

Miękkie umiejętności dla lepszego świata



HATI-SOS

HARD TIMES - SOFT SKILLS

Miękkie umiejętności dla lepszego świata

Niniejsza broszura została wydana w 2024 roku w ramach międzynarodowego projektu **Hard Times - Soft Skills (HATI - SOS)**, finansowanego przez Unię Europejską w ramach programu Erasmus+ i prowadzonego w partnerstwie przez:

Ekumenická akademie, ekumakad.cz

Fundacja EkoRozwoju, fer.org.pl/en/

Profilantrop, profilantrop.org/en/home/

RIPESS Europe, www.ripess.eu

Utopia, nova.utopia.sk

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

Redakcja: Eva Riečanská

Projekt graficzny: Mariana Mažgútová

Wydawca: Utopia, Lipského 2, 84101 Bratislava, Słowacja

Opublikowano w 2024 r.

ISBN



Ta praca jest objęta licencją Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. Aby wyświetlić kopię tej licencji, odwiedź <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Funded by
the European Union**

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub programu Erasmus+. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

SPIS TREŚCI

Umiejętności dla świata oparte na solidarności i wzajemnej trosce

O projekcie Miękkie umiejętności na trudne czasy3

Wprowadzenie, czyli o czym jest ta publikacja5

Naucz się słuchać, zanim zaczniesz mówić: naczenie i wyzwania związane z aktywnym słuchaniem6

(Samo)opieka jako forma oporu13

Inkluzja jest ekskluzją

Aktywizm w obliczu paradoksu inkluzywności17

Komunikacja bez przemocy - próbuj dalej i dbaj o siebie21

Wyprzedane !

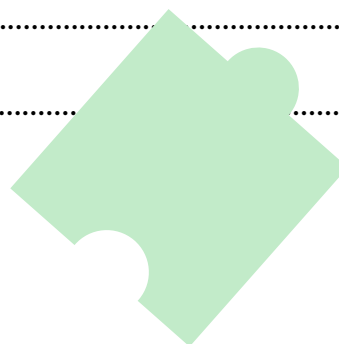
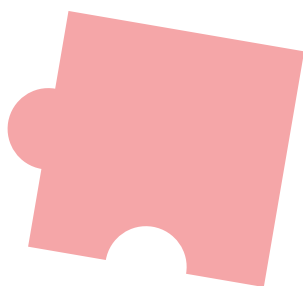
Hacki rekrutacyjne dla organizatorów wydarzeń24

Nie ma ekonomii społecznej i solidarnej bez opieki i relacji opiekuńczych

Wywiad z Jasonem Nardi i Josette Combes z RIPESS Europe28

Czego nauczyliśmy się podczas uczenia - kilka refleksji ze szkolenia pilotażowego w czterech krajach32

Partnerzy projektu34



Umiejętności dla świata oparte na solidarności i wzajemnej trosce

O projekcie Miękkie umiejętności na trudne czasy (eng. Hard times- soft skills)

Życie na naszej planecie stoi dziś w obliczu kilku powiązanych ze sobą kryzysów wynikających z dominujących stosunków społecznych. W ciągu ostatnich dziesięcioleci, pomimo intensywnych wysiłków milionów ludzi zorganizowanych w emancypacyjne ruchy społeczne, negatywne trendy nie zostały odwrócone. Nierówności między ludźmi rosną, kryzys klimatyczny się pogłębia, różnorodność biologiczna zanika, a autorytaryzm i militarizm rosną. Wszystko to oddala nas od świata, w którym szacunek dla życia, wolności i różnorodności jest główną wartością i społeczeństwa, w którym wszystkim żyje się dobrze. Późny kapitalizm może utrzymać swoją legitymizację jedynie poprzez manipulowanie ludźmi, podsycanie strachu i prowadzenie wojny przeciwko rozwojowi utopijnego myślenia. Liberalna wyobraźnia została opanowana przez mantrę „Nie ma alternatywy” i zalew dystopijnych opowieści. Progresywistyczna wizja powszechnego rozwoju ludzkości została zredukowana do samolubnego strumienia innowacji technologicznych, które stanowią realne zagrożenie dla zachowania życia. Poszukiwanie prawdziwych alternatyw nie zniknęło, a w „trudnych czasach” staje się koniecznością.

Wśród skutecznych strategii wykorzystywanych przez ruch emancypacyjny i antyautorytarny od niepamiętnych czasów była polityka prefiguratywna: próba stworzenia prawdziwych utopii lub wysp pozytywnej dewiacji - jako stref, w których już dziś, pośród starego, niesprawiedliwego i przygnębiającego świata, świat przyjaznej przyszłości¹, świat bez szkodliwych hierarchii, autorytaryzmu i ucisku, jest tworzony i wdrażany w codziennej praktyce. Ekonomia społeczna i solidarna jest częścią tej tradycji². Składa się z różnorodnych organizacji, inicjatyw i projektów z całego świata, działających głównie oddolnie w celu osiągnięcia radykalnej de-mokratycznej zmiany (nie tylko) stosunków gospodarczych. Stawia dobrobyt całej biosfery ponad pragnieniem zysku lub akumulacji władzy i bogactwa. Zasady, którymi się kieruje, wywodzą się z tego celu. Wśród nich jest walka z wszelkimi formami ucisku i wspieranie sprawiedliwości rasowej i społecznej, demokratyczne organizowanie i podejmowanie decyzji, odrzucenie gatunkowizmu i szacunek dla wszelkiego życia, wzajemna pomoc i troska o siebie i innych, wzajemna edukacja i wzajemne uczenie się, zaangażowanie w działania ruchu oraz współpraca z organizacjami i inicjatywami, które są częścią ruchu.

1 Krytyk społeczny Ivan Illich, który ukuł termin „przyjazny”, aby opisać pożądane relacje międzyludzkie społeczeństwa postkapitalistycznego relacji międzyludzkich w społeczeństwie postkapitalistycznym, zdefiniował tę koncepcję jako wolność osobistą realizowaną poprzez relacje wzajemności z innymi ludźmi. Konwiwialne formy organizacji lub technologii nie redukują życia do produkcji i konsumpcji, ale wzmacniają współpracę i wzajemną komunikację. Zob. np. <https://econation.one/blog/ivan-illich-and-conviviality/>

2 Bardziej szczegółową definicję i opis różnych form ekonomii solidarnej można znaleźć w naszej publikacji pt. Budowanie ekonomii społecznej i solidarnej.

Organizacje i inicjatywy ekonomii społecznej i solidarnej stoją przed szeregiem wyzwań wynikających z panujących stosunków społecznych. Pracują we wrogim środowisku ukształtowanym i regulowanym przez elitarną ideologię (neo)liberalizmu i z ludźmi, którzy zostali do niej uspołecznieni. Sposobem na zmianę warunków strukturalnych jest organizowanie się w ramach ruchu oraz poprzez współpracę poszczególnych organizacji i budowanie wspierającej infrastruktury. Sposobem na przełamanie naszych toksycznych nawyków jest stworzenie no-wej kultury współpracy, komunikacji i wzajemnej troski w naszych organizacjach i wewnątrz ruchu.

Chcieliśmy wykorzystać nasze doświadczenie, aby ułatwić podmiotom ekonomii społecznej i solidarnej radzenie sobie z wyżej wymienionymi wyzwaniami. Dlatego stworzyliśmy przykładowe programy szkoleniowe w zakresie umiejętności miękkich, które są niezbędne do wzmocnienia całego ruchu ekonomii społecznej i solidarnej, jego poszczególnych organizacji, ale także konkretnych osób zaangażowanych w jego rozwój. Następnie przetestowaliśmy te szkolenia w praktyce. Wyniki testów uwzględniliśmy w naszych wstępnych propozycjach i podsumowaliśmy je w publikacji *Miękkie umiejętności dla lepszego świata*. Ponadto stworzyliśmy specjalne szkolenie dla aktywistów przeznaczone dla osób zaangażowanych w organizowanie większych wydarzeń, podczas których spotykają się, nawiązują kontakty i planują wspólne działania lub dzielą się doświadczeniami związanymi z inicjatywami ekonomii społecznej i solidarnej. Przetestowaliśmy je również w praktyce i wspólnie z uczestnikami tego szkolenia zorganizowaliśmy *Środkowoeuropejskie Forum Ekonomii Solidarności* w Budapeszcie na Węgrzech. Podsumowaliśmy wskazówki i spostrzeżenia z tego procesu w innej publikacji w formie *Podręcznika dla organizatorów*. W trakcie naszej wspólnej pracy, a także dzięki współpracy z wieloma aktywistami, wielokrotnie zdawaliśmy sobie sprawę, że przekrojowym tematem i umiejętnością, o której zawsze musimy pamiętać, jest dbanie o siebie w kontekście opieki zbiorowej - dbanie o siebie i innych ludzi w ruchu.

Jest to niezwykle ważne w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu, które znacznie osłabia nasz ruch. Jednocześnie musimy zawsze mieć świadomość, że umiejętności miękkie, których uczymy się wspólnie używać, powinny być zawsze wykorzystywane do tworzenia nowej kultury i bezpiecznego środowiska dla wszystkich, a nie nowych form hierarchii, wyzysku i ucisku. Wierzymy, że wspólnie udało nam się przyczynić do osiągnięcia tego celu.

**Efekty projektu można pobrać pod adresem:
<https://www.socioeco.org/hati-SOS>**

Wprowadzenie lub o czym jest ta publikacja

Ekonomia solidarności dąży do przekształcenia lub zastąpienia autorytarnych instytucji, które są odpowiedzialne za różne formy wyzysku i ucisku oraz powszechne niszczenie środowiska. Kluczowym elementem tego procesu jest demokratyzacja procesów decyzyjnych, w tym ekonomicznych, budowanie niehierarchicznych relacji społecznych oraz tworzenie bezpiecznych i inkluzywnych przestrzeni, w których dominuje kultura troski. Umiejętności przydatne do tworzenia demokratycznych mechanizmów decyzyjnych, organizowania i komunikowania się ze sobą mogą pomóc w tej transformacji. Dlatego też opracowaliśmy serię szkoleń z zakresu umiejętności miękkich, które następnie przetestowaliśmy i dostosowaliśmy tak, aby jak najlepiej odpowiadały różnym podmiotom działającym w sferze ekonomii społecznej i solidarnej. Niniejsza publikacja podsumowuje nasze doświadczenia z procesu, przez który wspólnie przeszliśmy. Skupiliśmy się w niej na kilku wybranych tematach, które uznaliśmy za ważne, myśląc o kształtowaniu nowej praktyki interpersonalnej w naszych organizacjach, społecznościach lub szerszym społeczeństwie. Dlatego też, oprócz przydatnych wskazówek i wytycznych, porusza ona również podstawowe kwestie koncepcyjne i podkreśla ograniczenia różnych metod i koncepcji, z którymi pracowaliśmy. Jest ona przeznaczona dla szerokiego grona osób edukujących - nie tylko dla trenerów i coachów, ale także dla innych praktyków, którzy mogą znaleźć w niej odpowiedzi na problemy związane z codziennym funkcjonowaniem ich organizacji.



Naucz się słuchać zanim zaczniesz mówić: znaczenie i wyzwania związane z aktywnym słuchaniem

Eva Riečanská

Aktywne słuchanie jest ważną częścią naszego zestawu umiejętności komunikacyjnych. Jest to jednak umiejętność często zaniedbywana i niedoceniana – kosztem jakości naszej komunikacji, która z kolei przekłada się na jakość naszych relacji z otaczającymi nas ludźmi.

