateľskom prostredí utváranom a regulovanom elitárskou ideológiou (neo) liberalizmu a s ľuďmi, ktorí v ňom boli socializovaní. Cesta k zmene štrukturálnych podmienok vedie cez organizovanie sa v hnutí, spoluprácu jednotlivých organizácií a budovanie podpornej infraštruktúry, cesta k odbúravaniu našich toxických návykov cez vytváranie novej kultúry spolupráce, komunikácie a vzájomnej starostlivosti v našich organizáciách a vo vnútri hnutia. Chceli sme využiť naše skúsenosti a prispieť k tomu, aby sa subjekty solidárnej ekonomiky so spomínanými výzvami vysporiadávali ľahšie. Preto sme vytvorili ukážkové programy tréningov mäkkých zručností, ktoré sú zásadné pre posilnenie celého hnutia solidárnej ekonomiky, jej jednotlivých organizácií, ale aj konkrétnych ľudí podieľajúcich sa na jej rozvoji. Tréningy sme následne otestovali v praxi. Výstupy z testovania sme zapracovali do našich pôvodných návrhov a zhrnuli v publikácii *Lepšie zručnosti pre lepší svet*. Okrem toho sme vytvorili špeciálny tréning pre aktivistky a aktivistov určený pre ľudí podieľajúcich sa na organizovaní väčších udalostí, na ktorých sa stretávajú, sieťujú a plánujú spoločný postup alebo si vymieňajú skúsenosti iniciatívy solidárnej ekonomiky. Tiež sme ho otestovali v praxi a spoločne s účasťou tohto tréningu sme pripravili stredoeurópske fórum solidárnej ekonomiky v Budapešti. Tipy a postrehy z tohto procesu sme zhrnuli v príručke pre organizátorstvo. Počas našej spoločnej práce a spolupráce s mnohými aktivistami*kami sme si opakovane uvedomili, že prierezovou zručnosťou, na ktorú nesmieme nikdy zabúdať je starostlivosť o samých seba a o ostatných ľudí v hnutí. Je nesmierne dôležitá pri predchádzaní vyhoreniu, ktoré hnutie výrazne oslabuje. No zároveň si vždy musíme byť vedomí, že mäkké zručnosti, ktoré sa spoločne učíme používať, majú vytvárať novú kultúru a bezpečné prostredie pre všetkých a nie nové formy hierarchií, vykorisťovania a útlaku. Veríme, že sa nám spoločne podarilo k tomuto cieľu prispieť.

Všetky výstupy projektu si môžete stiahnuť na nasledovnej adrese:

<https://www.socioeco.org/hati-SOS>

Úvod alebo čo nájdete v tejto publikácii

Solidárna ekonomika sa snaží transformovať alebo nahradiť autoritárske inštitúcie, ktoré sú zodpovedné za rozličné formy vykorisťovania a útlaku a rozsiahlu deštrukciu životného prostredia. Kľúčovou zložkou tohto procesu je demokratizácia rozhodovacích procesov aj vo sfére ekonomiky, budovanie nehierarchických sociálnych vzťahov a vytváranie bezpečných a inkluzívnych priestorov, v ktorých vládne kultúra starostlivosti. Pri tejto premene nám môžu napomôcť rozličné zručnosti užitočné pri nastavovaní mechanizmov demokratického rozhodovania, organizovaní sa, či vzájomnej komunikácii. Preto sme pripravili sériu tréningov mäkkých zručností, ktoré sme následne testovali a upravili, aby čo najviac vyhovovali rozličným aktérom*kam pôsobiacim vo sfére solidárnej ekonomiky. Táto publikácia zhrňa naše skúsenosti z procesu, ktorým sme spoločne prešli. Obsahuje mnoho užitočných tipov a návodov, ale otvára aj zásadné otázky a upozorňuje na limity rozličných metód a konceptov, s ktorými sme pracovali. Je určená pre široké publikum – nielen pre trénerov a trénerky, ale aj pre ľudí z praxe, ktorí v nej môžu nájsť odpovede na problémy súvisiace s každodennou prevádzkou vlastných organizácií.



Najprv sa naučte počúvať, až potom hovorte: Prečo je aktívne počúvanie dôležité

Eva Riečanská

Aktívne počúvanie je kľúčovou súčasťou našich komunikačných zručností. Je to však zručnosť, ktorá sa na úkor kvality našej komunikácie často zanedbáva a podceňuje, čo má následne vplyv na kvalitu našich vzťahov s ľuďmi okolo nás.

Žijeme v systéme, ktorý programovo ničí dôveru medzi ľuďmi prostredníctvom vykorisťovania, násilia a propagandy, čo vedie k atomizácii a odcudzeniu. Posilňuje a udržiava sa prostredníctvom každodennej praxe založenej na neoliberalnej ideológii, ktorá propaguje „hodnoty“ súťaže, princíp „prežitia silnejšieho“, či dokonca úplne popiera existenciu spoločnosti ako takej.³ Budovanie spoločnosti založenej na sociálnej solidarite si vyžaduje obnovenie dôvery medzi ľuďmi a odmietnutie toxických vzťahov a vzorcov, ktoré môžeme, často neúmyselne, reprodukovat' v našom živote. V tomto kontexte je spôsob, akým sa k sebe správame pri bežných interakciách s ostatnými ľuďmi, politickým aktom. Je to náš osobný, každodenný akt odporu, naša konfrontácia s nepriateľským systémom a kultúrnymi vzorcami správania, ktorými sa, vedome alebo nevedome, máme riadiť.

Naše každodenné správanie odráža všetky druhy mocenských nerovností, ktoré súvisia so sociálnymi charakteristikami ľudí ako pohlavie, farba pleti alebo ekonomické postavenie. V patriarchálnych spoločnostiach a kultúrach, ako je aj tá naša, „euroatlantická“, bola osobám označovaným za ženy pridelená rola opatrovateliek. Očakávalo sa od nich, že sa naučia pozorne počúvať a nebudú príliš rozprávať. Táto zručnosť ich však v spoločnosti, ktorá pozitívne odmeňuje asertivitu, vrátane verbálnej, mocensky znevýhodňuje. Rozličné výskumy naznačujú, že ľudí, ktorí sú rétoricky zručnejší a verbálne asertívnejší, zvykneme považovať za kompetentnejších. To však neznamená, že ak je niekto dobrý rétor, má aj najlepšie nápady.⁴ Bezpočet každodenných situácií a mnohé akademické štúdie jasne ukazujú, že so skákaním do reči, prerušovaním, umlčivaním alebo penalizáciou za vyjadrenie názoru, majú univerzálnu skúsenosť ženy a vylučované menšiny. V týchto situáciách sa mikrodynamika nerovností reprodukuje prostredníctvom každodenných medziľudských interakcií. Prerušovanie je prejavom moci (alebo prežívania pocitu

3 „... kto je spoločnosť? Nič také neexistuje!“ Margaret Thatcherová v rozhovore pre časopis *Woman's Own* v roku 1987.

4 Odpoveď na otázku: Ako sa vyhnúť tejto pasci?, nájdete napr. v článku *Ako facilitovať inkluzívne stretnutie pre introvertných ľudí* <https://www.parabol.co/blog/inclusive-meetings-introverts/>

privilegovanosti) a znižuje autoritu osoby, ktorej sa skočilo do reči. Preto sa musíme naučiť pozorne počúvať. Keď vedome rozvíjame túto zručnosť, prispievame k narúšaniu mocenských štruktúr a rolí, ktoré nám vnucuje sexistická a rasistická spoločnosť. Počúvanie sa môže stať prejavom vzájomnej starostlivosti.

Žijeme v spoločnosti preplnenej podnetmi z médií a sveta digitálnych technológií. Súperia o našu pozornosť a rozptyľujú ju. V tejto situácii je plná prítomnosť a pozornosť veľkorysým „darom“, ktorý si môžeme dávať navzájom. Keď počúvame, čo majú druhí na srdci, naplňame zároveň základnú ľudskú potrebu byť vypočutý, potrebu prispieť k spoločnému dielu. Preto pozorné a aktívne počúvanie prispieva aj k zlepšovaniu životného a pracovného prostredia. Znižuje počet nedorozumení, uľahčuje riešenie konfliktov a problémov a vytvára pozitívnu atmosféru. Podporuje otvorenosť a úprimnosť. Keď venujete svojmu partnerovi či partnerke v rozhovore pozornosť, ukazujete jej, že jej slová sú pre vás dôležité a že ju rešpektujete. Môže mať pocit, že bola vypočutá, čo prispieva k prehlbovaniu vzájomnej dôvery.

Ernest Hemingway dal v roku 1935 v časopise Esquire mladým spisovateľom a spisovateľkám túto radu: „Keď ľudia hovoria, len počúvajte... Väčšina ľudí nikdy nepočúva.“⁵ Je skutočne prekvapujúce, ako zriedkavo sa ľudia pri vzájomnej komunikácii pozorne počúvajú. Nechávame sa rozptyľovať, zamestnávame sa inými dôležitými vecami alebo premýšľame o tom, čo odpovieme. V skutočnosti je aktívne počúvanie jednou z najnáročnejších komunikačných zručností: pri vzájomnej interakcii s inou osobou musíte byť plne prítomní, aby ste jej poskytli pozornosť, ktorú si zaslúži. Ak si chcete toto tvrdenie overiť, stačí sa zamyslieť nad svojimi vlastnými pocitmi. Spomeňte si na chvíle, keď ste sa rozprávali s niekým, kto vás prerušoval alebo sa neustále sústreďoval len na to, čo chcel v rozhovore sám povedať. Bolo zrejmé, že jeho myseľ niekde blúdila a nevenoval vám všetku pozornosť. Keď si chceme vybudovať pevný vzťah s druhou osobou, je nevyhnutné, aby sme ju dokázali pozorne a empaticky počúvať.

Ľudia v sociálnych hnutiach, aktivistických skupinách a iniciatívach sociálnej solidarity, ktorí chcú zlepšiť svoju komunikáciu, posilniť svoje vzájomné vzťahy a zabrániť únave a vyhoreniu, sa preto musia naučiť aktívne počúvať. Schopnosť pozorne počúvať umožňuje aktivistickým skupinám pracovať efektívnejšie. Umožňuje, aby sme skutočne porozumeli tomu, čo si navzájom hovoríme. Potom môžeme ľahšie prijímať spoločné rozhodnutia, ktoré zohľadňujú potreby všetkých. Pomáha nám prijímať spätnú väzbu a poučiť sa z nej, čo je nevyhnutné pri riešení konfliktov a zvládání mocenskej dynamiky v skupine. Keď venujeme pozornosť tomu, čo človek hovorí, posilňujeme vzájomnú dôveru a empatiu. Aktívne počúvanie nám pomáha pochopiť, ako hovoriaci vníma danú tému alebo situáciu. Vnímame jeho slová a pomocou nich sa naladíme na jeho skryté emócie, či obavy. Aktívne počúvanie patrí medzi najzásadnejšie zručnosti školiteľov a facilitátoriek.

5 Citované podľa <https://aeon.co/essays/the-psychologist-carl-rogers-and-the-art-of-active-listening>

Ako sa stať lepšou poslucháčkou

Možno to znie triviálne, ale najlepším riešením je skutočne počúvať, čo sa nám ľudia snažia povedať. To znamená, že sa vedome snažíme uchopiť nielen slová, ktoré druhá osoba hovorí, ale najmä **celé posolstvo**, ktoré nám komunikuje. Aby sme to zvládli, musíme druhej osobe venovať veľmi veľkú pozornosť. Aktívne počúvanie môže byť náročné, keď máme s hovoriacou osobou silné nezhody alebo sme jednoducho príliš vystresovaní a zaneprázdnení, či netrpezliví. To všetko nám bráni v sústredení. Nesmieme sa nechať rozptýliť dianím okolo nás. Vyhybajme sa vymýšľaniu protiargumentov, kým druhá osoba nedohovorí. Nesmieme sa ani začať nudiť a prestať sa sústreďovať na to, čo druhá osoba hovorí. Na rozvíjanie aktívneho počúvania jestvuje celý rad techník. Nasledujúce tipy vám môžu pomôcť ľahšie zvládnuť aktívne počúvanie v bežných životných situáciách: na stretnutiach, počas individuálnych rozhovorov, či pri mnohých ďalších formách komunikácie, pri ktorých chceme, aby prebehli úspešne a v konštruktívnom duchu, teda k všestrannej spokojnosti.