Żyjemy w systemie, który programowo niszczy zaufanie poprzez wyzysk, przemoc i propagandę, co skutkuje atomizacją i alienacją ludzi. Wzmacniają ją codzienne praktyki oparte na ideologii neoliberalnej, która promuje „wartości” konkurencji, zasadę „przetrwania najsilniejszego”, a nawet całkowicie zaprzecza istnieniu społeczeństwa jako takiego.¹ Budowanie solidarności społecznej oznacza także odbudowę zaufania między ludźmi, wychodzenie poza toksyczne relacje i wzorce, które często nieumyślnie możemy powielać w naszym codziennym życiu. W tym kontekście sposób, w jaki traktujemy się nawzajem w prozaicznych interakcjach, jest aktem politycznym – jest naszym osobistym, codziennym aktem oporu, naszą konfrontacją z niekorzystnym systemem i jego kulturowymi wzorcami zachowań, którymi mamy się kierować – świadomie lub nie.

Nasze codzienne zachowania odzwierciedlają wszelkiego rodzaju nierówności władzy związane z cechami społecznymi ludzi – naszą płcią, kolorem skóry czy klasą społeczną. Historycznie rzecz biorąc – przynajmniej w społeczeństwach i kulturach patriarchalnych, takich jak nasza euroatlantycka – to właśnie te kobiety, główne opiekunki, miały rozwijać umiejętności społeczne polegające na uważnym słuchaniu, a nie mówieniu. Jednak te umiejętności stawiają je w niekorzystnej sytuacji w społeczeństwie, które pozytywnie nagradza asertywność – w tym asertywność werbalną. Badania sugerują, że osoby posiadające lepsze umiejętności retoryczne i asertywność werbalną są zwykle postrzegane jako bardziej kompetentne, ale często nie ma korelacji między byciem najlepszym mówcą a posiadaniem najlepszych pomysłów.² Liczne badania akademickie i niezliczone anegdoty sugerują, że przerywanie, przegadywanie,

¹ „...czym jest społeczeństwo? Nie ma takiej rzeczy!” Margaret Thatcher w wywiadzie dla magazynu *Woman's Own* w 1987 r.

² Jak uniknąć tej pułapki zobacz m.in. Jak ułatwić inkluzywne spotkanie introwertykom <https://www.parabol.co/blog/inclusive-meetings-introverts/>

uciszenie lub karanie za zabieranie głosu jest niemal powszechnym doświadczeniem kobiet i niedostatecznie reprezentowanych mniejszości. Są to sytuacje, w których mikrodynamika nierówności jest odtwarzana w codziennych interakcjach. Przerwanie jest przejawem władzy (lub postrzeganego przywileju i uprawnień) i obniża autorytet osoby, której się przerywa. Dlatego położenie większego nacisku na uważne słuchanie, uczenie się i świadome rozwijanie tej umiejętności może być aktem obalenia struktur władzy i ról narzuconych nam przez seksistowskie i rasistowskie społeczeństwo. Słuchanie może stać się gestem wzajemnej troski.

W społeczeństwie pełnym rozrywek wytwarzanych przez media i świat technologii cyfrowych konkurujących o naszą uwagę i rozpraszać ją, nasza pełna obecność i uwaga są często hojnymi „darami”, które możemy sobie nawzajem ofiarować. Słuchanie tego, co mają do powiedzenia inni, zaspokaja także podstawową potrzebę bycia wysłuchanym i wniesienia swojego wkładu. Dlatego uważne i aktywne słuchanie tworzy lepsze środowisko życia i pracy. Ogranicza nieporozumienia w komunikacji, ułatwia rozwiązywanie konfliktów i problemów oraz tworzy bardziej pozytywną atmosferę do dzielenia się. Zachęca do otwartości i szczerości.

Kiedy zwracasz uwagę na swojego rozmówcę, pokazujesz tej osobie, że jest słuchana, budując w ten sposób zaufanie i sprawiając, że ta osoba poczuje, że jej słowa mają dla Ciebie znaczenie. Słuchanie jest niezbędne, aby wyrazić szacunek drugiej osobie.

W 1935 roku w magazynie Esquire Ernest Hemingway udzielił młodym pisarzom następującej rady: „Kiedy ludzie mówią, słuchaj całkowicie... Większość ludzi nigdy nie słucha.”³ Rzeczywiście, zaskakujące jest, jak rzadko ludzie uważnie słuchają się nawzajem podczas interakcji. Pozwalamy sobie na rozproszenie uwagi, zajęcie się innymi ważnymi sprawami lub myślenie o tym, co powiemy dalej. Tak naprawdę okazanie komuś szacunku i uwagi, na jaką zasługuje, poprzez naszą pełną obecność w sytuacji interakcji, jest jedną z najtrudniejszych umiejętności komunikacyjnych. Aby przetestować to twierdzenie, możesz spróbować zastanowić się nad własnymi uczuciami. Zastanów się nad sytuacją, w której mogłaś rozmawiać z kimś, kto ci przerwał lub cały czas skupiałaś się wyłącznie na tym, co chciała wyrazić w rozmowie. Może było jasne, że myślami byli gdzie indziej i nie zwracali na ciebie uwagi. Kiedy chcemy zbudować silną relację z drugą osobą, nasza umiejętność i zaangażowanie w uważne i empatyczne słuchanie jest niezbędna.

Dlatego nauka umiejętności aktywnego słuchania jest bardzo ważna dla osób działających w ruchach społecznych, grupach aktywistów i inicjatywach solidarności społecznej, które chcą poprawić swoją komunikację, wzmocnić swoje relacje oraz zapobiec zmęczeniu i wypaleniu. Dobre słuchanie jest kluczem do wielu aspektów skutecznych grup. Pozwala nam naprawdę zrozumieć, co mówią inni,

3 Cytat z: <https://aeon.co/essays/the-psychologist-carl-rogers-and-the-art-of-active-listening>

i podejmować wspólne decyzje, które uwzględniają potrzeby wszystkich. Pomaga nam przyjmować informacje zwrotne i wyciągać z nich wnioski, co jest niezbędne do rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z dynamiką władzy. Zwracanie uwagi na to, co ktoś mówi, zwiększa zaufanie i empatię. Aktywnie słuchając, możemy zrozumieć, co mówca myśli na temat danego tematu lub sytuacji – słyszymy poprzez jego słowa i dostrajamy się do leżących u jego podstaw emocji, obaw i napięć. Aktywne słuchanie jest także podstawową umiejętnością trenerów i facylitatorów.

Jak być lepszym słuchaczem

Może to zabrzmieć banalnie, ale najlepszym sposobem na poprawę umiejętności słuchania jest prawdziwe słuchanie tego, co ludzie próbują nam przekazać. To tutaj świadomie staramy się usłyszeć nie tylko słowa wypowiedane przez drugą osobę, ale, co ważniejsze, cały przekaz. Aby to zrobić, musimy bardzo uważnie zwracać uwagę na drugą osobę. Aktywne słuchanie może stanowić wyzwanie, gdy mamy poważne różnice zdań, jesteśmy zbyt zestresowani i zajęci, aby się skoncentrować – lub gdy nie jesteśmy wystarczająco cierpliwi. Nie możemy pozwolić sobie na to, aby rozpraszało nas cokolwiek innego, co dzieje się wokół ciebie, lub tworzenie kontrargumentów, podczas gdy druga osoba wciąż mówi. Nie możemy też pozwolić sobie na nudę i utratę skupienia na tym, co mówi druga osoba. Istnieje wiele technik aktywnego słuchania, których możemy użyć, aby zapewnić sobie dobre umiejętności słuchania. Oto kilka kluczowych wskazówek, jak możemy aktywnie słuchać w codziennych kontekstach, takich jak spotkania, rozmowy indywidualne lub w każdej innej sytuacji komunikacyjnej, którą chcemy skierować w pozytywnym i konstruktywnym, a tym samym wzajemnie satysfakcjonującym kierunku.

• Zwróć uwagę

Poświęć rozmówcy swoją całą uwagę i zaakceptuj wiadomość. Pokaż jemu, że słuchasz. Rozpoznaj, że komunikacja niewerbalna również „mówi” głośno.⁴

- Spójrz bezpośrednio na mówiącego.
- Odłóż na bok rozpraszające myśli. Jeśli Twój umysł odpływa, przywróć go.
- Nie przygotowuj mentalnie swojej odpowiedzi.
- Minimalizuj lub unikaj rozpraszania się przez czynniki środowiskowe (wybierz odpowiednią przestrzeń, wolną od hałasu otoczenia i zakłóceń, takich jak inne osoby w pokoju, dzwonek telefonu i tym podobne).
- Zwróć uwagę na sygnały niewerbalne mówiącego (takie jak ton głosu, wyraz twarzy) oraz mowę ciała i gesty. Zwrócenie uwagi na szczegóły niewerbalne może dać jeszcze wyraźniejszy obraz tego, jak czuje się osoba mówiąca.

⁴ Niektóre badania sugerują, że aż 65 procent znaczeń w niektórych sytuacjach

komunikacyjnych ma charakter niewerbalny, zob. Guerrero, L. K. i Kory Floyd, Komunikacja niewerbalna w bliskich związkach (Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum, 2006)

- **Pokaż, że słuchasz**

Używaj niewerbalnych sygnałów, mowy ciała i gestów, aby pokazać, że jesteś zaangażowany⁵

- Od czasu do czasu kiwaj głową.
- Uśmiechaj się i używaj innych ekspersji mimicznych.
- Upewnij się, że twoja postawa jest otwarta i wyraża zainteresowanie.
- Zachęć mówiącego, aby kontynuował za pomocą drobnych werbalnych potwierdzeń, takich jak „tak” lub „wydawaj dźwięki, takie jak „mmm...” i „aha”.

- **Skoncentruj się na rozmowie i przesłaniu**

- Zauważ, kiedy twój umysł błądzi: nie możemy całkowicie powstrzymać naszego umysłu przed odejściem od mówiącego. Możemy jednak poprawić zauważanie i wrócić do siebie.
- Zwykle lepiej jest poprosić kogoś, aby powtórzył lub po prostu zrobić pauzę, abyś mógł przetrwać to, co mówi, zamiast udawać, że słuchasz.
- Zwróć uwagę na założenia, jakie przyjmujesz: ilekroć kogoś słuchamy, interpretujemy to, co mówi. Może to być trafne, ale nie musi. Nasze reakcje emocjonalne często mogą przeszkadzać w usłyszeniu tego, co ktoś mówi, a nasze osobiste filtry, założenia, osądy i przekonania mogą zniekształcić to, co słyszymy.

- **Odłóż swoje reakcje i wstrzymaj osąd**

Skuteczny słuchacz pozwoli drugiej osobie mówić bez wtrącania opinii, niechcianych informacji czy poprawek. Słuchanie z otwartym umysłem zwiększa zaufanie i pokazuje, że jesteś w stanie usłyszeć słowa drugiej osoby bez konieczności dzielenia się własnymi opiniami lub radami. Poza tym przerywanie jest stratą czasu. Frustruje to mówiącego i ogranicza pełne zrozumienie przekazu.

- Pozwól mówcy dokończyć każdy punkt, zanim zadasz pytania.
- Nie myśl o własnej reakcji na to, co zostało powiedziane, i nie przerywaj kontrargumentami.

- **Przekaż informacje zwrotną**

Jako słuchacz, twoją rolą jest zrozumienie tego, co się mówi. Może to wymagać od Ciebie przemyślenia tego, co usłyszałeś, i zadawania pytań.

- Zastanów się nad tym, co zostało powiedziane za pomocą parafrazy. „To, co słyszę, to...” i „Wygląda na to, że mówisz...” to świetne sposoby na refleksję.

Zadawaj najlepiej pytania otwarte (a nie tylko „tak-nie”), aby wyjaśnić pewne kwestie. „Co masz na myśli, mówiąc...” „Czy to masz na myśli?”

⁵ Zwłaszcza gdy interakcja odbywa się w kontekście, w którym mówca może czuć się nieswojo (np. przemawiając przed większą grupą), możesz okazać mu swoje wsparcie za pomocą drobnych niewerbalnych wskazówek i gestów.

Zadawanie dobrych pytań może pomóc w lepszym zrozumieniu tego, co ktoś chce przekazać. Może także pomóc ludziom w zgłębieniu swojego rozumowania lub zaproponowaniu nowych opcji.

Kiedy od czasu do czasu zadajesz pytanie (w czasie naturalnych pauz), upewniasz się, że dobrze rozumiesz punkt widzenia rozmówcy. Świadczy to o zainteresowaniu z Twojej strony, pokazuje, że chcesz dowiedzieć się więcej. Co więcej, zadawanie pytań wyjaśniających może zapobiec nieporozumieniom co do znaczenia używanych przez nas słów – może to być szczególnie ważne w przypadku bardziej abstrakcyjnych pojęć, takich jak wolność, demokracja i tym podobne.

- **Co jakiś czas podsumowuj komentarze mówcy.**

Powtórz informacje, parafrazując własnymi słowami to, co usłyszałeś. To świadczy o zrozumieniu. Powtarzając informacje mówcy, pokazujesz, że przyswoiłeś i rozumiałeś jego przesłanie. Oprócz oferowania podsumowań i ich sprawdzania możesz wyjaśnić, co zostało powiedziane, prosząc ludzi o rozwinięcie poszczególnych punktów.

- **Odpowiadaj odpowiednio**

Aktywne słuchanie ma na celu zachęcanie do szacunku i zrozumienia. Zdobywasz informacje i perspektywę. Niczego nie dodajesz, atakując mówcę lub w inny sposób go poniżając.

- Bądź szczery, otwarty i szczerzy w swoich odpowiedziach.
- Z szacunkiem wyrażaj swoje opinie.

Traktuj drugą osobę tak, jak myślisz, że ona chciałaby być traktowana i w sposób, w jaki sam chciałbyś być traktowany. Postrzegaj drugą osobę jako swojego partnera.

Wyzwania i bariery aktywnego słuchania

Wewnętrzne bariery w aktywnym słuchaniu są związane ze stanem wewnętrznym, postawami lub zachowaniami słuchacza. Przykłady wewnętrznych aktywnych barier słuchowych obejmują:

- Z góry przyjęte wyobrażenia i uprzedzenia: kiedy słuchacz ma z góry przyjęte wyobrażenia lub uprzedzenia na temat mówcy lub omawianego tematu, może to uniemożliwić mu aktywne słuchanie i zrozumienie przekazu mówcy.
- Brak koncentracji: kiedy słuchacz jest rozproszony, zajęty lub nie do końca skoncentrowany na rozmowie, może to uniemożliwić mu aktywne słuchanie i zrozumienie przekazu mówiącego.
- Problemy lub problemy osobiste: kiedy słuchacz doświadcza trudności lub problemów emocjonalnych, może to uniemożliwić mu pełne zaangażowanie się w rozmowę i aktywne słuchanie przesłania mówiącego.

- Stan emocjonalny: kiedy stan emocjonalny słuchacza jest negatywny, np. uczucie złości, zdenerwowania lub frustracji, może to uniemożliwić mu aktywne słuchanie i zrozumienie przekazu mówiącego.

- **Zachowania, których należy unikać**

- Przerwanie mówcy: kiedy osoba przerywa mówcy, zanim ten skończy mówić, oznacza to, że nie słucha w pełni tego, co mówca ma do powiedzenia.
- Wiercenie się lub zachowanie rozproszone: kiedy słuchacz wierci się lub wydaje się rozproszony, oznacza to, że nie jest w pełni zaangażowany w rozmowę i może nie słuchać aktywnie. Patrzenie na telefon, zegar lub drzwi może wskazywać, że nie jesteś autentycznie zainteresowany osobą, która z tobą rozmawia.
- Brak kontaktu wzrokowego: unikanie kontaktu wzrokowego z mówcą może wskazywać, że słuchacz nie jest w pełni zaangażowany w rozmowę lub nie jest zainteresowany tym, co mówi mówca.
- Przygotowanie odpowiedzi zamiast słuchania: kiedy słuchacz przygotowuje swoją odpowiedź, gdy mówca wciąż mówi, oznacza to, że nie słucha w pełni i może być bardziej zainteresowany wyrażeniem swoich pomysłów niż zrozumieniem punktu widzenia mówcy.
- Brak zadawania pytań i wyjaśniania: jeśli słuchacz nie zadaje pytań ani nie wyjaśnia kwestii poruszonych przez mówcę, oznacza to, że nie jest on w pełni zaangażowany w rozmowę i może nie słuchać aktywnie przekazu mówcy.
- Udzielanie niechcianych porad: kiedy słuchacz oferuje nieproszoną poradę, oznacza to, że być może nie w pełni zrozumiał przesłanie mówcy lub może być bardziej zainteresowany wyrażeniem własnych pomysłów niż zrozumieniem punktu widzenia mówcy.
- Bycie lekceważącym lub krytycznym: lekceważenie lub wiążące przesłanie mówcy może wskazywać, że słuchacz nie słucha aktywnie lub może być bardziej zainteresowany wyrażeniem swoich opinii niż zrozumieniem punktu widzenia mówcy.

Podsumowując, aktywne słuchanie to umiejętność, której można się nauczyć. Co ważniejsze, jest to umiejętność, którą wszyscy powinniśmy świadomie nabyć – z bardzo praktycznych powodów, aby poprawić naszą komunikację z innymi ludźmi i osiągnąć jak najlepsze rezultaty w naszych interakcjach. Wzajemne słuchanie jest konieczne do budowania bezpieczniejszych przestrzeni i tworzenia sytuacji, w których każdy może czuć się wysłuchany i potencjalnie także zrozumiany. Kiedy dążymy do relacji opartych na zaufaniu, trosce i współpracy, kluczowe znaczenie ma wzajemne odnoszenie się z wrażliwością, empatią, szacunkiem i prawdziwym zainteresowaniem, a nauczenie się bycia lepszymi słuchaczami może być jednym z kroków do zmiany paradygmatu społecznego z rywalizacji na solidarność.

Wykorzystane źródła i dalsze lektury:

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

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

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



(Samo)opieka jako forma oporu

Andrea Rodríguez Valdés

(Samo)opieka (eng. self-care) to kwestia polityczna

Temat ten był i nadal jest wielkim tabu w systemie kapitalistycznym, który skupia się wyłącznie na produktywności. Ogólnie rzecz biorąc, nie jesteśmy przyzwyczajeni do mówienia publicznie o swoich uczuciach lub głębszych kwestiach. Ludzie boją się, że staną się obiektem kpiny, a niektórzy uważają, że przez to wyglądają na słabych. Zdrowie psychiczne i dobrostan ludzi są zaniedbywane przez państwa i często kojarzone są z patologią. W najlepszym razie kilka definicji samoopieki, które system nam podaje, podchodzi do tego z bardzo indywidualistycznej i nieupolitycznionej perspektywy.

Opieka ma fundamentalne znaczenie nie tylko dla dobrostanu jednostki, ale także dla przetrwania ruchów i organizacji, ponieważ stanowi strategię oporu politycznego i odporności. Podnoszenie świadomości na temat politycznej natury i wymiaru samoopieki jest możliwe jedynie w ramach kolektywu – poprzez refleksję i działanie, które pozwala nam zrozumieć, że jesteśmy współzależni jako istoty ludzkie. To właśnie w tej zbiorowej przestrzeni realizowana jest wywrotowa moc.

Opieka to termin, który zaczął się rozwijać szczególnie w ruchu feministycznym, jako odpowiedź na traumę doznaną przez ofiary przemocy ze względu na płeć. Faktycznie, w ostatnim czasie dyskurs o samoopiece został włączony do programu praktyk feministycznych, do których podchodzi się z bardzo różnorodnych perspektyw. Na globalnej północy dbanie o siebie jest często rozumiane z zatomi-zowanego, indywidualistycznego punktu widzenia. Ludziom wpaja się przekonanie, że dbanie o siebie to przede wszystkim ich indywidualna sprawa, którą można rozwiązać poprzez coaching lub wizyty w spa i centrach odnowy biologicznej. Logika kapitalistyczna odmawia nam postrzegania opieki z głębszego, wspólnotowego punktu widzenia. Dlatego często, gdy mówimy o dbaniu o siebie, myślimy o świecie uważności, terapii itp. Wszystkie te rzeczy same w sobie nie są złe, ale jeśli nie zostaną połączone w zbiorową całość, nigdy nie będziemy naprawdę „troszczyć się o siebie”, ponieważ jako istoty ludzkie jesteśmy od siebie zależni. Wiemy to od naszych partnerów z Globalnego Południa, zwłaszcza z Ameryki Łacińskiej, którzy mówią o perspektywie dobrego życia (*el buen vivir*), dbania o siebie nawzajem, dzielenia się dyskomfortami i towarzyszenia sobie nawzajem.

Zasady ekonomii społecznej i solidarnej zwracają uwagę na obszar opieki, który wynika z pilnej konieczności przejścia w kierunku ekonomii dobrego życia dla wszystkich. W tym sensie opieka może pełnić funkcję wytycznych politycznych prowadzących do niezbędnej transformacji: poprzez reorganizację pracy i zastąpienie logiki publiczno-prywatnej logiką publiczno-społeczno-wspólnotową.

Czym jest wypalenie zawodowe i jak je rozpoznać

Wypalenie zawodowe często jest skutkiem nadmiernej pracy lub doświadczania zbyt dużego stresu. Ważne jest, aby postrzegać wypalenie zawodowe w odniesieniu do obecnego systemu kapitalistycznego i jego produktywistycznej dynamiki; zrozumieć, że nasze doświadczenie wypalenia zawodowego jest w wielu przypadkach powiązane z naszą walką o materialne przetrwanie w ramach tego paradygmatu ekonomicznego i społecznego.

Objawy, które ostrzegają nas, że dzieje się coś złego:

- Rosnąca świadomość, że nasza aktywność lub praca pochłania nasze życie.
- Trudności w podejmowaniu decyzji
- Trudności w utrzymaniu koncentracji
- Trudności z zasypianiem
- Skłonność do negatywnych myśli
- Poczucie beznadziejności
- Poczucie, że nasze wysiłki lub praca są bez znaczenia
- Niski poziom energii
- Napięcie mięśni, bóle głowy, zmęczenie
- Utrata możliwości doświadczania radości życia i zajęć, które wcześniej sprawiały przyjemność
- Uczucie złości

Aby temu zaradzić, musimy zaakceptować fakt, że nie jesteśmy maszynami. Byłoby niepokojące, gdyby nic na nas nie wpływało. Ważne jest, aby ludzie rozmawiali i poświęcali czas na wzajemne słuchanie zmartwień i niepokojów.⁶ Ważne jest, aby wyrobić w sobie nawyk mówienia i proszenia o pomoc, gdy jej potrzebujemy.

Aby osiągnąć zrównoważony aktywizm, musimy mieć świadomość, że nasze zaangażowanie często wymaga przeglądu, aby zapobiec przytłoczeniu. Nie musimy brać udziału we wszystkich zajęciach i zmaganiach - możemy zdecydować, kiedy potrzebujemy trochę wolnego po okresach pracy lub czynnościach, które wymagały dużego wysiłku. Ważne jest również, aby sobie przypomnieć i mieć jasne pojęcie o tym, dlaczego chcemy być aktywistami i co motywuje nas do walki lub zaangażowania się w określoną działalność.