• **Sústred'te sa**

Venujte hovoriacej osobe pozornosť a sústred'te sa na to, čo chce povedať. Dajte najavo, že počúvate. Uvedomte si, že aj neverbálna komunikácia je formou komunikácie.⁶

- Na rečníčku sa pozerajte priamo.
- Odožreňte rozptyľujúce myšlienky. Ak sa v mysli niekam zatúlate, vráťte sa späť.
- Nepripravujte si v duchu vopred odpoveď.
- Minimalizujte ruchy z okolia alebo alebo sa im úplne vyhnite (vyberte si vhodný priestor bez hluku a rušivých vplyvov ako sú iní ľudia v miestnosti, vypnite si telefón a podobne).
- Venujte pozornosť neverbálnym signálom rečníčky (napríklad tónu jej hlasu, výrazu tváre) a reči jej tela a gestám. Vďaka sledovaniu neverbálnej komunikácie získate ešte presnejší obraz o tom, ako sa rečníčka cíti.

• **Dajte druhej osobe vedieť, že počúvate**

Používajte neverbálne signály, reč tela a gestá, aby ste ukázali, že dávate pozor.⁷

- Občas prikývnite.
- Usmievajte sa a používajte aj inú mimiku.
- Uistite sa, že váš postoj je otvorený a vyjadruje záujem.
- Povzbudzujte hovoriacu osobu, aby pokračovala. Využite krátke slovíčka ako napríklad „áno“, alebo citoslovčia potvrdzujúce, že počúvate, ako napríklad „uhm“, či „aha“.

⁶ Niektoré nedávne výskumy naznačujú, že v určitých komunikačných situáciách sa až 65 % významu prenáša neverbálne, pozri napr. Guerrero, L. K. a Kory Floyd, *Nonverbal Communication in Close Relationships* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2006).

⁷ Ak sa interakcia odohráva v kontexte, v ktorom sa rečník nemusí cítiť dobre (napr. pri vystupovaní pred väčšou skupinou), môžete mu vyjadriť svoju podporu prostredníctvom malých neverbálnych posunkov a gest.

- **Sústredte sa na konverzáciu a jej obsah**

- Sledujte, či sa vaša myseľ netúla: Nedokážeme sa tomu úplne vyhnúť, môžeme si na to však dávať pozor a vždy sa čo najskôr vrátiť k počúvaniu. Vždy je lepšie požiadať rečníčku, aby zopakovala, čo povedala alebo aby urobila prestávku, než predstierať, že počúvate. Získate tak viac času na spracovanie informácií.
- Všímajte si, že si neustále vytvárate vlastné domnienky: Keď niekoho počúvame, interpretujeme si to, čo hovorí. To môže, ale nemusí, byť presné. Naše emocionálne reakcie často bránia tomu, aby sme naozaj pochopili, čo nám ľudia hovoria. A naše osobné filtre, domnienky, predsudky a názory môžu skresliť to, čo počujeme.

- **Vyčkajte so svojimi reakciami a nehodnotte**

Efektívny poslucháč nechá druhú osobu hovoriť bez toho, aby jej vnucoval svoje názory, poskytoval nevyžiadané informácie alebo ju opravoval. Počúvanie s otvorenou myslou posilňuje dôveru a ukazuje, že ste schopní vypočuť si druhého človeka bez toho, aby ste sa museli podeliť o vlastné názory alebo rady. Prerušovanie je aj strata času. Znechucuje hovoriacu osobu a znižuje šancu, že presne pochopíte, čo vám chce povedať.

- Otázky začnite klásť až keď rečník dohovorí.
- Kým hovorí, nepremýšľajte o vlastnej reakcii a neprerušujte ho protiargumentami.

- **Poskytujte spätnú väzbu**

Ako poslucháči máte za úlohu porozumieť tomu, čo vám ľudia hovoria. To si môže vyžadovať, aby ste sa zamysleli nad povedaným a kládli doplňujúce otázky.

- Pri premýšľaní o povedanom vám môže pomôcť parafrázovanie. Využívajte zvraty ako: „Rozumiem tomu tak, že..“ alebo „Zdá sa, ako by ste vraveli..“.
- Ak si niečo chcete ujasniť, je lepšie klásť otvorené otázky (nie otázky, na ktoré sa dá odpovedať len „áno“ alebo „nie“): „Čo máte na mysli, keď hovoríte...“ a podobne.

Dobre sformulovaná otázka vám pomôže lepšie pochopiť, čo sa hovoriaca osoba snaží povedať. Rovnako môže ľudí povzbudiť k tomu, aby dôkladnejšie preskúmali svoje tvrdenia alebo ponúkli ďalšie možnosti, či riešenia.

Keď občas (počas prirodzených prestávok) položíte otázku, uistite sa, že ste správne pochopili názory hovoriacej osoby. Prejavujete tým záujem a dávate najavo, že ste počúvali slová hovoriaceho a chcete sa dozvedieť viac. Kladenie vysvetľujúcich otázok zároveň môže zabrániť nedorozumeniam, ktoré vznikajú, keď ľudia pripisujú používaným slovám rozličný význam. Týka sa to najmä abstraktnejších pojmov ako je sloboda, demokracia a podobne.

- Pravidelne sumarizujte tvrdenia rečníka.

Informácie zopakujte vlastnými slovami, parafrázovaním toho, čo ste počuli. Opakovaním informácií demonštrujete, že ste si ich osvojili a porozumeli ich obsahu. Popri tom si môžete upresniť, čo bolo povedané: požiadajte hovoriacu osobu, aby rozvinula konkrétne tvrdenia.

• **Reagujte primerane**

Aktívne počúvanie má za cieľ motivovať ľudí k vzájomnému rešpektu a porozumeniu. Pomocou neho získavate informácie a rozhľad. Keď hovoriacu osobu napádate alebo inak znevažujete, nič sa nedozviete.

- Reagujte úprimne, otvorene a čestne.
- Svoje názory presadzujte s rešpektom voči ostatným.

Správajte sa k druhej osobe tak, ako si myslíte, že by chcela, aby ste sa k nej správali, a tak, ako by ste chceli, aby sa správali ku vám. Vnímajte druhú osobu ako svojho partnera či partnerku.

Čo bráni aktívnemu počúvaniu?

Vnútorne bariéry, ktoré aktívne počúvanie znemožňujú alebo prinajmenšom sťažujú, vznikajú v mysliach poslucháčov v dôsledku ich vnútorných stavov, postojov alebo správania. Medzi tieto prekážky patria:

- **Predsudky a zaujatosť:** Ak má poslucháč o rečníkovi alebo diskutovanej téme predpojaté predstavy alebo predsudky, môže mu to zabrániť, aby aktívne počúval a porozumel postojom rečníka.
- **Nedostatočná koncentrácia:** Ak je poslucháč rozptýlený, zaujatý alebo nie je úplne sústredený na rozhovor, môže mu to zabrániť, aby aktívne počúval a porozumel, čo sa mu rečník snaží povedať.
- **Osobné problémy:** Ak má poslucháč emocionálne či iné problémy, môže mu to zabrániť, aby sa naplno zapojil do rozhovoru a aktívne počúval, čo sa mu rečník snaží povedať.
- **Emocionálny stav:** Ak poslucháč prežíva negatívne emócie, napríklad sa cíti nahnevaný, rozrušený alebo frustrovaný, môže mu to zabrániť, aby aktívne počúval a pochopil čo sa mu hovoriaca osoba snaží povedať.

• **Čomu by sme sa mali vyhnúť?**

- **Prerušovanie hovoriacej osoby:** Ak poslucháčka prerušuje hovoriacu osobu skôr, než dohovorí, dáva tým najavo, že sa naplno nesústredila na to, čo jej chce hovoriaca osoba povedať.
- **Prejavy nervozity a nesústredené správanie:** Keď sa poslucháčka vrtí alebo na nej badať nervozitu, môže to znamenať, že ju konverzácia neupútala a nepočúva aktívne. Pozeráte sa na telefón, hodiny alebo dvere? Naznačujete tým, že vás hovoriaca osoba v skutočnosti nezaujíma.
- **Vyhýbanie sa očnému kontaktu:** Keď sa poslucháčka snaží vyhnúť pohľadu z očí do očí, môže to znamenať, že nie je na rozhovor plne sústredená alebo ju nezaujíma, čo rečníčka hovorí.

- Premýšľanie nad odpoveďou namiesto počúvania: Ak si poslucháčka pripravuje odpoveď aj keď rečníčka stále hovorí, znamená to, že sa plne nesústreďí na konverzáciu a zrejme ju viac zaujíma, ako by vyjadrila svoje myšlienky, než či porozumie postojom rečníčky.
- Žiadne doplňujúce a objasňujúce otázky: Ak poslucháčka nekladie žiadne otázky ani si neujasňuje, čo sa rečníčka snaží povedať, môže to znamenať, že nie je na rozhovor plne sústredená alebo ju nezaujíma, čo rečníčka hovorí.
- Poskytovanie nevyžiadaných rád: Ak poslucháčka vstúpi do konverzácie s nevyžiadanými radami, môže to znamenať, že ju viac zaujíma, ako by vyjadrila svoje myšlienky, než či porozumie postojom rečníčky.
- Odmietavý alebo kritický postoj: Keď poslucháčka pristupuje k slovám rečníčky odmietavo alebo kriticky, môže to znamenať, že ju viac zaujíma, ako by vyjadrila svoje názory, než či porozumie postojom rečníčky.

Čo dodať na záver? Aktívne počúvanie je zručnosť, ktorá sa dá naučiť. A čo je ešte dôležitejšie: mali by sme sa vedome snažiť, aby sme si ju osvojili. Pýtate sa prečo? Z veľmi praktických dôvodov: aby sme sa naučili lepšie komunikovať s inými ľuďmi a aby sme sa pri našich vzájomných interakciách dokázali čo najviac obohatiť. Ak chceme vytvárať bezpečnejšie priestory a prostredie, v ktorom sa každý bude cítiť vypočutý a prípadne aj pochopený, je nevyhnutné, aby sme sa navzájom pozorne počúvali. Chceme budovať vzťahy založené na dôvere, starostlivosti a spolupráci, preto je veľmi dôležité, aby sme sa k sebe správali citlivo, empaticky, s rešpektom a úprimným záujmom. A keď sa naučíme navzájom pozorne počúvať, priblížime sa o ďalší krok k zmene spoločenskej paradigmy: od súperenia k solidarite.

Použité zdroje a ďalšia literatúra v anglickom jazyku:

<https://www.seedsforchange.org.uk/activelisting>

<https://rhizome.coop/resources/#communication>

<https://www.mindtools.com/az4wxv7/active-listening>

<https://www.masterclass.com/articles/>

[how-to-use-active-listening-to-improve-your-communication-skills](https://www.masterclass.com/articles/how-to-use-active-listening-to-improve-your-communication-skills)

Starostlivosť (o seba) ako forma odporu

Andrea Rodríguez Valdés

Starostlivosť (o seba) je politická záležitosť

V kapitalizme, ktorý je zameraný len na zvyšovanie produktivity, táto téma bola, a stále je, veľkým tabu. Obvykle o svojich pocitoch alebo závažnejších problémoch nehovoríme verejne. Niektorí ľudia sa obávajú, že sa stanú terčom posmechu, iní sa zasmievajú, že budú pôsobiť ako slabosi. Štáty sa o duševné zdravie a pohodu obyvateľstva príliš nestarajú. Problémy s duševným zdravím sú považované za otravnú patológiu. A tých pár definícií starostlivosti o seba, ktoré sú súčasťou hegemonickéj predstavivosti, k nej pristupuje z veľmi individualistických a depolitizovaných pozícií.