Trwałe, długotrwałe zaangażowanie w wymagające emocjonalnie sytuacje jest łatwiejsze, gdy masz sposób na uwolnienie emocji wywołanych tymi sytuacjami.

⁶ Zobacz także rozdział o znaczeniu słuchania.

Od samoopieki po opiekę zbiorową (eng. collective care) i wzajemne wsparcie

Doświadczenie podpowiada nam, że siła naszej walki leży we wzajemnym i wspólnotowym wsparciu, dlatego mówimy, że sieci nas ratują. Powinniśmy starać się upolitycznić opiekę jako praktykę transformacyjną, ponieważ system patriarchalny, kapitalistyczny, rasistowski i seksistowski stara się pozbawić nas możliwości opieki, uzdrowienia i naprawy siebie. Chce, żebyśmy byli wyczerpani całą przemocą, jaką stosuje wobec nas i naszych ciał. Chce, żebyśmy byli samotni i milczący, przeżywając naszą traumę, przemoc i ból w absolutnej samotności. Powinniśmy zareagować, zbierając się razem, słuchając siebie nawzajem, upolityczniając nasz ból i kolektywizując go. Musimy zidentyfikować nasze ciało jako miejsce doświadczenia, w którym ucieleśniona jest nasza historia, kontekst, pamięć, podmiotowość i ucisk. Z tego miejsca nadajemy treść trosce jako podstawowej praktyce szczęśliwego życia, wartego przeżycia, gdzie proces budowania tego innego możliwego świata, którego pragniemy, nie oznacza ofiary z nas samych i naszego życia. Uważamy, że opieka jest filarem działań politycznych, które muszą rozpocząć się od pilnego zbudowania dla nas bezpiecznych przestrzeni.⁷ Jest to istotny element budowania nowego społeczeństwa.

Nasze relacje z innymi: kolegowanie się

Opieka jako praktyka zbiorowa uwalnia od indywidualizacji, jaką narzuca nam kapitalizm, przekształcając ją w doświadczenie zbiorowe. Uwspólnienie pomaga zastanowić się, jak konteksty historyczne, polityczne i ekonomiczne wpływają na to, jak doświadczamy świata. Kolektywizacja opieki otwiera drzwi do debaty na temat konstrukcji koleżeństwa, aktywizmu, pracy i w ogóle życia – nie w kategoriach poświęcenia i cierpienia, ale jako przestrzeni współpracy, wzajemnego wsparcia i towarzystwa oraz prawdziwe stworzenie innego możliwego świata.

Wzajemne wsparcie to radykalny akt troski o innych podczas pracy nad zmianą świata. Na całym świecie ludzie stoją w obliczu narastających kryzysów finansowych, politycznych, zdrowotnych i środowiskowych, których rezultatem jest rosnące ubóstwo, niszczenie środowiska, rasizm, seksizm, demontaż państwa opiekuńczego lub rosnący militarizm. W tym sensie próba budowania życia w wolności i trosce oznacza życie z innymi, otwarcie drzwi dla krytyki i samokrytyki mającej na celu wyeliminowanie idei i zasad narzuconych nam przez kapitalizm – takich jak rywalizacja, egoizm, zazdrość, zawiść, itp. Traktowanie siebie nawzajem po partnersku i na równi, budowanie relacji swobodnego współistnienia i wzajemne zrozumienie jako całość, to pierwsze kroki do przezwyciężenia różnych form ucisku wytwarzanego przez system.

⁷ Więcej informacji na temat tworzenia bezpiecznych przestrzeni można znaleźć na stronie [RIPESS Europe Policy for Safe Spaces](#)

Nasz związek z naturą

Społeczeństwo kapitalistyczne zerwało także historyczny związek między ludźmi a przyrodą. System ten utwierdził nas w przekonaniu, że można żyć nie tylko w oderwaniu od natury, ale w opozycji do niej, wykorzystując ją wyłącznie do celów produkcyjnych, tak jakby nie miała ona żadnych ograniczeń. Wmówiono nam, że Ziemię można wywłaszczyć i eksploatować, budując w ten sposób cały system dominacji i ucisku wobec Matki Natury i odrywania od niej ludzi. Jednak istoty ludzkie są tak bardzo zależne od środowiska, że jako jednostki i jako gatunek nie możemy przetrwać poza połączeniem z naturą. Ten narzucony sposób życia – przez wielu postrzegany jako jedyny możliwy – zubaża nas i naraża na wiele form wyzysku.

Ciało ludzkie ewoluowało w relacji z innymi, w ciągłej interakcji ze światem przyrody i otaczającymi nas zwierzętami. Aby budować życie w wolności i pogłębiać naszą troskę, musimy pracować nad odzyskaniem więzi z naturą, żyć w rytmie pór roku, rozumieć, jak wpływają na nas naturalne cykle, starannie brać od natury to, czego potrzebujemy, ale także dawać, regenerować i podchodzić do świata przyrody z szacunkiem, a nawet pokorą.

Zasoby i dalsza lektura:

[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](#)



Inkluzja jest ekskluzją

Aktywizm wobec paradoksu inkluzywności

Aneta Osuch, Arkadiusz Wierzba

Cechą, która łączy ruchy dążące do zmiany istniejącego porządku społecznego, jest potrzeba włączania i wzmacniania pozycji grup i jednostek narażonych na wykluczenie i różne formy dyskryminacji. Z jednej strony jest to naturalne „paliwo” ekspansji ruchów, umożliwiające aktywizację różnych grup społecznych na rzecz wspólnego celu. Z drugiej strony jest wartością samą w sobie, stojącą w opozycji do opresyjnych struktur wytwarzanych przez istniejący system. O inkluzji społecznej mówią ruchy oddolne i klimatyczne oraz grupy promujące ekonomię społeczną i solidarną (SEE).⁸

Myślenie o inkluzji prędzej czy później rodzi pytanie o jego kryteria i warunki. Inaczej mówiąc: gdzie są granice naszej wspólnoty? Piękna wizja ostatecznej inkluzji, czyli uniwersalnej wspólnoty – jednej łodzi, na której wszyscy płyniemy – nie wystarczy, aby uporać się z tym pytaniem. Zamiast tego próba obejścia tego może prowadzić do napięć, konfliktów, a w skrajnych przypadkach nawet przemocy w ruchu, który stara się być inkluzywny.

Stąd namysł nad warunkami brzegowymi inkluzywności naszej grupy czy kolektywu prowadzi także do pytania: z kim chcemy być solidarni? Ideał powszechnej solidarności rodzaju ludzkiego jest w rzeczywistości skomplikowany przez pozycje, jakie zajmujemy w uniwersum. Nawet jednostki, które są współzałożycielkami ruchów postępowych, wnoszą do grupy swoje przywileje. Dotyczy to nie tylko zamożności, ale także koloru skóry, płci, wieku, wykształcenia, zdolności, neuro(a)typowości lub pochodzenia w najszerszym znaczeniu (rodzina, klasa społeczna, kultura).⁹

Na przykład przywileje ekonomiczne mogą znajdować odzwierciedlenie w ilości czasu, który możemy przeznaczyć na działania kolektywu. Niektóre osoby, które mają mniej obowiązków zawodowych lub nie muszą pracować, mogą być bardziej zaangażowane w działalność grupy w porównaniu z tymi, które podejmują dodatkową, często wyczerpującą i niesatysfakcjonującą pracę zarobkową jedynie po to, aby się utrzymać.

8 “SSE nie skupia się tylko na biednych, ale stara się przewyciężyć nierówności, które obejmują wszystkie klasy społeczeństwa (...) SSE dąży do transformacji systemowej, która wykracza poza powierzchowne zmiany, w których podstawowe opresyjne struktury i podstawowe kwestie pozostają nienaruszone”. <https://www.ripess.org/what-is-sse/what-is-social-solidarity-economy/?lang=en>

9 O różnych typach kapitału i związanej z nimi kategorii rozróżnienia klasowego pisał francuski socjolog Pierre Bourdieu, zob.: *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste* (La Distinction: Critique sociale du jugement), opublikowane po raz pierwszy w 1979 r..

Słynny postulat Marksa z "Krytyki programu gotajskiego"¹⁰ – każdemu według możliwości, każdemu według potrzeb – samo w sobie nie rozwiązuje problemów wynikających z tych nierówności strukturalnych. Osoby o wyższym statusie ekonomicznym, które mają więcej wolnego czasu, ponieważ mogą delegować innym obowiązki, takie jak opieka nad dziećmi i sprzątanie, mogą jednocześnie mieć większy wpływ w grupie lub ruchu. Wpływ ten rozciąga się na kształtowanie priorytetów, narracji, sojuszy i decyzji dotyczących tego, kogo chcemy włączyć do naszego ruchu. A co, jeśli dodatkowo mają większą władzę ze względu na płeć, pochodzenie społeczne, rodzinne lub kapitał symboliczny, taki jak wykształcenie czy umiejętności retoryczne? Może się okazać, że kolektyw podąży w wyznaczonym przez nie kierunku, prosto w stronę reprodukcji opartego na przywilejach i nierównościach systemu..

Pojedyncza ścieżka włączenia nie wystarczy, aby wyeliminować wszystkie formy . Osoby borykające się z wykluczeniem wynikającym przede wszystkim z „czynników tożsamości”, takich jak kolor skóry, płeć, religia, orientacja seksualna czy pochodzenie etniczne, które nie zmagają się z brakami materialnymi, często traktują priorytetowo żądania społecznego uznania ich „inności” . Dla wykluczonych ekonomicznie, większą rolę będzie odgrywać zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, takich jak wyżywienie, schronienie czy dostęp do opieki zdrowotnej i edukacji.

Na wielu poziomach pracownica fabryki ma więcej wspólnego ze swoim współpracownikiem niż z żoną jej właściciela, nawet jeśli ta ostatnia jest aktywna w ruchu feministycznym. Na wielu poziomach czarna lesbijka z klasy robotniczej, która ponad połowę swoich zarobków płaci za mieszkanie, będzie miała więcej wspólnego z heteronormatywnym białym mężczyzną w tej samej sytuacji ekonomicznej i życiowej niż z czarną kobietą, która wynajmuje im obojgu mieszkania, mimo że jednocześnie walczy o prawa osób LGBT+. Nawet strukturalna przewaga, jaką posiadają biali mężczyźni – uprzywilejowani jako grupa – w dostępie do różnych dóbr i władzy, nie gwarantuje, że poszczególni biali mężczyźni będą zawsze bardziej uprzywilejowani pod pewnymi względami (np. ekonomicznie) niż jednostki z grup marginalizowanych.¹¹

Nacisk, jaki kładziemy na tożsamość lub klasę społeczną, ustalając zakres inkluzywności dla naszej grupy, może wpłynąć na potencjał rozwoju naszej inicjatywy. Czy wiejski, heteroseksualny, biały cis mężczyzna z podstawowym wykształceniem, pochodzący ze wsi, pracujący na niepewnych „umowach śmieciowych”¹² (krótkoterminowe umowy bez świad-

10 <https://www.marxists.org/polski/marks-engels/1875/gotha/gotha.htm>

11 Jest to przykład błędu ekologicznego, błędu logicznego, który ma miejsce, gdy atrybuty grupy są błędnie przypisane jednostce.

12 W Polsce terminem tym określa się umowy cywilnoprawne, które nie podlegają ochronie Kodeksu pracy. Pracownik zatrudniony na umowie śmieciowej nie ma prawa do urlopu i może zostać zwolniony bez wypowiedzenia (ze skutkiem natychmiastowym). Pracodawcy w Polsce dość powszechnie zatrudniają osoby na umowach śmieciowych.

czeń socjalnych) przez 10 godzin dziennie w magazynie, który nigdy nie słyszał o „fallocentrycznej heteronormie”, powinien na wejściu do ruchu klimatycznego albo progresywnej kooperatywy spożywczej opanować wszelkie oboczności queerowej gramatyki zaimków oraz słownik feminatywów i neutratywów? A co jeśli nie opanuje ich w mig i nie od razu zrozumie, że są one ważne i że nieużywanie pewnych słów lub misgenderowanie jest dla niektórych osób krzywdzące? A co, jeśli jednocześnie zostanie skonfrontowany z twierdzeniem, że wszystkiego musi się dowiedzieć sam, bo nikt za niego nie wykona takiej pracy poznawczej, a oczekiwanie na taką pracę jest z jego strony „epistemicznym wyzyskiem” – bo w końcu mężczyźni są uprzywilejowani, prawda?

Wysoko ustawiony próg wejścia może się okazać barierą nie do pokonania przez potencjalne osoby skłonne się zaangażować. Osoby socjalizowane w kulturze patriarchalnej, binarnej, heteronormatywnej – którym nie daje się szansy i czasu na adaptację do nowego kontekstu – mogą opuścić grupę czy ruch lub zastać z niej wydalone (np. za misgendering właśnie). Może nawet przez myśl im nie przemknie, że mogliby stać się częścią tej grupy lub ruchu. Odpowiedzią na tego rodzaju pułapkę może być podejście intersekcjonalne – wskazujące na wspólny mechanizm wykluczania różnych grup społecznych. Deklaratywna intersekcjonalność niczego jednak nie gwarantuje.

Przykładem tego, jak można z powodzeniem zastosować ideę intersekcjonalności w praktyce, była działalność brytyjskiej grupy Lesbians and Gays Support the Miners (LGSM), ukazana w filmie *Pride*.¹³ Utworzona ad hoc grupa gejów i lesbijek wspierała Krajowy Związek Górników w Wielkiej Brytanii podczas strajku generalnego w latach 1984–1985. Nie było to jedynie wsparcie symboliczne: grupy LGSM zbierały pieniądze dla górników, którym rząd Margaret Thatcher skonfiskował fundusze związkowe. Geje i lesbijki, które solidaryzowały się z górnikami, nie zostały przyjęte z otwartymi ramionami. Początkowo ich tożsamościowa agenda, była delikatnie mówiąc, mało popularna w dość konserwatywnym środowisku pracowników kopalni i ich rodzin. Jednak dzięki temu aktowi solidarności to właśnie górnicy stali się w późniejszych latach jednym z najważniejszych sojuszników społeczności LGBT+ w Wielkiej Brytanii, a ich wsparcie doprowadziło do zniesienia dyskryminującego prawa wobec gejów i lesbijek (tzw. Sekcja 28).

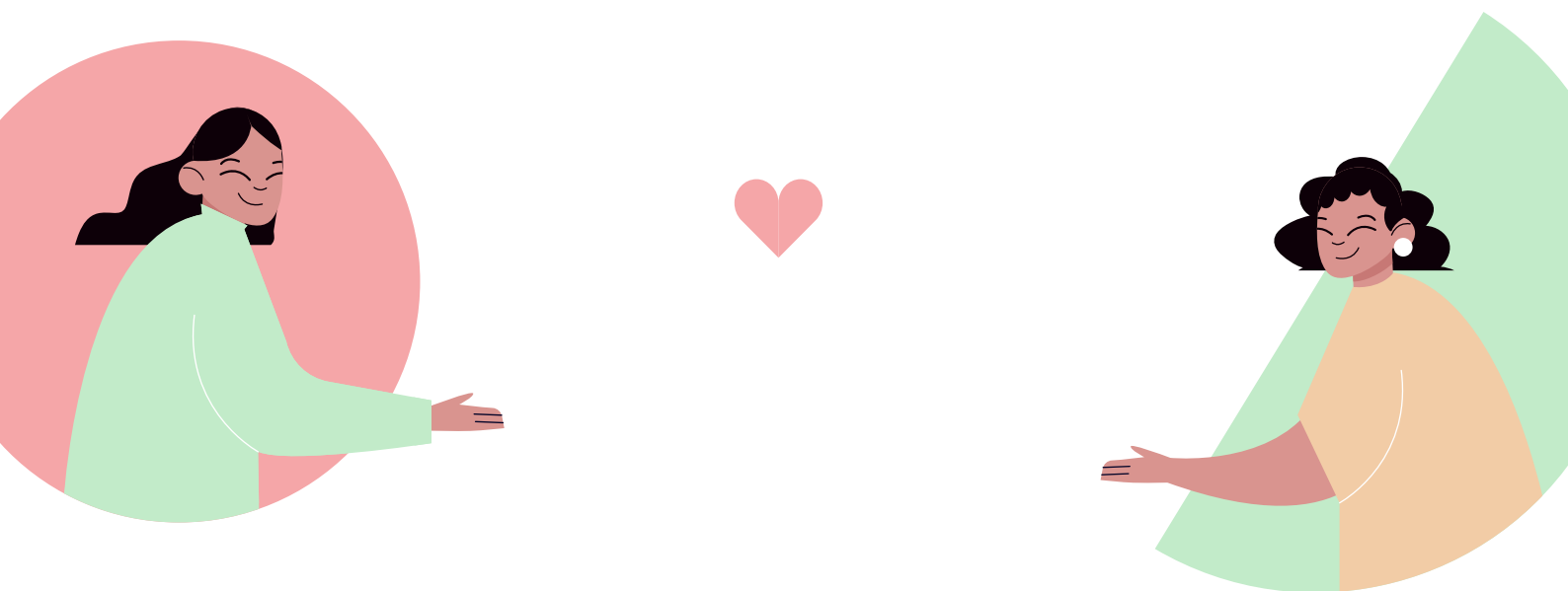
Czy tworząc np. ruch klimatyczny myślimy o osobach pracujących w kopalni, którą należy zamknąć, czy raczej o promowaniu dotacji dla klasy średniej na zakup samochodu elektrycznego? Czy nasza grupa feministyczna traktuje priorytetowo wdrażanie równościowego języka w korporacjach, czy też koncentruje się na tworzeniu publicznych i bezpłatnych placówek opieki nad dziećmi w małych miasteczkach? Czy jako organizacja pozarządowa lub organizacja ekonomii

¹³ [https://en.wikipedia.org/wiki/Pride_\(2014_film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Pride_(2014_film))

społecznej i solidarnej jesteśmy gotowi współpracować ze związkami zawodowymi na rzecz wyższej płacy minimalnej, czy też będziemy unikać takiego zaangażowania ze względu na obawę, że na budżet naszej organizacji mogą mieć wpływ zwiększone koszty pracy?

Oczywiście nie wszystkie postawione tutaj pytania stanowią wzajemnie wykluczające się alternatywy (albo-albo). Na naszych sztacharach możemy mieć przedszkola i żłobki, jak i równościowy język. W tym scenariuszu rozważania na temat inkluzywności będą skupiać się na określeniu sposobu rozłożenia akcentów. Jeśli jednak dokonamy namysłu nad misją naszej grupy lub ruchu, prędzej czy później dotrzemy do jakiejś formy ekskluzji. Ktoś będzie musiał zostać wykluczony, trzeba będzie naruszyć jakiś sojusz, aby osiągnąć porozumienie lub kompromis. Nawet jeśli nie dokonamy takiej refleksji, wykluczymy innych ze względu choćby na nasz sposób użycia języka (co również ma pewnie miejsce w tym tekście), osobiste preferencje itp.

Od wyboru - świadomego bądź nie - kogo wykluczymy i z kim chcemy być solidarni, zależeć będzie tożsamość naszej grupy i jej zdolność do włączania kolejnych osób aktywistycznych w tak zakreślonym polu.



Komunikacja bez przemocy – próbuj dalej i dbaj o siebie

Bernadett Both

W tym społeczeństwie nie jesteśmy przyzwyczajeni do mówienia o swoich uczuciach i ujawniania naszych problemów. Publiczne okazywanie emocji może być postrzegane jako słabość, a wskazywanie na rzeczy, które nas niepokoją, może wydawać się krytyką, która może prowadzić do zranienia innych. Jeśli chcemy wspólnie rozwiązywać nasze problemy, musimy nauczyć się rozumieć siebie, swoje motywy i emocje oraz musimy zrozumieć, że konflikt może prowadzić do rozwoju. Jeśli obserwujemy siebie, dajemy sobie trochę czasu na reakcję, jeśli od-nosimy się do innych ze zrozumieniem i empatią, jeśli staramy się zrozumieć me-chanizmy stojące za zachowaniami naszymi i drugiej strony, jeśli różnice postrze-gamy nie jako przeszkody, ale możliwości, możemy się wiele nauczyć z sytuacji konfliktowych. Jak wskazano w Socjokracji 3.0: „napięcie to mądrość próbująca się wyłonić”. Rozwiązywanie konfliktów i stosowanie komunikacji bez przemo-cy wymaga czasu i cierpliwości. Polega na powtarzaniu faktów, emocji, potrzeb i możliwych rozwiązań. W szczęśliwych przypadkach strony konfliktu mogą roz-wiązać spór po prostu jasno wyrażając swoje potrzeby. Komunikacja bez prze-mocy może być cennym narzędziem usprawniającym komunikację, rozwiązywać konflikty i sprzyjać zrozumieniu w różnych sytuacjach, a jej zastosowanie może pomóc nam w stworzeniu zdrowej i przejrzystej atmosfery w społeczności, w której żyjemy. Stosowanie tej metody opiera się na następującym schemacie: po pierwsze, obserwujemy, ustalamy fakty, a następnie wyrażamy, jak się w związku z nimi czujemy. Następnie wyjaśniamy, czego potrzebujemy, aby sytuacja uległa zmianie i formułujemy prośby, które są wykonalne, aby nastąpiła zmiana.

Podsumowując, może to wydawać się proste, ale w rzeczywistości nawet usta-lenie obiektywnych faktów bez wydawania osądów może być trudne. Rozpozna-wanie i wyrażanie własnych emocji może być trudniejsze i bardziej skomplikowane, niż nam się wydaje. Identyfikacja i werbalizacja potrzeb może być nieco prostsza, podobnie jak formułowanie prośb, których spełnienie są realne do osiągnięcia dla drugiej strony. W sytuacji konfliktowej naszym pierwszym zadaniem jest jasne i obiektywne spojrzenie na samą sytuację oraz zrozumienie tego, co się w nas dzieje, i wzięcie za to odpowiedzialności. Musimy to praktykować, a przede wszystkim uzbroić się w cierpliwość wobec samych siebie: nie jest łatwo przyznać się przed samym sobą, co naprawdę czujemy i czego chcemy. Drugą, nie mniej skomplikowaną częścią zadania, jest przekazanie tego komunikatu drugiej stronie w taki sposób, aby

nie został on odebrany jako atak, oczekiwanie, osąd czy rozkaz. Podczas cyklu szkoleń prowadzonych w ramach projektu HATI-SOS napotykałam powracające pytanie, na które nie mogliśmy znaleźć satysfakcjonującej odpowiedzi. A co jeśli pomimo umiejętności ustalenia faktów, rozpoznania i wyrażenia zarówno emocji, jak i potrzeb, to wszystko nie wystarczyło? Co zrobić, gdy jesteśmy w trudnej sytuacji i robimy wszystko, co możemy, ale druga strona reaguje "trzaśnięciem drzwiami" i nie widać najmniejszych oznak rozwiązania konfliktu? Może się zdarzyć, że wpadniemy w długotrwały spór z sąsiadem, który w niewytłumaczalny sposób wrywa nasze kwiaty. To doprowadza do wściekłości i jeśli zareagujemy odruchowo, może to doprowadzić do cyklu odwetu. Mogą również istnieć głębsze konflikty z ludźmi, z którymi żyjemy razem, którzy są częścią naszego życia, pracy, społeczności i codziennych zajęć, a brak porozumienia z nimi jest nie tylko irytujący, ale także bolesny. Wypisywanie swoich skarg, osądzanie drugiej osoby, oskarżanie i wydawanie poleceń jest łatwe. Łatwo jest odruchowo rzucić na drugą osobę to, co właśnie na nas rzuciła. Jednak stanie w miejscu, kontemplacja, refleksja wymaga uwagi. Tęsknota za zrozumieniem i rozwiązaniem oraz praca nad nimi wymaga empatii. Stosowanie komunikacji bez przemocy wymaga czasu i cierpliwości. Nie zawsze każdemu jest łatwo wyrazić to, co go dręczy, niekoniecznie łatwo jest zaangażować się w konflikt, nie jest też łatwo rozpoznać, co robimy, co rani innych. Możemy spędzać całe dni przygotowując się do powiedzenia drugiej osobie, co nas niepokoi. I nawet jeśli w końcu zrobimy to możliwie bez użycia przemocy, przesłanie może zostać źle zrozumiane, co może zniechęcać, a nasze wysiłki mogą wydawać się daremne. W takich chwilach jedyne, co możemy zrobić, to upewnić się, że naprawdę przekazujemy istotę problemu i nie zapominać, że reakcja drugiej osoby dotyczy głównie jej samej, a nie nas.