Starostlivosť nie je zásadná len pre blaho jednotlivcov, ale aj pre prežitie hnutí a organizácií. Môžeme ju vnímať ako stratégiu politického odporu. Zvyšovanie povedomia o politickej povahe a dimenzii starostlivosti o seba je možné len z pozícií, ktoré ľuďom neupierajú status spoločenskej bytosti: v rámci uvažovania a aktivít, ktoré nám umožňujú pochopiť, že sme na sebe vzájomne závislí. A práve v tomto kolektívnom priestore sa realizuje subverzívna moc.

Starostlivosť je termín, ktorý sa spočiatku rozvíjal predovšetkým vo feministickom hnutí. Bola to reakcia na traumu, ktorú prežili obeť rodovo podmieneného násillia. V súčasnosti je starostlivosť súčasťou agendy rozličných feministických prúdov, ktoré k nej pristupujú z rôznych pozícií. Na globálnom severe sa často stretávame s individualistickým prístupom k starostlivosti. Ľudia sú neustále konfrontovaní s predstavou, že za starostlivosť o seba sú zodpovední sami a blahobyt im zabezpečí koučing a návšteva kúpeľov alebo wellness centier. Logika kapitalizmu mnohým ľuďom bráni, aby starostlivosť chápali ako spoločenský, kolektívny fenomén. Preto sa často stretávame s tým, že keď ľudia hovoria o starostlivosti o seba, hovoria o meditácii, terapii a podobne. Tieto techniky alebo aktivity nie sú zlé samy o sebe, ale ak pre ne ignorujeme sociálne kontexty, nikdy o nás nebude skutočne „postarané“, pretože ako ľudské bytosti sme závislí jeden od druhého. Proti tomu stojí prístup našich partnerov na globálnom juhu, najmä v Latinskej Amerike, ktorí pri uvažovaní o starostlivosti vychádzajú z konceptu dobrého života (el buen vivir). Starostlivosť o seba sa v tomto kontexte nedá oddeliť od starostlivosti o ostatných. Najlepšie sa o seba postaráme, ak sa zároveň staráme jeden o druhého, zdieľame nepohodlie a podporujeme sa navzájom.

Princípy solidárnej ekonomiky oblasť starostlivosti zahŕňajú, keďže jej cieľom je spoločenská transformácia, ktorá zabezpečí dobrý a kvalitný život pre všetkých. Starostlivosť môžeme v tomto kontexte vnímať ako politickú stratégiu, ktorá nás

má k tejto nevyhnutnej zmene priviesť: prostredníctvom reorganizácie práce a nahradením logiky verejné-súkromné logikou verejné-sociálne-komunitné.

Čo je vyhorenie a ako ho rozpoznať?

Vyhorenie je obvykle dôsledkom prílišného stresu alebo nadmerného pracovného nasadenia. Vždy by sme mali premýšľať o tom, ako súvisí so súčasnou podobou kapitalizmu a jeho produktivistickou dynamikou; chápať, že ho mnohokrát prežívame v dôsledku nášho zápasu o materiálne prežitie v rámci vládnucich ekonomických a sociálnych vzťahov.

Symptómy, ktoré nás upozorňujú, že niečo nie je v poriadku:

- Stále intenzívnejšie si uvedomujeme, že náš aktivizmus alebo práca pohlcujú náš život
- Ťažko sa rozhodujeme
- Nedokážeme udržať koncentráciu
- Máme problémy so zaspávaním
- Často sa zaoberáme negatívnymi myšlienkami
- Prežívame pocity beznádeje
- Objavujú sa pocity, že naše úsilie alebo práca nemajú zmysel
- Máme málo energie
- Objavuje sa svalové napätie, bolesti hlavy, únava
- Strácame schopnosť prežívať radosť zo života a z činností, ktoré sme predtým považovali za príjemné
- Často sa hneváme

Ak chceme vyhorenie prekonať, musíme si uvedomiť, že nie sme stroje. Hnev je tiež pozitívny a zdravý a bolo by znepokojujúce, keby sa nás nikdy nič nedotklo. Je dôležité, aby sa ľudia rozprávali: aby si našli čas na ostatných a vypočuli si, aké majú starosti alebo obavy.⁸ Je dôležité, aby sme sa vedeli ozvať a požiadali o pomoc, keď ju potrebujeme.

Náš aktivizmus bude udržateľný len ak si uvedomíme, že mieru našej angažovanosti musíme často prehodnocovať, aby sme sa vyhli preťaženiu. Nemusíme sa zúčastňovať na všetkých aktivitách a zapájať sa do všetkých bojov. Kedykoľvek sa môžeme rozhodnúť, že si po pracovných stretnutiach alebo aktivitách, pri ktorých sme museli vynaložiť veľa úsilia, vezmeme voľno. Rovnako je dôležité, aby sme mali jasnú predstavu o tom, prečo chceme byť aktivistami a aktivistkami a čo nás motivuje k boju alebo zapojeniu sa do určitej činnosti.

Ste dlhodobo zapojení do aktivít, pri ktorým musíte čeliť emocionálne náročným situáciám? Ak nájdete spôsob, ako sa vyrovnáť s emóciami, ktoré tieto situácie vyvolávajú, bude to pre vás omnoho jednoduchšie.

⁸ Pozrite aj časť o aktívnom počúvaní.

Od starostlivosti o seba ku kolektívnej starostlivosti a vzájomnej podpore

Z vlastnej skúsenosti vieme, že pri našich zápasoch nám dáva silu vzájomná podpora a podpora komunity. Preto hovoríme, že nás zachráni naše siete. Starostlivosť by sme sa mali snažiť politizovať ako transformačnú prax, keďže patriarchálny, kapitalistický, rasistický a sexistický systém sa nám snaží zabrániť v tom, aby sme sa o seba (a o seba navzájom) starali, liečili sa a uzdravovali. Chce nás vyčerpať všetkým tým násilím, ktoré voči nám a našim telám mobilizuje. Chce, aby sme boli osamotení a mlčali: prežívali svoje traumy, násilie a bolesť v absolútnej samote. Mali by sme reagovať tým, že sa spojíme a budeme sa navzájom počúvať, že politizujeme našu bolesť a zasadíme ju do sociálnych kontextov. Svoje telo musíme začať vnímať ako krajinu skúseností, v ktorej je zaznamenaná naša história, väzby, pamäť, subjektivita a útlak. Z tohto miesta udeľujeme starostlivosti obsah: definujeme ju ako prax, ktorá je pre šťastný život, život ktorý stojí za to žiť, zásadná. Prax, ktorá zároveň zabezpečí, že pri vytváraní iného sveta, sveta po ktorom túžime, neobetujeme seba a svoje životy. Starostlivosť považujeme za základný pilier politických aktivít, pri ktorých sa od začiatku musíme zasadzovať o to, aby sme pre seba vytvárali bezpečné priestory.⁹ Je to kľúčový prvok novej spoločnosti.

Náš vzťah s ostatnými: vytváranie spoločenstva

Koncept starostlivosti ako kolektívnej praxe nám umožňuje, aby sme sa vymanili z osídí individualizácie, ktorú nám vnucuje kapitalizmus, a premenili ju na kolektívnu skúsenosť. Pomáha nám pochopiť, ako historické, politické a ekonomické kontexty ovplyvňujú naše vnímanie sveta. Keď začneme starostlivosť chápať ako kolektívnu prax, otvoríme si cestu k diskusii o budovaní komunity, aktivizme, práci. A nakoniec aj o živote ako takom, ktorý už nevnímame ako sebaobetovanie a utrpenie, ale ako priestor spolupráce, vzájomnej podpory a spolupatričnosti, priestor, v ktorom naozaj tvoríme nový svet.

Vzájomná podpora pri práci na zmene sveta je radikálny akt starostlivosti o ostatných. Ľudia na celom svete čelia stupňujúcim sa finančným, politickým, zdravotným a environmentálnym krízam, ktoré majú za následok bujnajúcu chudobu, ničenie životného prostredia, rasizmus, sexizmus, demontáž sociálneho štátu či nárast militarizmu. Snaha o vytvorenie slobodnej a starostlivej spoločnosti nás vedie k prehĺbovaniu spolupatričnosti a nabáda k rozvíjaniu kritiky a sebakritiky. Tie nám umožnia, aby sme sa vysporiadali s predstavami a hodnotami, ktoré nám vnucuje kapitalizmus: či už je to súťaživosť, sebeckosť, závisť, žiarlivosť atď. Až keď k sebe začneme pristupovať ako partneri a rovnocenné bytosti, keď začneme vytvárať vzťahy umožňujúce slobodnú koexistenciu a vzájomné porozumenie, vykročíme na cestu, ktorá nás povedie k prekonaniu súčasných foriem útlaku.

⁹ Viac informácií o vytváraní bezpečných priestorov nájdete v publikácii od RIPPES Europe [Policy for a Safe Space](#)

Náš vzťah k prírode

V kapitalistickej spoločnosti sa narušilo aj obvyklé prepojenie medzi ľuďmi a prírodou. Mnohí ľudia uverili, že sa môžu prírode otočiť chrbtom, alebo ju dokonca úplne odmietnuť, že ju môžu bezohľadne využívať ako zdroj surovín a nebrať ohľad na jej limity. Hovorcovia systému nás dlho presviedčajú, že Zem je možné vlastniť a vykorisťovať. Z ovládania a útlaku matky prírody sa tak stala norma a ľudia sa od nej odtrhli. Ľudské bytosti sú však na prírodnom prostredí závislé – ako jednotlivci, ani ako druh, nemôžeme prežiť bez nášho spojenia s prírodou. Súčasný spôsob života, ktorý nám je vnucovaný (aj keď ho mnohí ľudia považujú za jediný možný), nás ochudobňuje a vystavuje viacerým formám vykorisťovania.

Ľudské telo sa vyvíjalo v neustálej interakcii s prírodou, s ostatnými ľuďmi a živými bytosťami, ktoré nás obklopujú. Ak chceme žiť slobodný život, mali by sme starostlivosť rozšíriť aj na mimoludskú prírodu. Preto musíme pracovať na obnovení svojich väzieb s prírodou, žiť v rytme s ročnými obdobiami, chápať, ako na nás prírodné cykly vplyvajú, opatrne brať z prírody to, čo potrebujeme. Musíme jej ale aj dávať, umožniť jej regeneráciu a pristupovať k nej s rešpektom, či dokonca s pokorou.

Použité zdroje a ďalšia literatúra v anglickom jazyku:

[Politics for a Safe Space- RIPPSS Europe](#)

[Creating Safe Spaces - We Rise Toolkit](#)

[Creating Safe Spaces- Level Up](#)

[Creating Safe Spaces for Learning](#)

[Practising Individual and Collective Self-care](#)

[Feminist Survival Podcast](#)

[Jineoloji](#)



Inklúzia je exklúzia

Aktivizmus a paradox inklúzie

Aneta Osuch, Arkadiusz Wierzba

Rozličné hnutia usilujúce sa o zmenu existujúceho spoločenského poriadku často spája snaha o inklúziu a posilnenie postavenia skupín a jednotlivcov ohrozených vylúčením a rôznymi formami diskriminácie. Na jednej strane je to prirodzené „palivo“ pre expanziu hnutí: umožňuje zapojiť všemožné sociálne skupiny do boja za spoločný cieľ. Na druhej strane je to hodnota sama osebe, ktorá stojí v opozícii voči utláčateľským štruktúram vytváraným existujúcim systémom. O inklúzii sa hovorí v občianskom a klimatickom hnutí alebo v iniciatívach sociálnej a solidárnej ekonomiky (SEE).¹⁰

Pri premýšľaní o inklúzii sa skôr či neskôr vynorí otázka, aké sú jej kritériá alebo podmienky. Alebo inak povedané: kde sú hranice nášho spoločenstva? Nádherná vízia dokonalej inklúzie alebo univerzálneho spoločenstva, jednej lode, na ktorej sa všetci plavíme, nám pri hľadaní odpovede na túto otázku nepomôže. A ak sa ju budeme snažiť obísť, môžeme sa v rámci hnutia, ktoré sa snaží byť inkluzívne, dopracovať k napätiu, konfliktom a v extrémnych prípadoch dokonca k násiliu.

Preto sa pri uvažovaní o hraniciach inkluzívnosti našej skupiny alebo kolektívu dopracujeme aj k otázke: „S kým chceme byť solidárni?“ Realizáciu ideálu univerzálnej solidarity s celým ľudstvom v skutočnosti komplikujú pozície, ktoré zaujímame v spoločenskom vesmíre. Veď aj jednotlivci, ktorí spoluzakladajú progresívne hnutia, prinášajú do skupiny svoje privilégia. Ich zdrojom nie je len bohatstvo, ale aj farba pleti, pohlavie, vek, vzdelanie, schopnosti, neuro(a)typickosť alebo pôvod v najširšom zmysle slova (rodina, spoločenská trieda, kultúra).¹¹

Výhody vyplývajúce z ekonomických privilégií sa prejavujú napríklad v množstve času, ktorý môžeme investovať do kolektívnych aktivít. Niektorí ľudia majú menej pracovných povinností alebo nemusia pracovať, iní vykonávajú viacero vyčerpávajúcich a nudných platených zamestnaní len preto, aby sa užívali. Tí prví sa do skupinových aktivít zapoja skôr, než tí druhí.

¹⁰ „SSE sa nezaujíma len o chudobných, ale snaží sa prekonať nerovnosti. Týka sa teda všetkých spoločenských vrstiev... SSE sa usiluje o systémovú transformáciu, nie o povrchové zmeny, pri ktorých zostávajú kľúčové utláčateľské štruktúry a problémy nedotknuté.“
<https://www.ripest.org/what-is-sse/what-is-social-solidarity-economy/?lang=en>

¹¹ Francúzsky sociológ Pierre Bourdieu písal o rôznych typoch kapitálu a s ním súvisiacej kategórii triednych rozdielov. Vid: *Odlíšenie: sociálna kritika posudzovania vkusu (La Distinction: Critique sociale du jugement)*, prvýkrát publikované v roku 1979.

Marxov slávny postulát z *Kritiky gothajského programu*¹² – každý podľa svojich schopností, každému podľa jeho potrieb – sám o sebe nerieši problémy spôsobené týmito štrukturálnymi nerovnosťami. Jednotlivci s vyšším ekonomickým postavením majú viac voľného času: môžu na iných ľuďoch delegovať rôzne povinnosti, napríklad starostlivosť o deti alebo upratovanie. Preto ľahšie získavajú väčší vplyv v rámci skupiny alebo hnutia. Tento vplyv sa prejavuje aj pri formulovaní priorít a naratívov, pri vytváraní spojenectiev a pri rozhodovaní o začlenení ďalších jednotlivcov do hnutia. A čo ak majú ešte väčšiu moc vďaka svojmu pohlaviu, sociálnemu alebo rodinnému zázemiu alebo symbolickému kapitálu, ako je vzdelanie alebo rétorické schopnosti? Kolektív sa môže zmieriť s ich vodcovskou pozíciou, čo ale prispieva k zachovávaniu systému, ktorý je založený na nerovnosti.

K odstráneniu všetkých foriem vylúčenia nevedie jedna cesta. Jednotlivci, ktorí bojujú s vylúčením zapríčineným „faktormi identity“, ako je farba pleti, pohlavie, náboženstvo, sexuálna orientácia alebo etnický pôvod, no netrpia materiálnym nedostatkom, majú tendenciu uprednostňovať požiadavky na spoločenské uznanie svojej „inakosti“. Pre ľudí, ktorí sú ekonomicky vylúčení, bude dôležitejšie, aby uspokojili svoje základné životné potreby: najedli sa, mali kde bývať alebo získali prístup k zdravotnej starostlivosti či vzdelaniu.

Robotníčka v továrni má oveľa viac spoločného so svojim kolegom z pracoviska ako s manželkou majiteľa bytu, ktorý má prenajatý, aj ak je tá druhá aktívna vo feministickom hnutí. Manuálne pracujúca čierna lesba, ktorá minie viac ako polovicu svojho zárobku na bývanie, bude mať viac spoločného s heterosexuálnym bielym mužom v rovnakej ekonomickej a životnej situácii ako s ich černoškou domácou, hoci tá zároveň bojuje za práva LGBT+ ľudí. Dokonca ani štrukturálna výhoda, ktorú majú bieli muži (ktorí sú ako skupina privilegovaní) pri prístupe k rôznym statkom a moci, nezaručuje, že jednotliví bieli muži budú v určitých sférach (napr. ekonomickej) vždy privilegovanejší ako jednotlivci z marginalizovaných skupín.¹³

Keď si stanovujeme kritériá, podľa ktorých budú do našej skupiny alebo hnutia začleňovaní ďalší ľudia, mali by sme mať na mysli, že vplyv a rýchlosť rozširovania našej iniciatívy bude závisieť aj od toho, nakoľko pre nás bude dôležitá identita alebo sociálna trieda. Mal by vidiecky, heterosexuálny, biely cis muž so základným vzdelaním, nízkym symbolickým kapitálom, pracujúci na neisté, „odpadové zmluvy“¹⁴ 10 hodín denne v sklade, ktorý nikdy nepočul o „falocentrickej hetero-normativite“, pri vstupe do klimatického hnutia alebo progresívneho potravinového

12 V angličtine dostupné na: https://www.marxists.org/archive/marx/works/download/Marx_Critique_of_the_Gotha_Programme.pdf

13 Ide o príklad ekologického klamu, logickej chyby, ktorá vzniká keď vlastnosti skupiny nesprávne pripíšeme jednotlivcovi.

14 V Poľsku tento termín označuje pracovné zmluvy, ktoré sú uzatvárané podľa občianskeho zákonníka a neposkytujú pracujúcim takú ochranu ako zmluvy uzatvorené podľa zákonníka práce. Zamestnanec na „odpadovú zmluvu“ nemá nárok na dovolenku a môžu ho prepustiť bez výpovednej lehoty a s okamžitou platnosťou. Zamestnávateľia v Poľsku tieto zmluvy využívajú pomerne často.

družstva zvládať všetky úskalia rodovo citlivého alebo rodovo neutrálneho jazyka? Čo ak si naň okamžite nezvykne alebo ihneď nepochopí, že je dôležitý a že používanie určitých slov alebo oslovovanie ľudí nesprávnymi zámenami môže byť zraňujúce? Čo ak je zároveň konfrontovaný s tvrdením, že musí na všetko prísť sám, pretože zaňho nikto túto kognitívnu prácu nevykoná, a že ak od niekoho bude túto prácu predsa len očakávať, bude vlastne túžiť po „epistemickom vykořisťovaní“? Muži sú koniec-koncov privilegovaní, však?

Náročné vstupné kritériá vytvárajú bariéru, ktorú niektorí potenciálni členovia skupín alebo hnutí len ťažko prekonajú. Osoby socializované v patriarchálnej, binárnej, heteronormatívnej kultúre, ktoré nedostanú šancu, aby sa prispôbili novému kontextu, môžu zo skupiny alebo hnutia odísť alebo budú vylúčené (napr. pre používanie nesprávnych rodov). Možno im ani nenapadne, že by sa mohli stať súčasťou nejakej skupiny alebo hnutia. Z tejto pasce nás môže vyslobodiť intersekcionalný prístup, ktorý zdôrazňuje, že vylučovanie rôznych sociálnych skupín prebieha na základe rovnakých mechanizmov. Ak ale budeme o intersekcionalite len hovoriť, nepomôže nám to.

Myšlienku intersekcionality však mnohé iniciatívy dokázali úspešne preniesť do praxe. Výborným príkladom sú aktivity britskej skupiny Lesbians and Gays Support the Miners, LGSM), ktoré sú vyobrazené vo filme *Pride* (Hrdosť).¹⁵ Táto skupina gejev a lesbiab vznikla ad hoc, aby počas generálneho štrajku v rokoch 1984 – 85 podporila Národný zväz baníkov vo Veľkej Británii. Nebola to len symbolická podpora: LGSM zbierali peniaze pre baníkov, ktorým vláda Margaret Thatcherovej skonfiškovala odborové fondy. Gejovia a lesbi, ktorí*é podporovali baníkov, neboli prijatí*é s otvorenou náručou. V pomerne konzervatívnej komunite baníkov a ich rodín sa spočiatku ich identitárska agenda netešila veľkej obľube. Vďaka tomuto prejavu solidarity sa však baníci neskôr stali jedným z najdôležitejších spojencov kvír ľudí vo Veľkej Británii a ich podpora napomohla zrušeniu ustanovenia zákona o miestnej správe (známeho ako Článok 28), ktorý diskriminoval gejev a lesbi.

Aké sú naše priority? Myslíme napríklad pri budovaní klimatického hnutia na ľudí pracujúcich v bani, ktorá by sa mala zatvoriť, alebo skôr žiadame dotácie na nákup elektromobilov pre strednú triedu? Dáva naša feministická skupina prednosť organizácii školení o rodovo neutrálnom jazyku v korporáciách, alebo sa skôr sústreďí na zriaďovanie verejných a bezplatných jasí alebo škôlok v malých mestách? Je naša mimovládna organizácia alebo iniciatíva solidárnej ekonomiky pripravená spolupracovať s odbormi pri presadzovaní vyššej minimálnej mzdy, alebo sa skôr takejto spolupráci vyhýba, keďže zvýšené náklady na pracovnú silu môžu negatívne ovplyvniť jej rozpočet?

¹⁵ [https://en.wikipedia.org/wiki/Pride_\(2014_film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Pride_(2014_film))

Všetky uvedené príklady však, samozrejme, nepredstavujú vylučujúce sa alternatívy. Na našich baneroch môžeme zároveň propagovať zriaďovanie jaslí aj rodovo neutrálny jazyk. V tomto prípade sa o tom, koho začleníme, rozhodne pri distribúcii práce po stanovení priorít. Ak sa však zamyslíme nad poslaním našej skupiny alebo hnutia, skôr či neskôr sa dopracujeme k určitej forme vylučovania. Niektorí budú musieť byť vylúčený a niektoré spojenectvá ukončené. Niečie záujmy budú musieť ustúpiť bokom, aby sa dosiahla dohoda alebo kompromis. A aj keď sa k takýmto úvahám alebo rozhodnutiam nedopracujeme, niektorých ľudí vylúčujeme už len tým, aký jazyk používame (čo robí aj tento text), na základe osobných preferencií a tak ďalej.

Rozhodnutie (či už zámerné alebo nie) o tom, koho vylúčime a s kým budeme solidárni, formuje identitu našej skupiny a určuje aké sú jej hranice a ciele, čo ovplyvňuje našu schopnosť začleniť do aktivít skupiny ďalších ľudí.