Nauczyłam się tego w bolesny sposób. Po odbyciu szkolenia HATI-SOS na temat pracy z konfliktami i komunikacji bez przemocy próbowałam zastosować tę metodę w organizacji pozarządowej, której jestem częścią. Współpracujemy z wolontariuszami, którzy spędzają z nami kilka miesięcy, ale to, że są wolontariuszami, czasami oznacza, że ich motywacja do realizacji naszej misji jest inna niż tych, którzy stale pracują w stowarzyszeniu. Przygotowanie, sformułowanie moich wątpliwości i zmartwień w naprawdę pozbawiony przemocy sposób, zasugerowanie próśb, które mogą poprowadzić nas do bardziej wydajnej pracy, zajęło mi kilka dni. Naprawdę martwiłam się, że zwerbalizowanie moich obaw poprzez obserwacje i prośby sprawi, że poczują się nieodpowiedni i że moje zamiary naprawienia sytuacji zostaną odebrane jako atak lub rozkaz. Nie chcąc, żeby zabrzmiało to dramatycznie, włożyłam całe serce i duszę w wyrażanie swoich emocji i potrzeb. Po rozmowie miałam poczucie, że się udało, że obie strony się usłyszały i rozumiały. Ale sytuacja się nie zmieniła. Po pewnym czasie próbowałam jeszcze raz i jeszcze raz, bez długotrwałych rezultatów, ale po pewnym czasie zdałam sobie sprawę, że moje próby komunikowania się i próby rozwiązania problemu możliwie bez użycia przemocy zostały odebrane jako przemówienia wygłaszane raz w miesiącu.

To trochę złamało mi serce, bo bycie szefową wydającą rozkazy i polecenia jest dalekie od osoby, którą chciałam być, i powodowało, że czułam się źle. Nie wiem, gdzie moja próba poszła nie tak, ale jedyne, co mogłam zrobić, to zacząć od nowa, badając moje prawdziwe intencje i emocje oraz ćwicząc dokonywanie obserwacji bez osądzania.

Autor metody *Komunikacji bez Przemocy*, Marshall Rosenberg, dzięki swojemu podejściu potrafił zakończyć konflikty zbrojne. Nie jest jednak pewne, czy każdy osiągnie ten poziom biegłości¹, ale i nie jest to konieczne. Zwrot „najpierw załóż maskę, a potem pomagaj innym” wypowiedziany przez stewardów przed startem samolotu może początkowo wydawać się samolubny. Przypomina jednak, że dbanie o siebie często jest najważniejsze pierwszym krokiem. Umiejętność wzięcia odpowiedzialności za siebie i swoje stanowisko w konflikcie to dobry punkt wyjścia. Dopiero potem możemy naprawdę zaangażować się w to, co ma do powiedzenia druga osoba. Na początek wystarczy powiedzieć, że naprawdę zrobiliśmy wszystko, co mogliśmy. Rozpoznaliśmy fakty, zrozumieliśmy nasze uczucia i wyraziliśmy nasze potrzeby. Wczuwamy się w sytuację drugiej strony, rozumiejąc, że za jej zachowaniem i działaniami kryje się niezaspokojona potrzeba. Nawet przy tym wszystkim możemy to być niesłyszani. Zachowanie drugiej osoby może w dalszym ciągu być irytujące i bolesne. Co można zrobić w takiej sytuacji? To pytanie, na które pomimo wielokrotnych prób nie udało się znaleźć jednoznacznej odpowiedzi. Musisz ocenić okoliczności, zrozumieć, kiedy wynik nie jest wyłącznie w twoich rękach, przyznać, że zaangażowanie innych może być konieczne do rozwiązania problemu i nie tylko. Próbuje dalej. Próbuje tak długo, jak możesz, dopóki masz siłę i cierpliwość. Być może jednak nie w każdej sytuacji warto trwać. Porozumiewanie się bez przemocy to kompetencja miękka, która może wiele zmienić w naszym społeczeństwie. Jednakże rozpoznanie i uznanie, że mogą istnieć rzeczy, których nie będziemy w stanie zmienić stosując to podejście, to także umiejętność miękka. Jest nią samoopieka, którą również warto ćwiczyć.

1 Zobacz: „Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect” i „Communicate Skillfully in every situation” autorstwa Marshalla B. Rosenberga.

Wyprzedane!

Hacki rekrutacyjne dla organizatorów wydarzeń

Wojtek Mejer

Niezależnie od tego, czy jesteś aktywistką, organizatorem społeczności czy moderatorką warsztatów, wiesz, że nawiązanie kontaktu z właściwą grupą odbiorców jest kluczowym krokiem. Nie jest to łatwe, a jeśli dużo się dzieje w Twoim mieście lub jeśli jest zbyt wiele tematów, które sprawiają, że ludzie są zajęci, może być trudno zebrać wystarczającą liczbę uczestników, aby stworzyć transformujące wydarzenie.

Personalizacja przekazu, dostosowanie programu i wybór odpowiednich kanałów komunikacji może pomóc w zaangażowaniu ludzi. Media społecznościowe to potężne narzędzie do łączenia się ze społecznościami o podobnych poglądach, ale nie należy zapominać o sposobach dotarcia do osób, które nie są tak aktywne online. Pamiętaj, aby pozostać wiernym swoim wartościom i potrzebom przez cały proces.

• **Kim są Twoi odbiorcy?**

Po pierwsze, musimy wiedzieć, do kogo chcemy dotrzeć. Zdefiniowanie grupy docelowej wpłynie na sposób, w jaki komunikujemy wydarzenie, program, który projektujemy, i kanały, których używamy, aby dotrzeć do potencjalnych uczestników. Im bardziej konkretna grupa docelowa, tym mniejsza liczba potencjalnych uczestników. Ale ta wybrana grupa może być dokładnie tymi, którzy są zainteresowani twoim programem. Z drugiej strony, utrzymanie bardziej uniwersalnego charakteru może pomóc dotrzeć do szerszej grupy odbiorców i zainteresować nowe osoby twoimi tematami. Każde podejście ma swoje wady i zalety. Dotarcie poza swoją bańkę może być zarówno wyzwaniem, jak i szansą. Zaangażowanie nowych osób jest zawsze bardzo cenne, ale należy pamiętać, że program i treść muszą być odpowiednio skonstruowane.

• **Tworzenie przekazu**

Gdy już wiesz, do kogo chcesz dotrzeć ze swoim zaproszeniem, możesz rozpocząć pracę nad komunikatem prasowym i opisem wydarzenia. Upewnij się, że wiadomość jest jasna, łatwa do odczytania i kulturowo odpowiednia dla docelowych odbiorców i mediów, z których korzystasz. Opowiedz fascynującą historię o wydarzeniu i nie wstydź się reklamować korzyści płynących z uczestnictwa.

Słowa, których używamy, mają moc. Organizując wydarzenie transformacyjne, język powinien odzwierciedlać zmianę i wartości, do których dążysz. Upewnij się, że Twoje materiały są inkluzywne, wrażliwe na płeć i unikaj rasistowskiego, ageistowskiego i seksistowskiego języka lub obrazów.

Ważny jest również czas opublikowania informacji. Musi on być dobrany do skali i znaczenia wydarzenia. Duże wydarzenie publiczne z szeroką strategią komunikacji moż-na ogłosić nawet rok wcześniej. Jeśli organizujesz indywidualny warsztat, lepiej ogłosić go na krótko przed jego rozpoczęciem, np. trzy tygodnie lub miesiąc, aby utrzymać zaangażowanie ludzi aż do wydarzenia.

• **Zlokalizuj tłum**

Wiedza o tym, gdzie dotrzeć do potencjalnych uczestników, jest pierwszym krokiem do dotarcia do nich z zaproszeniem. Pomyśl o odpowiednich organizacjach, kontaktach i miejscach. Możesz umieścić banery reklamowe na stronach internetowych, skontaktować się z lokalnymi szkołami i uniwersytetami, zaangażować lokalne media lub rozwiesić plakaty w miejscach, które są popularne wśród grupy docelowej i często odwiedzane przez potencjalnych odbiorców. Wszystko zależy od wyobraźni i zasobów. Chociaż obecnie najpopularniejszym źródłem informacji o wydarzeniach jest Internet, warto wziąć pod uwagę, że nie każdy ma do niego łatwy dostęp (lub nie chce mieć), więc warto zbadać inne środki komunikacji, które przybliżą Cię do odbiorców lub społeczności.

- **Media społecznościowe.**

Korzystanie z kanałów mediów społecznościowych jest powszechnie używaną drogą do znalezienia zainteresowanych osób online. Jeśli wiesz, gdzie przebywają Twoi docelowi odbiorcy, dołącz do nich. Niezależnie od tego, czy jest to X, Facebook, LinkedIn, Instagram czy specjalistyczne fora i blogi, bycie częścią tych społeczności pomoże ci nawiązać kontakt z właściwą grupą odbiorców. Promuj swoje oddolne wydarzenie lub warsztat, tweetując lub publikując o nim i udostępniając linki. Zachęcaj ich do przekazywania wiadomości dalej, dzięki czemu będzie ona rozprzestrzeniana w ich sieciach i dotrze do szerszego grona odbiorców. Śledź odpowiednie hashtagi, aby zidentyfikować potencjalnych odbiorców zainteresowanych Twoim wydarzeniem lub tematem. Wykorzystaj je i podczas tweetowania swoim wydarzeniu. Oprócz podstawowego kroku, jakim jest udostępnienie zaproszenia na swoich stronach na Facebooku i LinkedIn, możesz zbadać odpowiednie grupy, które są zgodne z docelowymi odbiorcami i wysłać osobiste zaproszenia do udziału w wydarzeniu. Innym skutecznym podejściem jest rozważenie uruchomienia płatnej reklamy z atrakcyjnym zaproszeniem, które zachęci ludzi do zapisania się. W ten sposób możesz przyciągnąć szerszą publiczność na swoje spotkanie.

- **Newslettery i listy e-mailingowe.**

Pomimo dominującej roli mediów społecznościowych, newslettery i listy e-mailingowe są nadal bardzo popularnym i szerokim sposobem rozpowszechniania informacji. Zapytaj, czy jakieś organizacje publikujące newslettery byłyby zainteresowane opublikowaniem Twojego zaproszenia. Jeśli organizujesz regularne wydarzenia i działania, dobrym pomysłem może być również posiadanie własnego biuletynu, w którym od czasu do czasu informujesz ludzi o projektach i planach swojej organizacji.

Jest to świetny sposób na zbudowanie dużej bazy kontaktów, w tym osób, które nie są aktywnymi użytkownikami mediów społecznościowych. W ten sposób możesz wysłać bezpośrednio zaproszenia do swoich subskrybentów.

• **Przypieczętuć zaangażowanie**

Zainteresowanie ludzi wydarzeniem może być trudne, ale nawet jeśli przyciągniesz ich uwagę i sprawisz, że się zapiszą, nadal nie ma gwarancji wysokiej frekwencji, a rezygnacje w ostatniej chwili mogą być prawdziwą „plagą”. Oto kilka dobrych praktyk, które sprawdziły się w naszym przypadku:

- Wysyłaj indywidualne wiadomości do wszystkich osób, które wyraziły zainteresowanie wydarzeniem. Na przykład, jeśli masz dostęp do listy osób, które skomentowały lub wyraziły swoje zainteresowanie poprzez polubienie strony wydarzenia, możesz spróbować wysłać do nich wiadomość indywidualnie i podać im kilka dodatkowych szczegółów na temat programu. Niektóre atrakcyjne dodatkowe funkcje, takie jak smaczny wegański catering lub dobra kawa, mogą stać się kluczową zachętą.
- Ważne jest, aby zebrać szczegółowe informacje kontaktowe za pośrednictwem formularza rejestracyjnego - zarówno e-maile, jak i numery telefonów. W ten sposób możesz wysłać wiadomość do każdego, kto się zarejestrował i poinformować go o procesie rekrutacji i innych niezbędnych informacjach. Możesz wysłać indywidualne e-maile do wszystkich osób, zapraszając je na warsztaty, a później wysłać im szczegółowe aktualizacje dotyczące programu wydarzenia i praktycznych aspektów, aby pokazać proces przygotowań.
- Uzyskaj indywidualne potwierdzenia od wszystkich, którzy zarejestrowali się z dużym wyprzedzeniem. W przypadku, gdy niektóre osoby zarejestrowały się, ale wahają się lub nie odpowiadają na wiadomości, powinieneś mieć wystarczająco dużo czasu, aby skontaktować się z osobami z listy rezerwowej lub poszukać dodatkowych uczestników.
- Jeśli to możliwe lub wykonalne, na kilka dni przed wydarzeniem zadzwoń do każdego uczestnika indywidualnie i poproś o ustne potwierdzenie obecności. Może się to wydawać dużym dodatkowym wysiłkiem, ale takie ustne zobowiązanie prawdopodobnie zwiększy frekwencję na wydarzeniu i zminimalizuje ryzyko odwołania w ostatniej chwili bez uzasadnionego powodu. Pamiętaj, że nie chodzi o wywieranie presji na kimkolwiek, ale raczej o uzyskanie jasnego obrazu frekwencji, abyś mógł odpowiednio przygotować program.
- Upewnij się, że każdy otrzyma pakiet informacyjny ze szczegółowym programem i instrukcjami, jak dotrzeć na miejsce i co przygotować.

Ponieważ niektórzy ludzie mogą zapisać się na bezpłatne wydarzenia, a następnie nie pojawić się na nich, organizatorzy czasami decydują się na dodatkowe opłaty za uczestnictwo. Nawet jeśli w innym przypadku wydarzenie mogłoby być bezpłatne, organizatorzy mają nadzieję, że dzięki dodatkowej opłacie wzbudzą zaangażowanie. To może, ale nie musi przynieść pożądanych rezultatów i może zależeć od grupy docelowej i lokalnego kontekstu. Naszym zdaniem znacznie lepszą strategią jest poświęcenie uczestnikom indywidualnej uwagi i sprawienie, by czuli się pożądani podczas wydarzenia.

- Pamiętaj o różnorodności i inkluzywności podczas całego procesu. Większość wydarzeń prawdopodobnie skorzysta na dobrej równowadze płci, zróżnicowanym pochodzeniu etnicznym i kulturowym, różnych grupach wiekowych i otwartości na osoby o ograniczonej sprawności ruchowej, by wymienić tylko kilka. Już na etapie przygotowywania zaproszenia można wcielić w życie wartości ekonomii społecznej i solidarnej.

Nie ma ekonomii społecznej i solidarnej bez opieki i relacji opiekuńczych

Wywiad z Jasonem Nardim i Josette Combes z RIPESS Europe
Wywiad przeprowadziła Karolína Silná

Jaka jest misja RIPESS Europe i co próbuje osiągnąć ruch Ekonomii Społecznej i Solidarnej (eng. Social Solidarity Economy, SSE)?

Misją RIPESS Europe jest promowanie kultury i zasad ekonomii społecznej i solidarnej (SSE), ich zrozumienia oraz tworzenia sieci i współpracy jej aktorów i ekosystemów na poziomie europejskim. Mówiąc dokładniej, pierwszym celem strategicznym jest promowanie ekosystemów terytorialnych SSE i wspieranie powstawania nowych sieci poprzez ułatwianie rozpoznawania lokalnych doświadczeń i ich wzajemnego wzbogacania. Można to rozwijać na wiele różnych sposobów, od budowania ekologicznych łańcuchów dostaw po wspieranie współpracy między różnymi przedsiębiorstwami i inicjatywami z sektora SSE, które są częścią tego samego regionu lub sektora – lub można to zrobić na poziomie międzynarodowym. Drugim celem jest kontynuacja wysiłków na rzecz rozwoju i uznania ekonomii solidarnej, wspólny rozwój polityk publicznych i rzecznictwo, ze zwiększonym naciskiem na komunikację i media. Trzecim jest tworzenie i wzmacnianie sojuszy, szczególnie w obszarze rzecznictwa i kampanii: albo w ramach istniejących instytucji, albo w partnerstwie z innymi podmiotami ekonomii transformatywnej. Szczególną uwagę zwraca się na uczestnictwo młodych ludzi i ich formy organizacji. I wreszcie czwarty cel, który niedawno dodaliśmy, to rozwój podstaw SSE – zasad i wartości SSE, które są zakorzenione w tradycji, ale w swoim wyrazie stale ewoluują i dostosowują się do szybko zmieniających się kontekstów. Dziś, w hiperindywidualistycznym społeczeństwie, które utraciło poczucie wspólnoty, musimy zwracać większą uwagę na zbiorowe wymiary i praktyki. Innymi słowy, SSE próbuje przeprowadzić radykalną transformację, która jest pilnie potrzebna, aby przyszłość była możliwa – i pożądana.

Dlaczego umiejętności miękkie są ważne dla rozwoju SSE?

SSE opiera się na relacji zaufania, bez którego nie da się zbudować żadnego wspólnego, zbiorowego i trwałego projektu, którego sercem będzie wspólnota i przyszłość planety. Kompetencje miękkie dotyczą relacji międzyludzkich. Generalnie obecny system oświaty publicznej czy kultura pracy nie uwzględnia ich zbyt wiele. Są one postrzegane jako drugorzędne, podczas gdy w SSE znajdują się w centrum naszych działań. Należy zatem lepiej rozwijać i ćwiczyć umiejętności miękkie, wpływając na wszystkie działania i inicjatywy – od pracy zespołowej po

budowanie społeczności, partycypacyjne podejmowanie decyzji, zarządzanie konfliktami i tak dalej.

Które umiejętności miękkie uważacie za szczególnie ważne i dlaczego?

Wszystkie umiejętności miękkie, o których mowa w projekcie HATI-SOS, są równie ważne i współzależne, wszystkie są elementami holistycznego podejścia, które stara się zrównoważyć potrzeby i aspiracje jednostek z wymaganiami różnych poziomów zbiorowego życia i dobrostanu. Równie ważne jest zwrócenie znacznie większej uwagi na przyszłość życia na całej planecie. Można to wyrazić poprzez „paradygmat opieki” – troska, troska, troska (eng.care). Jedną z naszych kolejnych głównych inicjatyw opiera się na tej zasadzie i wartości – projekt YOUth CARE, który będzie wspierał organizacje młodzieżowe w opracowywaniu własnych projektów z podejściem CAREful.

Czy istnieją jakieś regionalne różnice w stosowaniu i wykorzystywaniu niektórych umiejętności miękkich w środowisku/ruchu SSE?

W każdym kraju istnieje pewien rodzaj kultury pracy i organizacji, który wynika z kontekstu historycznego, politycznego i społecznego. Wiele osób aktywnych w SSE promuje kontrkulturę, aby przezwyciężyć tradycyjne patriarchalne, niedemokratyczne i opresyjne formy pracy i organizacji, ale nadal są związani tą samą dynamiką relacyjną, której chcą uniknąć. Aby tego dokonać, potrzeba czasu, zwłaszcza znalezienia sposobu na przełożenie teorii i zasad SSE na codzienną praktykę. Podczas naszych spotkań za-uważamy, że każdy z nas ma już pewne kompetencje, które wspólnie możemy jeszcze lepiej rozwijać, wymieniając się doświadczeniami i know-how.

Niektóre stereotypy mogą okazać się prawdziwe, np. bardziej „kreatywne” i mniej ustrukturyzowane podejście śródziemnomorskie, z „cieplejszymi” stosunkami i bardziej serdecznym nastawieniem, podczas gdy kraje „północnej” Europy wydają się bardziej skłonne do formalnej współpracy itp. – ale ostatecznie międzykulturowe środowisko w SSE pokazuje, że te różnice, jeśli istnieją, zwykle wzbogacają się nawzajem i stanowią podatny grunt dla wspólnego wzmocnienia. Musimy jednak znaleźć wspólne słownictwo, aby mówić tym samym językiem SSE, jeśli chcemy współpracować i budować ruch.

Samoopieka i zrównoważony aktywizm są głównymi tematami siódmego modułu edukacyjnego, który opracowaliśmy w ramach projektu HATI-SOS. Zdaliśmy sobie sprawę, że właściwie to powinno być pierwsze – w dzisiejszych czasach jest to jedna z najważniejszych kwestii w naszym środowisku pozarządowym, edukacyjnym i aktywistycznym. Jak widzicie znaczenie dbania o siebie i co RIPESS robi w tym obszarze? Czy macie też swoje osobiste wskazówki i porady dotyczące dbania o siebie w intensywnym życiu zawodowym?

Jednym z głównych problemów, przed którymi stoimy w sieci takiej jak RIPESS,

jest to, że pracujemy na odległość i mamy tylko kilka dni w roku, kiedy zespół, komitet koordynacyjny lub zgromadzenie członków spotykają się w prawdziwym życiu i mogą pracować i prowadzić rozmowy lub dzielić miłe chwile osobiście.

Aby zapobiec wypaleniu pracowników, ważne jest, aby obowiązki i uprawnienia były dobrze rozdzielone i jasno określone, a także aby każdy miał bezpieczną przestrzeń i możliwość wyrażania swoich opinii i krytyki. Ponadto różnica między płatnym personelem a wolontariuszami może stać się źródłem konfliktu, jeśli nie zostanie odpowiednio i uważnie potraktowana. Częste spotkania zespołu są bardzo ważne. Możemy tam nie tylko dzielić się opiniami i wyrażać nasze indywidualne priorytety, ale także po-magać sobie nawzajem i rozpoznawać swoje odmienne potrzeby czy oczekiwania. Bardzo ważne jest również poświęcenie czasu na ewaluację, zmierzenie postępu, a także, w stosownych przypadkach, wspólne świętowanie.