Nenásilná komunikácia: nevzdávajte sa a starajte sa o seba

Bernadett Both

V našej kultúre ľudia obvykle nehovoria o svojich problémoch, ani o tom, čo prežívajú. Prejavý emócií na verejnosti sa považujú za slabosť. A keď poukážeme na veci, ktoré nás trápia alebo sa nám nepáčia, ľudia to často považujú za nepriemeranú kritiku a reagujú urazene. No ak chceme naše problémy riešiť spoločne, musíme sa naučiť, ako porozumieť sebe, našim vlastným motiváciám a emóciám a pochopiť, že konflikt môže priniesť zlepšenie. Z konfliktov sa dá veľa naučiť, ale len ak si ponecháme odstup a nebudeme reagovať impulzívne, ak sa budeme k ľuďom vzťahovať s väčšou mierou empatie, ak porozumieme mechanizmom, ktoré ovplyvňujú naše správanie a správanie ostatných a ak nebudeme rozdiely medzi nami považovať za prekážku, ale za príležitosť. Sociokracia 3.0 nám odkazuje: „Napätie je múdrosť, ktorá sa derie sa na povrch.“

Riešenie konfliktov a nenásilná komunikácia si vyžadujú čas a trpezlivosť. Ich súčasťou je opakovanie faktov, skúmanie emócií a potrieb a navrhovanie riešení. V lepšom prípade dokážu ľudia vyriešiť konflikty tým, že otvorene hovoria o svojich potrebách. Nenásilná komunikácia môže byť cenným nástrojom, ktorý zlepšuje komunikáciu a vyjasňuje nedorozumenia medzi ľuďmi. Môže nám pomôcť, aby sme vytvárali transparentnejšie vzťahy a zlepšovali atmosféru v spoločnostiach, v ktorých žijeme. Podľa tejto metódy musíme postupovať nasledovne: najprv na základe pozorovania popíšeme fakty a následne pomenujeme z nich vyplývajúce pocity. Neskôr sformulujeme, čo by sa podľa nás malo stať, aby sa situácia zmenila a pokúsime sa navrhnúť realistické riešenie problému.

Keď celý proces takto zhrnieme, vyzerá jednoducho. V realite však môže byť náročný už prvý krok: popisovanie faktov bez ich ďalšieho hodnotenia. A snaha rozpoznať a vyjadriť vlastné pocity býva tiež zložitejšia a mäťujúcejšia než by sme očakávali. Identifikovať potreby a sformulovať realistický návrh, ktorý vedie k zmene, môže byť o čosi jednoduchšia úloha. V konfliktnej situácii sa najskôr musíme pozrieť sa na problém s odstupom, porozumieť čo sa deje v našom vnútri a prijať za to zodpovednosť. Tento postup by sme si mali nacvičovať, no predovšetkým by sme so sebou mali mať trpezlivosť: nie vždy je jednoduché priznať si, čo cítíme a uvedomiť si, čo presne chceme. Ďalším krokom, ktorý nie je o nič ľahší, je odovzdať informácie druhej strane tak, aby to nevyznelo ako útok, hodnotenie alebo rozkaz.

Počas školení, ktoré sme organizovali v rámci projektu HATI-SOS, sa pred nami opätovne vynárala otázka: Čo ak sa stane, že na vyriešenie konfliktu nebude stačiť ani dôsledné dodržiavanie všetkých princípov nenásilnej komunikácie? Čo robiť, keď nás aj napriek našej intenzívnej snahe druhá strana nechce vypočuť a odmieta spolupracovať? Zatiaľ sme na ňu nenašli uspokojivú odpoveď.

Môžeme sa dostať do dlhodobého sporu so susedkou, ktorá z nepochopiteľných dôvodov kradne naše kvety. Je to nepríjemné, no ak zareagujeme impulzívne, môžeme ľahko uviaznuť v bludnom kruhu susedského konfliktu. Môže sa nám stať, že sa v našom živote objaví hlboko zakorenený konflikt s príbuznými, spolupývajúcimi, či inými ľuďmi, ktorí sú súčasťou nášho osobného alebo pracovného života. To, že sme s nimi v konflikte, je nielen nepríjemné, ale aj bolestivé. Je jednoduché začať kričať. Je jednoduché vymenovávať krivdy, súdiť, obviňovať a rozkazovať. Vrátiť im to, čo urobili oni nám. No ak sa chceme zastaviť, rozjímať a popremýšľať, musíme sa sústrediť. Pri uvažovaní o riešeniach budeme potrebovať empatiu a porozumenie. Snaha využiť metódy nenásilnej komunikácie v reálnych situáciách si vyžaduje čas a trpezlivosť.

Pre mnohých ľudí nie je jednoduché vysvetliť, čo ich trápi, ani sa zapojiť do konfliktu. Rovnako nie je ľahké pochopiť, kedy naše správanie ubližuje ostatným. Môžeme sa dni a hodiny pripravovať na to, ako niekomu povieme, čo nám vadí. A môže sa nám stať, že aj keď to druhej strane povieme tak nenásilne, ako sa len dá, stretneme sa s neporozumením a zažijeme sklamanie. Môžeme nadobudnúť pocit, že naše úsilie bolo márne. V týchto chvíľach si musíme uvedomiť, že ak sme naozaj jasne a otvorene povedali všetko čo sme chceli, reakcia druhej strany nie je v našich rukách a nenesieme za ňu zodpovednosť.

K tomu poznaniu ma priviedla vlastná neľahká skúsenosť. Keď som sa na školeniach počas projektu HATI-SOS bližšie oboznámila s metódami nenásilnej komunikácie a dozvedela viac o riešení konfliktov, pokúsila som sa použiť túto metódu v mimovládnej organizácii, pre ktorú som pracovala. Každých niekoľko mesiacov sa u nás striedali skupiny dobrovoľníkov, ktoré nám vypomáhali. Niekedy sa stane, že ich motivácia pracovať pre organizáciu zoslabne. Na to, čo som chcela nášmu dobrovoľníctvu odkomunikovať, som sa dlho pripravovala. Premýšľala som, ako nenásilne vyjadriť svoje výhrady a ako sformulovať návrh riešenia. Obávala som sa, že niekomu nechtiac ublížim a že moje slová bude vnímať ako útok alebo rozkaz. Nechcem, aby to vyznelo príliš dramaticky, ale vložila som celé srdce do toho, aby som jasne odkomunikovala svoje pocity a potreby. Zdalo sa mi, že som uspela, že sme sa navzájom vypočuli a pochopili. No situácia sa nezmenila. Po nejakom čase som to skúsila znovu... a znovu, bez dlhodobejšieho efektu. Postupne som pochopila, že moje úsilie o komunikáciu a o vyriešenie problému dobrovoľníctvo vnímalo ako každomesačnú „manažérsku povinnú jazdu“. Trochu ma to sklámalo, keďže nechcem nikomu šéfovať a ani komandovať ľudí. Predstava, že by ma niekto mohol takto vnímať, sa ma osobne dotkla. Nevieť, prečo môj pokus o komunikáciu nevyšiel. Zostáva mi len jedno: začať

odznova. Opäť preskúmať svoje úmysly a pocity a precvičiť si pozorovanie bez následného hodnotenia.

Autorovi metódy nenásilnej komunikácie Marshallovi Rosenbergovi sa jej prostredníctvom podarilo ukončiť ozbrojený konflikt.¹⁶ Všetci svoje komunikačné zručnosti zrejme až tak nerozviníme a možno to ani všetci nepotrebujeme. Inštrukcia „najprv nasadte kyslíkovú masku sebe, až potom pomáhajte ostatným,“ ktorú pravidelne dostávame pred odletom lietadla, môže na prvý pohľad pôsobiť sebecky. Pripomína nám však, že je to často prvý správny krok. Že sa najskôr musíme postarať o seba a prevziať zodpovednosť za seba a svoje pozície v konfliktoch. Až potom sa naozaj môžeme venovať iným. Na úvod možno bude stačiť, keď si povieme, že sme v danej situácii spravili všetko, čo sme vedeli a mohli. Pozorovali sme fakty, popísali svoje pocity a hovorili o svojich potrebách. Pristupovali sme k druhej strane s empatiou a uvedomovali sme si, že jej konanie je motivované nejakou nenaplnenou potrebou.

Napriek všetkému úsiliu sa môžeme stretnúť s odmietnutím. Ľudia svoje správanie nezmenia, budú nám naďalej robiť napriek alebo ubližovať. Čo v takej situácii robiť? Na túto otázku sa zatiaľ nepodarilo nájsť definitívnu odpoveď. Každá situácia je špecifická. Treba sa podrobnejšie pozrieť na okolnosti a uvedomiť si, že riešenie často nie je iba v našich rukách a niekedy si vyžaduje spoluprácu viacerých strán. Skúšajte to ďalej. Kým máte silu a energiu, nevzdávajte sa. Môžete sa však ocitnúť aj v situácii, v ktorej by ste len zbytočne márnili čas a míňali energiu. Nenásilná komunikácia je zručnosť, ktorá by mohla v našej spoločnosti veľa zmeniť. Zároveň však musíme mať na pamäti, že ani tento prístup nám vždy nepomôže a niektoré veci nedokážeme zmeniť, a že medzi mäkké zručnosti, ktoré stojí za to precvičovať, patrí aj starostlivosť o seba a vlastnú duševnú aj fyzickú pohodu.

¹⁶ Vid. Marshall B. Rosenberg, *Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation*

Všetci na palubu!

Tipy ako osloviť správne publikum

Wojtek Mejor

Schopnosť nadviazať kontakt so správnym publikom je pre úspech vašej iniciatívy, pri komunitnom organizovaní alebo pri príprave vzdelávacích seminárov kľúčová. Pokiaľ sa toho vo vašom meste deje príliš veľa, alebo ak pozornosť ľudí zamestnáva príliš veľa tém, pritiahnúť dostatok ľudí práve na vašu akciu nemusí byť ľahké. Ak chcete osloviť ľudí, pomôže vám správne formulovaný popis udalosti, program upravený podľa potrieb publika či voľba vhodných komunikačných kanálov. S podobne zmýšľajúcimi ľuďmi sa ľahko spojíte pomocou sociálnych sietí, no mali by sme rozmýšľať aj na tým, ako osloviť tých, ktorí nepoužívajú alebo nechcú používať internet.

- **Kto je vaše publikum?**

V prvom rade musíte vedieť, koho chcete osloviť a podľa toho zvoliť spôsob komunikácie a upraviť program podujatia. Čím špecifickejšia a presnejšie definovaná bude vaša cieľová skupina, tým menšia bude potenciálna účasť. No budú to práve tí ľudia, ktorí majú skutočný záujem o vaše podujatie. No ak budete podujatie koncipovať univerzálnejšie, môžete osloviť širšie publikum a vyvolať záujem o tému u nových ľudí. Každý prístup má svoje pre aj proti. Zapojenie nových ľudí má svoju pridanú hodnotu, ale nezabúdajte podľa toho primerane upraviť program podujatia.

- **Sformulujte, čo chcete komunikovať**

Keď je vám jasné, koho chcete osloviť, pripravte si popis podujatia a tlačovú správu. Dbajte na to, aby ste sa vyjadrovali jasne a zrozumiteľne a spôsob komunikácie prispôbili predpokladanému publiku a použitým mediám. Neostýchajte sa zdôrazniť prípadné výhody účasti.

Slová sú mocné nástroje a jazyk, ktorý používame, by mal byť v súlade s našimi hodnotami. Používajte inkluzívny a rodovo citlivý jazyk, vyhýbajte sa rasistickým, ejdžistickým, či sexistickým vyjadreniam alebo obrazovým ilustráciám.

Dôležité je, aby ste zverejňovanie informácií o vašej akcii správne načasovali. Všetko závisí od rozsahu a významu podujatia. Oznam o príprave veľkej verejnej akcie, ktorej súčasťou bude rozsiahlejšia komunikačná stratégia, môžete publikovať aj rok vopred. O menších podujatiach a vzdelávacích seminároch je lepšie informovať s omnoho kratším predstihom, napr. mesiac alebo tri týždne pred akciou a ešte pred ich začiatkom postupne zverejňovať detaily o podujatí.

- **Nájdite si svoje publikum**

Najskôr sa zamyslite nad tým, kde sa vaše publikum nachádza: ktoré organizácie sú relevantné, aké kontakty využijete a na aké miesta umiestnite pozvánku. Na webové stránky pridajte banery, oslovte miestne školy, univerzity a lokálne médiá, alebo vylepte plagáty na miestach, ktoré vaše potenciálne publikum často navštevuje. Záleží len na vašej fantázii a možnostiach. A aj keď je dnes obvykle zdrojom informácií o rozličných udalostiach internet, myslite na to, že nie každý k nemu má rovnaký prístup (a niekto dokonca vôbec nechce byť online), takže sa oplatí preskúmať aj ďalšie komunikačné kanály, ktoré vás môžu priblížiť k vášmu publiku či komunite.

- Sociálne siete

Médiom, ktoré sa dnes na propagáciu rôznych podujatí využíva najčastejšie, sú sociálne siete. Ak viete, ktoré sociálne siete vaše publikum preferuje, pripojte sa k nim aj vy a budujte si komunitu sledovateľov. S ňou môžete zdieľať odkazy na vaše podujatia. Či už je to X (Twitter), Facebook, LinkedIn, Instagram alebo špecializované fóra a blogy, vaša prítomnosť na týchto platformách vám sprostredkuje bližší kontakt s relevantnými skupinami ľudí. Požiadajte ich, aby vaše správy zdieľali ďalej. Dostanú sa tak k ešte širšiemu publiku. Potenciálne publikum môžete osloviť aj hashtagmi (#), ktoré použijete pri propagácii vášho podujatia na sociálnych sieťach.

Publikovanie informácií na vašej stránke na Facebooku či Instagrame je len prvý krok. Skúste preskúmať relevantné tématické skupiny, ktorých súčasťou je vaše publikum a posielajte aj osobné pozvánky. Zvážte investíciu do platenej reklamy, ktorá by mohla na vaše podujatie prilákať ešte širší okruh ľudí.

- Internetové spravodaje (newsletters) a e-mailové skupiny a adresáre (mailing lists)

Internetové spravodaje a e-mailové adresáre sú napriek dominantnej role sociálnych sietí stále obľúbeným a rozšíreným nástrojom na šírenie informácií. Zistite, či by niektorý z existujúcich newsletterov nemal záujem o publikovanie vašej pozvánky, alebo či by ste sa nemohli stať súčasťou relevantnej emailovej skupiny.

Ak pravidelne organizujete verejné podujatia, vydávate publikácie alebo píšete blogy, stojí za to zvážiť, či nezačnete pripravovať vlastný newsletter, ktorý budete pravidelne alebo príležitostne rozposielať cez vlastný e-mailový adresár. Prípadne založte a spravujte vlastnú e-mailovú skupinu. Je to dobrý spôsob, ako si podchytiť publikum a zhromaždiť kontakty aj mimo sociálnych sietí.

• **Potvrďte záväzky**

Získať si publikum nie je jednoduché a aj keď sa vám podarí ľudí zaujať, ich účasť stále nie je zaručená. Tu je niekoľko overených tipov ako postupovať, aby ste si udržali pozornosť publika:

- Pošlite individuálne správy všetkým, ktorí prejavili o vaše podujatie záujem. Ak máte napríklad prístup k zoznamu ľudí, ktorí reagovali na vaše podujatie, alebo sú aktívni na vašej stránke, môžete ich kontaktovať individuálne a poslať im zopár detailnejších informácií o podujatí. Poskytnite ľuďom nejaký „extra bonus“. Niektorí ľudia sa pre účasť na vašom podujatí môžu rozhodnúť napríklad vďaka ponuke zaujímavého vegánskeho jedla alebo špeciálnej kávy.
- Pri príprave registračného formulára nezabudnite na to, že chcete od ľudí získať aj kontaktné informácie: e-mail a prípadne telefónne číslo. Budete ich môcť kontaktovať ešte pred podujatím. Posielajte im správy s podrobnosťami o obsahu podujatia, mieste konania, alebo tematicky relevantnými informáciami z rôznych zdrojov a udržiavajte ich pozornosť.
- S dostatočným predstihom požiadajte ľudí, ktorí sa prihlásili cez e-mail, aby potvrdili svoju účasť. Ak sa niekto prihlásil, no stále váha, prípadne vôbec nereaguje na vašu žiadosť, získate čas na oslovenie iných záujemcov a záujemkýň.
- Ak je to možné, zavolajte prihláseným ľuďom ešte pár dní pred podujatím. Volajte každému zvlášť. Môžno sa vám zdá, že je to práca navyše, ale verbálne potvrdenie účasti vám zabezpečí väčšiu návštevnosť a minimalizuje riziko bezdôvodného rušenia účasti na poslednú chvíľu. Uvedomte si, že vašim cieľom nie je vytvárať tlak. Pri osobných telefonátoch získate lepší prehľad o účasti a ďalšie informácie, ktoré vám umožnia prispôbiť priebeh podujatia povahe a potrebám účastníctva.
- Zabezpečte, aby všetci prihlásení dostali detailné informácie o programe, mieste konania a miestnej doprave, či parkovaní. Nezabudnite pridať kontakt na organizačný tím podujatia.

Bežne sa stáva, že sa ľudia prihlásia na podujatie a potom neprídu.

Organizátorské tímy preto niekedy vyberajú prihlasovacie poplatky. Môže to priniesť požadovaný výsledok, ale aj nemusí. Závisí to od cieľovej skupiny a miestneho kontextu. Domnievame sa, že lepšou stratégiou je venovať prihláseným individuálnu pozornosť a dať im na vedomie, že sú na podujatí vítaní.

V priebehu celého procesu majte na pamäti rozmanitosť a inkluzívnosť. Pre väčšinu podujatí (pochopiteľne, v závislosti od povahy podujatia) bude prínosné, ak bude účastníctvo rôznorodé. Oslovujte ľudí rozličných rodov, s rozličným kultúrnym a etnickým pôvodom či rozličného veku. Pamätajte aj na otvorenosť voči ľuďom so špeciálnymi požiadavkami (mobilita, strava a pod.). Hodnoty sociálnej solidarity môžete začať uvádzať do praxe už pri príprave pozvánky.

Bez starostlivosti a starostlivých vzťahov solidárnu ekonomiku nevytvoríme

**Rozhovor s Jasonom Nardim a Josette Combes
z RIPESSu Europe**

Rozhovor viedla Karolína Silná

Aké je poslanie siete RIPESS Europe a čo sa snaží hnutie za solidárnu ekonomiku dosiahnuť?

Poslaním RIPESSu je propagácia a rozvíjanie hodnôt a princípov solidárnej ekonomiky. Snažíme sa aj o to, aby im ľudia porozumeli. K poslaniu tiež patrí sieťovanie a rozvíjanie spolupráce medzi ľuďmi, ktorí sa tejto oblasti venujú v Európe. Čo to znamená konkrétne? Naším najdôležitejším strategickým cieľom je rozvíjanie územných ekosystémov solidárnej ekonomiky a podpora vzniku nových sietí, ktoré vyrastajú z lokálnych skúseností. Môžeme k tomu prispieť rôznymi spôsobmi: od budovania ekologických dodávateľských reťazcov, po podporu spolupráce medzi rôznymi solidárnymi podnikmi a iniciatívami, ktoré pôsobia na rovnakom území alebo sú súčasťou toho istého sektoru či okruhu. Takáto spolupráca môže byť aj nadnárodná. Naším druhým cieľom je rozvíjanie povedomia o solidárnej ekonomike. Špecifický dôraz kladieme na komunikáciu a spoluprácu s médiami. Spolupracujeme aj na tvorbe verejných politík. Tretím cieľom je vytváranie a upevňovanie aliancií, hlavne pri propagácii solidárnej ekonomiky a advokačných kampaniach: či už medzi existujúcimi inštitúciami alebo v partnerstve s inými hnutiami, ktoré sa snažia o transformáciu ekonomiky. Zvláštnu pozornosť venujeme zapojeniu mladých ľudí a ich organizáciám. Štvrtým cieľom, ktorý sme si nedávno stanovili, je budovanie základov solidárnej ekonomiky: presadzovanie princípov a hodnôt, ktoré korenia v tradícii, ale zároveň sa stále vyvíjajú a prispôbujú rýchlo sa meniacim kontextom. V dnešnej hyperindividualistickej spoločnosti, z ktorej sa vytráca duch spoločenstva a pospolitosti, musíme viac pozornosti venovať kolektívnym praktikám a rozmerom našej činnosti. Povedané inými slovami: solidárna ekonomika sa snaží o radikálnu transformáciu, ktorá je naliehavo potrebná a nutná v záujme lepšej budúcnosti.

Prečo sú mäkké zručnosti potrebné pre rozvoj solidárnej ekonomiky?

Solidárna ekonomika je založená na dôvere. Bez nej nie je možné vytvoriť žiadny spoločný, kolektívny a udržateľný projekt, ktorého základom je spoločenstvo

a budúcnosť tejto planéty. Mäkké zručnosti sa zameriavajú na medziľudské vzťahy. Súčasný vzdelávací systém a pracovná kultúra ich príliš neberú do úvahy, považujú ich za druhoradé. V solidárnej ekonomike sú stredobodom pozornosti. Preto je dôležité, aby sme ich pri našich aktivitách a v našich iniciatívach ešte viac rozvíjali a uvádzali do praxe. Využijeme ich pri tímovej práci, utváraní komunit, participatívnom rozhodovaní, riešení konfliktov a podobne.

Ktoré mäkké zručnosti považujete za obzvlášť dôležité a prečo?

Všetky mäkké zručnosti, ktorým sa venuje projekt HATI-SOS, sú rovnako dôležité. Sú to navzájom previazané súčasti holistického celku, ktorý sa usiluje zladiť potreby a aspirácie jednotlivých ľudí s rozličnými podmienkami umožňujúcimi naše kolektívne spolužitie a blahobyť. Rovnako je dôležité, aby sme venovali oveľa väčšiu pozornosť budúcnosti všetkého života na planéte. Tento postoj reprezentuje „paradigma starostlivosti“. Na nej je založená ďalšia z našich iniciatív – projekt YOUth CARE, ktorý podporuje mládežnícke organizácie pri vytváraní vlastných projektov zameraných na starostlivosť.

Existujú nejaké regionálne rozdiely pri zavádzaní a používaní mäkkých zručností v prostredí hnutí za solidárnu ekonomiku?

Každá krajina má nejakú formu pracovnej organizačnej kultúry, ktorá je výsledkom historického, politického a sociálneho vývoja. Veľa solidárnych iniciatív presadzuje alternatívy, ktoré by prekonal tradičné patriarchálne, nedemokratické a utlačateľské formy práce a organizácie vzťahov, no stále sčasti reprodukovujú dynamikou vzťahov, ktorej sa snažia vyhnúť. Zmena si vyžaduje čas. Predovšetkým musíme nájsť spôsoby, ako pretlmočiť teóriu a princípy solidárnej ekonomiky do každodennej praxe. Na našich stretnutiach vidíme, že každá a každý z nás už nejaké zručnosti má a tie môžeme spoločne ešte viac rozvíjať a vymieňať si skúsenosti a know-how.

Môže sa ukázať, že v niektorých stereotypoch sa ukrýva zrnko pravdy. Zdá sa, že ľudia zo stredomorskej oblasti preferujú „kreatívnejší“ a menej štruktúrovaný prístup s „vreljšími“ vzťahmi a priateľskejším postojom, zatiaľ čo ľudia zo „severu“ dávajú prednosť vyššiemu stupňu organizovanosti a formálnejšej spolupráci. Nakoniec sa však vždy ukáže, že tieto rozdiely, ak vôbec existujú, nás môžu navzájom obohatiť a posilniť. Ak chceme spolupracovať a budovať hnutie za solidárnu ekonomiku, musíme nájsť spoločný slovník, aby sme hovorili rovnakým jazykom.

Hlavnou témou siedmeho vzdelávacieho modulu, ktorý vznikol v rámci projektu HATI-SOS, je starostlivosť o seba a udržateľný aktivizmus. Uvedomili sme si, že by vlastne mal byť zaradený ako prvý. V súčasnosti je to pre naše organizácie jedna z najdôležitejších tém. Ako vnímate dôležitosť starostlivosti o seba vy a čo robí RИPESS v tejto oblasti? Máte nejaké tipy ako si pri rušnom pracovnom živote nájsť dosť času na starostlivosť o seba?

RIPeSS je sieťová organizácia a jedným z hlavných problémov, ktorým čelí, je jej decentralizovaná štruktúra. Osobne sa vidíme iba pár dní v roku: na stretnutiach tímu, koordinačného výboru alebo valnom zhromaždení členských organizácií. Len vtedy sa môžeme porozprávať tvárou v tvár.

Ak chceme predísť vyhoreniu, musíme si dobre rozdeliť a jasne zdefinovať za čo je kto zodpovedný a aké má právomoci a vytvoriť bezpečný priestor, v ktorom budeme môcť hovoriť o svojich problémoch, slobodne vyjadrovať svoje názory, ale aj kritizovať. Ak nevenujete dostatočnú pozornosť rozdielom medzi plateným zamestnanectvom a neplateným dobrovoľníctvom, môžu sa tiež stať zdrojom konfliktu. Veľmi dôležité sú časté stretnutia tímu. Na nich môžeme prezentovať svoje názory a individuálne priority, no zároveň si navzájom pomáhať a porozumieť potrebám a očakávaniam ostatných. Rovnako dôležité je, aby sme si vyhradili čas na zhodnotenie všetkého, čo sme urobili, povedali si, kam sme sa dostali a úspechy spoločne oslávili.

Kvalita vzťahov v organizáciách je veľmi dôležitá, najmä v solidárnej ekonomike, keďže je založená na zhromažďovaní know-how a rozvíjaní zručností, ktoré napomáhajú projektu ekonomickej a sociálnej transformácie. V rámci skupiny môžu vzniknúť konflikty (preto musíme vedieť, ako pracovať s nesúhlasom). Ľudia sa môžu cítiť zneuznaní (preto musíme posilniť súdržnosť tímu a každého uistiť, že je dôležitý). Môže vám hroziť vyhorenie. Ak sa mu chcete vyhnúť, je nevyhnutné, aby ste spravodlivo rozdeľovali úlohy a v prípade potreby ich upravovali. Aj preto je potrebné, aby sa nikto nebál hovoriť o svojich problémoch alebo požiadať skupinu, aby našla spravodlivé riešenie.

RIPeSS Europe po 12 rokoch od svojho založenia prežíva najmä vďaka tomu, že medzi jej členmi vládne dôvera a dobrá vôľa. Jednou z úloh siete je zabezpečiť, aby dôvera a dobrá vôľa pretrvali. Za seba môžem povedať, že sa snažím starostlivo hospodáriť s časom a počas „plného dňa“ si robím niekoľko prestávok: idem na krátku prechádzku alebo jazdím na bicykli, počúvam alebo si púšťam hudbu alebo sa venujem niektorým osobným, priateľským alebo rodinným záležitostiam. Cvičím aj jogu, ktorá ma naučila, ako dýchať a spomaliť.

Ponúka RIPeSS Europe nejaké školenia alebo podporuje iniciatívy SSE v oblasti mäkkých zručností? Máte nejaké relevantné materiály, o ktoré by ste sa s nami mohli podeliť?

Vďaka projektu HATI-SOS a ďalším projektom, ako sú SSEVET (Odborné vzdelávanie a príprava v SSE)¹⁷ a DEVISUS (Hodnotenie a sociálna užitočnosť v SSE),¹⁸ sme sa začali venovať rozvoju mäkkých zručností a súvisiacich nástrojov a metodík

¹⁷ https://www.socioeco.org/bdf_fiche-document-8243_en.html

¹⁸ <https://ripess.eu/en/devisus-project/>

a snažili sme sa ich zavádzať do praxe. Každý projekt a iniciatíva má teraz časť, ktorá sa venuje starostlivosti o seba a mäkkým zručnostiam. V sieti sme tiež zriadili stálu komisiu pre starostlivosť. Jej hlavným cieľom je podporovať kultúru starostlivosti v rámci siete. Zaoberá sa rôznymi otázkami, napríklad environmentálnymi problémami (skúma ako cestujeme a organizujeme naše stretnutia) či prevenciou akéhokoľvek zneužívania alebo rodovej diskriminácie či násilia (za týmto účelom sme vytvorili protokol¹⁹). Otvorili sme priestor pre všetkých: naše podujatia sú interaktívnejšie, participatívnejšie a bezpečnejšie a podporujú medzigeneračnú výmenu. Komisia sa snaží podporiť aj vzájomnú výmenu skúseností a ponúka odbornú facilitáciu alebo príspevky, čo je veľmi dôležité, ak chceme, aby sa SSE skutočne stala realitou.

Jason Nardi:

Vo svete, ktorý stále intenzívnejšie smeruje ku konfliktom, produkuje vylúčenie a používa jazyk vojny a konkurencie, čo podkopáva solidaritu a spoluprácu, patrí nenásilná komunikácia medzi najdôležitejšie zručnosti. Ľudia, ktorí sú súčasťou SSE, musia pri svojej práci využívať nenásilnú komunikáciu, aby naozaj prebehla transformácia „zvnútra“.

SSE nevznikne bez kultúry starostlivosti a starostlivých vzťahov. Začína sa to starostlivosťou o seba samého, ponorením sa do hĺbky, vyčlenením času a vytvorením priestoru pre porozumenie samému sebe a osobnostný rozvoj, čo nám následne dodáva energiu, aby sme mohli aj naďalej aktívne bojovať za lepšiu budúcnosť pre všetkých.

Solidarita je sama o sebe zručnosť: schopnosť budovať pevné vzťahy s ostatnými podľa princípov vzájomnej pomoci a uvedomiť si, že silné väzby vytvoríme, keď sa budeme spoločne zaoberať našimi slabými stránkami a chrániť sa pred nimi navzájom.

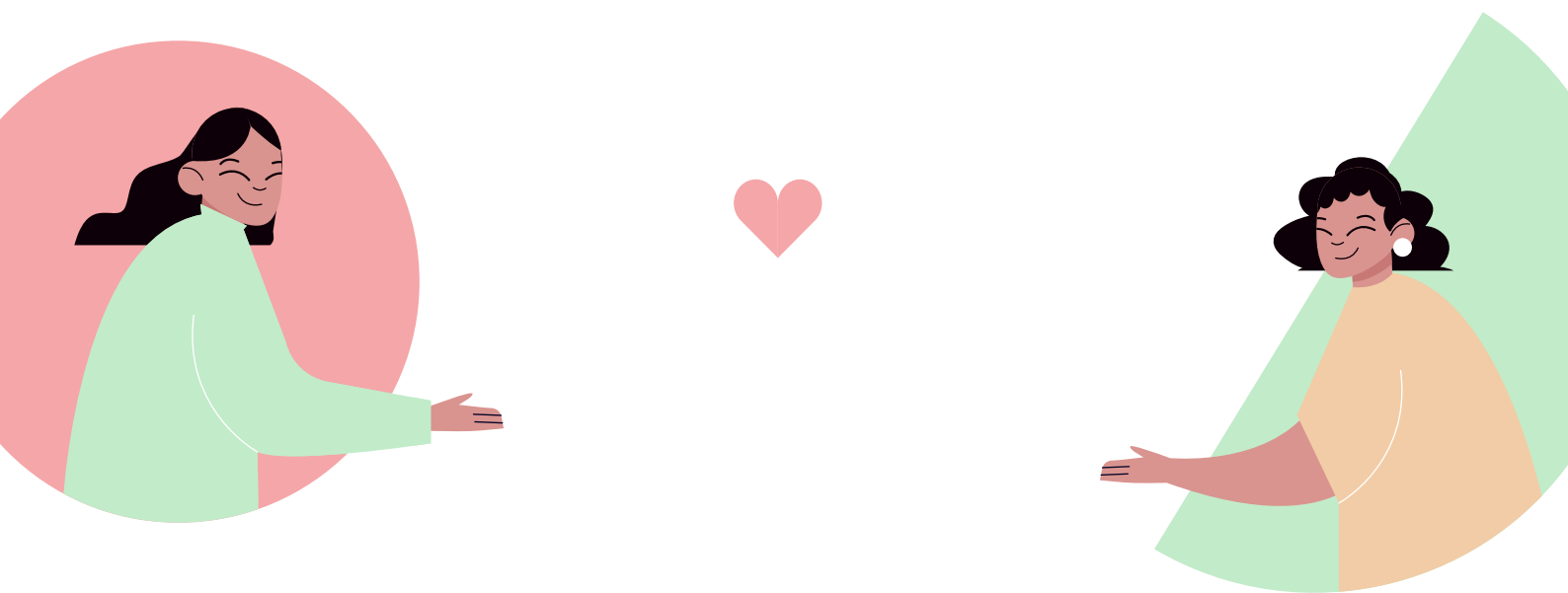
Josette Combes:

Za to, že RIPPES Europe dnes ešte stále existuje, aj keď má tak málo zdrojov, môžu mäkké zručnosti a odolnosť jej členov.

Svoju kariéru som začala školením odborníkov v oblasti predškolskej výchovy. Učila som ich ako lepšie komunikovať s rodinami z rôznych kultúrnych prostredí, najmä s prisťahovalcami. Ak chcete nadviazať dobré vzťahy, musíte si byť vedomí svojich vlastných osobitostí. A musíte vedieť, ako počúvať druhých bez toho, aby ste ich súdili. Musíte zistiť, čo ich motivuje. Potom som učila študentky a študentov magisterského štúdia solidárnej ekonomiky. Zamerala som sa na interpersonálne zručnosti, ktoré budú potrebovať na úspešné dokončenie

¹⁹ Viac informácií v anglickom jazyku nájdete na stránke <https://ripess.eu/en/launching-the-feminist-protocol-and-a-care-commission-within-ripess-europe/>

svojich projektov. A napokon, ako koordinátorka komunikácie v RIPESS Europe, som sa snažila zabezpečiť, aby sa všetci podieľali na vývoji komunikačných nástrojov, ktoré RIPESS používa. Energiu mi dodávalo to, že som každému dala priestor, aby rozvíjal svoj vlastný koncept. Využiť náš know-how a rozvíjať našu schopnosť spolupracovať – to je kľúč k presadeniu solidárnej ekonomiky.



Čo sme sa naučili, keď sme vyučovali: zopár postrehov z pilotných školení v štyroch krajinách

Bernadett Both

V projekte HATI-SOS sme zostavili vzdelávací program zameraný na mäkké zručnosti. Bol určený najmä aktivistickým skupinám a iniciatívam, ktoré sa venujú rozvíjaniu princípov solidárnej ekonomiky. Školenia, ktoré sme organizovali, však boli otvorené pre všetkých aktivistov a aktivistky alebo ľudí pracujúcich v neziskovom sektore. V tomto príspevku by som sa s vami chcela podeliť o naše skúsenosti, o to, čo sme sa naučili počas školení, ktoré prebiehali v štyroch rôznych krajinách: na Slovensku, v Poľsku, Česku a Maďarsku.

Uvedomovali sme si, že veľa ľudí nebude môcť obetovať celý svoj pracovný deň školeniu. A to ani ak budú očakávať, že získajú nové poznatky a svoj čas investujú do sebarozvoja. Ľudia, ktorí pracujú v iniciatívach solidárnej ekonomiky, zväčša nie sú ľahko nahraditeľní pešiaci. Iniciatívy ich potrebujú, aby prežili. Riziko prepacovania a vyhorenia je v tejto sociálnej skupine vysoké a môže sa odraziť na nižšej účasti na školeniach, hoci sú poskytované bezplatne. Preto musíme organizovať školenia tak, aby sa na nich mohlo zúčastniť čo najviac ľudí. Propagovali sme ich na sociálnych sieťach a pozývali sme ľudí osobne. Podstatná časť účastníkov sa už navzájom poznala, no vždy sa objavil aj niekto nový.

Pri zostavovaní školení sme sa snažili vyhnúť „tradičnému“ spôsobu výučby, pri ktorom stojí lektorka pred účastníctvom a prednáša. Program sme doplnili o diskusie, praktické cvičenia a vytvorili priestor pre výmenu osobných skúseností. Neformálne, interaktívne vzdelávanie si vyžaduje atmosféru, v ktorej sa všetci budú cítiť komfortne a od účastníctva sa očakáva istá miera osobného vkladu (podľa možností každého a každej zo zúčastnených). Preto sa musíme snažiť, aby sme spoločne vytvorili „bezpečný priestor“. Treba mať na pamäti, že všetky problémy alebo konflikty, s ktorými sa stretávame pri našich každodenných interakciách, sa môžu objaviť aj počas školení.

Konflikty a nedorozumenia môžu vzniknúť aj keď sa všetci zúčastnení budú vyjadrovať tak, aby neublížovali ostatným. Preto je dôležité vytvoriť priestor, v ktorom sa ľudia otvoria novým skúsenostiam, v ktorom sa budú navzájom počúvať a pristupovať k sebe s rešpektom, no v ktorom budú mať aj možnosť prejaviteľ nesúhlas. Priestor, ktorý ľuďom umožní pochopiť, že (ako sa píše v Sociokracii 3.0) „napätie je múdrosť, ktorá sa derie sa na povrch“. Ľudia môžu mať rôzne

predstavy o tom, čo pre nich znamená „bezpečný priestor“, preto je preň vhodné definovať pravidlá spoločne s účastníctvom. Tie môžu zahŕňať napríklad frekvenciu a dĺžku prestávok, dobu trvania školenia, pravidlá diskusie (napr. neskákať iným do reči), dohodu o používaní zámen a forme či obsahu verbálnych vyjadrení a podobne. Myslite na fyzické potreby ľudí, napríklad či majú dostatok občerstvenia a či je v miestnosti primeraná teplota. Vyzerá to ako trivialita, ktorú netreba nikomu pripomínať, no ak chceme rozvíjať mäkké zručnosti, musíme venovať pozornosť aj vlastným potrebám a potrebám ostatných. Orientácia na človeka je základom každej úspešne fungujúcej iniciatívy.

Interaktívne učenie je integrálnou súčasťou prístupu zameraného na ľudí a ich potreby. Spätná väzba od účastníctva nás upozornila na dopyt po praktických cvičeniach. Uvedomujeme si, že musíme ľuďom odovzdať aj teoretické vedomosti, je však veľmi užitočné, keď si ich vďaka osobnej skúsenosti a intenzívnym zážitkom upevnia pri praktických cvičeniach. Rovnako dôležité je zaradiť do programu aj hry, pri ktorých sa ľudia vžívajú do rozličných postáv, alebo cvičenia na prebratie, udržanie pozornosti a zvýšenie energie. Tieto metódy nám pomáhajú, aby sme si lepšie zapamätali, čo sme práve počuli a zapísali si do zápisníkov. Ale nielen to: umožňujú aj hlbšiu integráciu nových poznatkov prostredníctvom prežitej skúsenosti.

Ľudia, ktorí sa zúčastnili školenia o aktívnom počúvaní a prijímaní spätnej väzby, veľmi pozitívne hodnotili hru „kreslite poslepiačky“. Počas úlohy sú účastníci rozdelení do menších skupín po 2 – 4 osobách. Jedna osoba v každej skupine dostane niekoľko papierov s rôznymi geometrickými tvarmi alebo inými jednoduchými kresbami. Táto osoba stojí chrbtom k ostatným, zakrýva obrázok a opisuje ostatným, čo vidí. Na základe opisu sa ostatní pokúsia nakresliť tvary na papieri, ktoré dostali na začiatku. Počas tejto hry si viacerí ľudia uvedomili, že vyjadrovať sa zrozumiteľne nie je také jednoduché, alebo že ak je niečo jasné jednému človeku, nemusí to byť jasné aj ostatným. Každý si napríklad hneď nedokáže vizualizovať kruh s priemerom štyri centimetre v ľavom hornom rohu papiera. Toto cvičenie tiež ukázalo, ako subjektívne naša myseľ spracováva počuté informácie: aj keď ľudia počúvali rovnaké inštrukcie, každý obrázok bol nakreslený trochu inak. Aktivita testuje našu schopnosť vyjadriť sa tak, aby nám iní rozumeli a schopnosť počúvať s porozumením, čo nám iní hovoria. V bezpečnom prostredí sa navyše nemusíme báť, že úlohu nezvládneme „dokonale“. Pridanou hodnotou je, že sa ľudia chvíľu spolu hrajú a hra je dôležitou súčasťou starostlivosti o seba.

Záverečnou témou školení bol udržateľný aktivizmus a starostlivosť o seba a kolektív. Spätná väzba od účastníctva nám napovedala, že táto téma je zásadná. Ľudia, ktorí sú aktívni v rôznych sociálnych hnutiach a občianskych iniciatívach, si veľmi dobre uvedomujú, aká je ich práca náročná a aký dopad má na ich duševnú pohodu a fyzickú kondíciu. Aby sme mohli pomáhať iným a úplne sa pri tom nevyčerпали, musíme venovať pozornosť aj sami sebe a zároveň vytvárať komunitné vzťahy, v ktorých sa ľudia budú starať jeden o druhého. Ak chceme

presadiť zmysluplnú spoločenskú zmenu bez toho, aby sme sa navzájom vykorisťovali, musíme spoznať vlastné potreby a brať ohľad aj na potreby ostatných ľudí.

Rozvíjanie mäkkých zručností môže byť prvým krokom na tejto ceste. Ak dokážeme nenásilne komunikovať, aktívne sa navzájom počúvať, pristupovať ku konfliktom analyticky a ak sa nám podarí vytvárať solidárne a inkluzívne komunity, pomôže nám to vyriešiť mnohé problémy, s ktorými zápasia naše iniciatívy. Rovnako si však skvalitníme aj vlastný život. Stávame sa hýbateľkami a hýbateľmi zmeny, po ktorej túžime a vytvárame precedens, ktorý môžu nasledovať ďalší ľudia.

Projektoví partneri



Ekumenická Akademie (Česko)

Ekumenická akademie (EA) je mimovládna organizácia, ktorá vznikla v roku 1996 s víziou prispieť k vytváraniu sociálne spravodlivej, udržateľnej a tolerantnej spoločnosti. EA sa zaoberá napĺňaním záväzkov v oblasti ľudských práv a hľadá riešenia, ktoré pomáhajú odstraňovať ekonomické, sociálne, rodové a etnické nerovnosti. EA podporuje rozličné formy ekonomickej demokracie, ako napríklad sociálnu solidárnu ekonomiku (SSE), fair trade (spravodlivý obchod) a družstevníctvo. Má viac ako 25 rokov skúseností s neformálnym vzdelávaním, spoluprácou s univerzitami, propagovaním zodpovedného spotrebiteľského správania a alternatívnych ekonomických modelov a vytváraním príkladov SSE v praxi. EA patrí medzi zakladateľov Fair Trade hnutia v Českej republike, viac ako 15 rokov prevádzkuje fairtradeový obchod a v roku 2013 spoluzakladala Fair& Bio pražiareň kávy – družstevný sociálny podnik, ktorý zamestnáva znevýhodnených ľudí a praží fairtradeovú organickú kávu.

Viac informácií: ekumakad.cz



Fundacja Ekorozwoju (Poľsko)

Nadácia pre udržateľný rozvoj (v poľštine skrátene FER) je mimovládna organizácia so sídlom vo Vroclavi, ktorá sa od roku 1991 snaží pracovať v prospech ľudí a prírody. Zaoberá sa prierezovým vzdelávaním, ktoré spája rozličné disciplíny: od environmentálneho a prírodovedného vzdelávania, cez globálne a občianske vzdelávanie, až po antidiskriminačné a interkultúrne vzdelávanie. Tieto oblasti sú kľúčové pri snahe motivovať obyvateľstvo, aby sa zapojilo do zápasov za sociálnu spravodlivosť a zabezpečiť mierovú spoluprácu medzi rozličnými skupinami. Vzdelávacie aktivity sa odohrávajú najmä v EkoCentre vo Vroclavi, kde FER sídli. Vzniklo v roku 2013 a je modelovým centrom pre environmentálne vzdelávanie. Nadácia vyvíja aktivity predovšetkým v Poľsku, ale čerpá silu a vedomosti zo spolupráce s mnohými partnerskými organizáciami a sieťami z celej Európy.

Viac informácií: fer.org.pl/en/



Ripess Europe

RIPESS Europe je európska sieť pre sociálnu solidárnu ekonomiku (SSE), ktorá je súčasťou interkontinentálnej siete RIPESS Intercontinental, a spája viac ako 40 národných, sektorových alebo medzi-sektorových sietí z 20-tich krajín. Organizácia podporuje výmenu skúseností z praxe a vzájomnú spoluprácu medzi rozličnými organizáciami, zapája sa do aktivít, ktoré propagujú a zviditeľňujú hnutie solidárnej ekonomiky a podieľa sa na príprave návrhov zákonov alebo verejných politík. RIPESS Europe je nezisková organizácia so sídlom v Luxembursku. Pracuje však na celom kontinente.

Viac informácií: <https://ripeSS.eu/>



PROFILANTROP
.....
ASSOCIATION

Profilantrop (Maďarsko)

Profilantrop je organizácia, ktorej cieľom je zvyšovať environmentálne povedomie, posilňovať nezávislosť a sebavedomie miestnych komunít a podporovať zodpovedný, udržateľný a regeneratívny životný štýl. Od roku 2012 realizuje regeneratívne, komunitné a solidárne projekty na miestnej a medzinárodnej úrovni. Podporuje formovanie odolných miestnych komunít, ktoré sú schopné adekvátne reagovať na výzvy, ktoré prináša klimatická kríza. V roku 2015 organizácia otvorila charitatívny obchod Filantrópia, sociálny podnik so sídlom v Budapešti.

Profilantrop ponúka kurzy o regeneratívnom rozvoji a podporuje prepájanie teórie s praxou prostredníctvom spolupráce s rozličnými inštitúciami, ako je napríklad Korvínova univerzita v Budapešti. Je členskou organizáciou Maďarskej asociácie mimovládnych organizácií pre rozvoj a humanitárnu pomoc a Maďarskej siete solidárnej ekonomiky. Prostredníctvom workshopov a vzdelávacích podujatí poskytuje ľuďom cenné nástroje na zvládanie životných výziev, podporuje sebestačnosť a osobný rast. Dôležitou súčasťou poslania organizácie je katalyzovať zmeny v maďarskej spoločnosti posilňovaním postavenia ďalších mimovládnych organizácií prostredníctvom zlepšovania ich mäkkých zručností a znalostí v oblasti organizovania.

Viac informácií: profilantrop.org/en/home/



Utopia (Slovensko)

Utopia je občianske združenie, ktoré vzniklo v roku 2010 s cieľom prehĺbovať demokratické procesy v spoločnosti, rozvíjať občiansku participáciu a propagovať politiky, ktoré sú inkluzívne a priateľské k životnému prostrediu. Hlavným cieľom Utopie je vytvárať, presadzovať a realizovať sociálne inovácie, ktoré vedú k zníženiu chudoby a sociálneho vylúčenia a posilňujú demokratickú spoluprácu, komunitný rozvoj a environmentálnu udržateľnosť.

Viac informácií: nova.utopia.sk



HATI-SOS

HARD TIMES - SOFT SKILLS