Jakość relacji wewnątrz organizacji jest istotna, zwłaszcza w sektorze SSE, gdyż opiera się ona na łączeniu know-how i umiejętności na rzecz projektu transformacji gospodarczej i społecznej. W grupie mogą pojawić się konflikty (stąd tak ważna jest wiedza o zarządzaniu konfliktem). Poczuć się uprawnionym może być trudno (stąd znaczenie wzmacniania spójności zespołu poprzez upewnianie wszystkich o ich roli). Istnieje ryzyko wypalenia zawodowego. Aby tego uniknąć, należy sprawiedliwie przydzielać zadania i w razie potrzeby korygować je. Aby to osiągnąć, każdy musi czuć się swobodnie, wyrażając swoje trudności i wzywając grupę do znalezienia sprawiedliwego rozwiązania.

Jeśli po 12 latach działalności RIPESS Europe nadal istnieje, to jest to możliwe dzięki dobremu poziomowi zaufania i dobrej woli wśród jej członków. Utrzymanie tego jest jednym z zadań RIPESS. Osobiście mogę powiedzieć, że staram się zachować ostrożność w zarządzaniu czasem i w ciągu całego dnia pracy robię kilka przerw, wychodzę na krótki spacer lub przejeżdżkę rowerem, słucham muzyki, gram na instrumencie lub też zajmuję się sprawami ze sfery prywatnej- dotyczącymi mojej rodziny czy przyjaciół. Uprawiam też jogę, która naprawdę pomaga mi oddychać i zwolnić.

Czy RIPESS Europe prowadzi jakies szkolenia lub specjalne wsparcie dla społeczności SSE w zakresie niektórych umiejętności miękkich? Czy posiadacie jakies materiały, którymi mozesz się z nami podzielić?

Dzięki HATI-SOS i innym wcześniejszym wspólnym projektom, takim jak SSEVET (kształcenie i szkolenie zawodowe w SSE) oraz DEVISUS (ewaluacja i użyteczność społeczna w SSE), zaczęliśmy koncentrować się na rozwoju umiejętności miękkich i powiązanych narzędzi i metodologii, próbując zastosować je w praktyce. Każdy projekt i inicjatywa ma teraz jedną część poświęconą refleksji i zwróceniu uwagi na samoopiekę i umiejętności miękkie. W strukturze sieci powołaliśmy także stałą Komisję Opieki. Jej głównym celem jest

promowanie kultury opieki w naszej sieci. Porusza różne kwestie – m.in. kwestie środowiskowe, takie jak sposób, w jaki podróżujemy i organizujemy nasze spotkania, zajmuje się zapobieganiem wszelkim nadużyciom, dyskryminacji lub przemocy ze względu na płeć – w związku z tym stworzono protokół, zapewniający przestrzeń wszystkim poprzez uczynienie naszych spotkań bardziej interaktywnymi, partycypacyjnymi i bezpiecznymi oraz promujący międzypokoleniowe relacje wymiany. Zwraca się w nim także uwagę na potrzebę większej liczby szkoleń typu peer-to-peer, a także facylitacji i wsparcia ekspertów, co jest bardzo ważne, jeśli chcemy naprawdę urzeczywistnić SSE.

Jason Nardi:

Komunikowanie się bez przemocy jest pilną, podstawową koniecznością w świecie coraz bardziej skoncentrowanym na konfliktach i wykluczaniu, w którym używa się języka wojny i rywalizacji, co podważa solidarność i współpracę. Osoby pracujące nad promocją SSE muszą praktykować komunikację bez przemocy we wszystkich sferach jej działania, aby móc naprawdę doprowadzić do transformacji od wewnątrz.

Nie ma SSE bez opieki i troskliwych relacji. Zaczyna się od głębokiej samoopieki, poświęcenia czasu i stworzenia przestrzeni dla zrozumienia siebie i rozwoju, co z kolei wzmacnia energię niezbędną do podtrzymania aktywistycznego podejścia do walki o wspólne sprawy i tworzenia lepszej przyszłości dla wszystkich. Solidarność sama w sobie jest umiejętnością: zdolnością do budowania solidnych relacji z innymi w oparciu o wzajemną pomoc i uznanie że możemy stworzyć silne więzi, zwracając wzajemnie uwagę na naszą wrażliwość i chroniąc ją.

Josette Combes:

Jeśli RIPESS Europe nadal istnieje dzisiaj, mając tak niewielkie zasoby, dzieje się tak dzięki umiejętnościom miękkim i odporności jej członków.

Swoją karierę rozpoczęłam od szkolenia specjalistów zajmujących się małymi dziećmi, jak lepiej współdziałać z rodzinami pochodzącymi z różnych środowisk kulturowych, zwłaszcza z imigrantami. Aby nawiązać dobre relacje, musisz być świadomy swojej specyfiki. I trzeba umieć słuchać innych bez osądzania, ale słuchać tego, co ich motywuje. Następnie zaczęłam uczyć studentów studiów magisterskich SSE, kładąc nacisk na umiejętności interpersonalne, których będą potrzebować, aby pomyślnie ukończyć swoje projekty. Wreszcie, pełniąc rolę koordynatorki ds. komunikacji w RIPESS Europe, zależało mi na tym, aby wszyscy wzięli udział w opracowywaniu narzędzi komunikacji używanych przez RIPESS. To, co dodało mi energii, to umożliwienie każdemu opracowania własnego podejścia. Uwolnienie naszego know-how i naszej zdolności do bycia razem – to jest klucz do SSE.

1. https://www.socioeco.org/bdf_fiche-document-8243_en.html
2. <https://ripess.eu/en/devisus-project/>

Czego nauczyliśmy się podczas uczenia- kilka refleksji ze szkolenia pilotażowego w czterech krajach

Bernadett Both

W projekcie HATI-SOS stworzyliśmy program szkoleń z zakresu umiejętności miękkich, przeznaczony przede wszystkim dla aktywistów zaangażowanych w organizacje i inicjatywy promujące zasady ekonomii społecznej i solidarnościowej, jednakże warsztaty były otwarte dla każdego, kto zajmuje się aktywizmem lub pracuje w organizacji non-profit. W poniższych akapitach chcielibyśmy podzielić się z czytelnikami naszymi doświadczeniami i wnioskami wyciągniętymi z testów pilotażowych w czterech różnych krajach: Polsce, Czechach, Słowacji i Węgrzech.

Doskonale zdawaliśmy sobie sprawę, że dla wielu osób wzięcie całego dnia wolnego w pracy może być wyzwaniem, nawet jeśli czas ten zostanie przeznaczony na zdobywanie nowej wiedzy. W inicjatywach SSE ludzie nie są pionkami, które można zastąpić; każdy jest potrzebny, aby zapewnić trwałość swoich organizacji. Dlatego istnieje duże prawdopodobieństwo przeciążenia i wypalenia zawodowego. Może to również skutkować niższym wskaźnikiem uczestnictwa w szkoleniach, nawet jeśli są one bezpłatne. Dlatego ważne jest, aby zastanowić się, w jaki sposób moglibyśmy zapewnić trwałość naszych ruchów i inicjatyw również z perspektywy osób członkowskich. Ma to kluczowe znaczenie, aby możliwości takie jak ta seria szkoleń były dostępne dla każdego. Wydarzenia promowaliśmy w mediach społecznościowych oraz poprzez osobiste zaproszenia. Znaczna część uczestników znała się już wcześniej, ale zawsze pojawiały się nowe osoby w grupie.

Opracowując sesje szkoleniowe, uważaliśmy, aby nie polegać zbyt mocno na teorii i akademickim podejściu. Wiedza była przekazywana uczestnikom również poprzez wymianę osobistych doświadczeń i ćwiczeń praktycznych. Nieformalna, interaktywna nauka wymaga atmosfery, w której uczestnicy czują się członkami grupy i konieczne jest osobiste zaangażowanie (oczywiście dla każdego na swoim poziomie, na którym czuje się komfortowo). Dlatego istotne jest stworzenie „bezpiecznej przestrzeni”. Wszystko, co dzieje się w naszym codziennym życiu, w naszych codziennych interakcjach, może mieć miejsce również w grupie, tylko na mniejszą skalę (nieważne, czy grupa jest zawiązuje się na chwilę, czy się stale spotyka, i nie ma znaczenia, czy jej celem jest autorefleksja, czy edukacja).

Konflikty, nieporozumienia i niezamierzone zranienia czyichś uczuć mogą się pojawić, nawet jeśli wszyscy wyrażają się zgodnie z zasadą nie wyrządzania krzywdy. Dlatego ważne jest, aby stworzyć przestrzeń, w której pozwolimy sobie na nowe doświadczenia, w której będzie miejsce zarówno na zgodę, jak i na niezgodę, i w której będziemy mogli rozpoznać, że – jak mówią w Socjokracji 3.0 – napięcia są symptomami wyłaniania się nowej mądrości. Wszystko to należy robić, zwracając na siebie uwagę i akceptując się nawzajem. Znaczenie „bezpiecznej przestrzeni” może być indywidualnie różne, dlatego warto wspólnie z uczestnikami ustalić punkty, które mogą stanowić ramy spotkania. Takie ramy mogą obejmować na przykład godzinę rozpoczęcia i zakończenia, czas trwania i moment przerw, praktykę nieprzeszkadzania sobie nawzajem, komunikowanie indywidualnych potrzeb, otwartość i szczerość, używanie języka zrozumiałego dla wszystkich, tworzenie atmosfery zaufania i poufności, m.in. zgadzanie się, że osobiste historie dzielone w grupie pozostają w grupie i tym podobne. Ważne jest również, aby zwracać uwagę na zaspokajanie potrzeb fizycznych: zadbać o wystarczającą ilość jedzenia i picia oraz komfortową temperaturę. Wydawać by się mogło, że są to rzeczy podstawowe, a niektóre punkty mogą nawet wydawać się niepotrzebne. Na przykład podczas sesji szkoleniowej skupiającej się na organizacji udanego wydarzenia podkreślanie poufności może wydawać się zbędne. Jednak rozwój kompetencji miękkich polega na zwracaniu uwagi na siebie i innych, bo od tego zależy efektywne funkcjonowanie społeczności. Skoncentrowanie się na czło-wieku jest niezbędne do osiągnięcia sukcesu i aby go osiągnąć, konieczne jest rozwijanie naszych umiejętności miękkich.

Interaktywne uczenie się jest integralną częścią podejścia skoncentrowanego na człowieku. Informacje zwrotne z pilotażowych sesji szkoleniowych zorganizowanych w czterech różnych krajach zwróciły naszą uwagę na zapotrzebowanie na ćwiczenia praktyczne. Chociaż rozumiemy znaczenie przekazywania wiedzy teoretycznej, istotne jest również wzmacnianie tej wiedzy poprzez ćwiczenia praktyczne. Ćwiczenia te powinny pomóc uczestnikom zapamiętywać i uczyć się poprzez osobiste doświadczenia i osobiste poszukiwania. Kolejnym równie istotnym elementem jest włączenie zabawy. Odgrywanie ról, stawianie się na czyimś miejscu lub korzystanie z energetyzujących ćwiczeń w celu utrzymania świeżej uwagi – to sposoby, w jakie zabawa zapewnia dodatkowe doświadczenia. Pomaga nam to nie tylko zapamiętać to, co właśnie usłyszeliśmy i zanotowaliśmy w naszych notatkach do dalszego wykorzystania, ale także pozwala na głębszą integrację tego, czego nauczyliśmy się poprzez samo doświadczenie.

Zabawa „Rysowanie z zawiązanymi oczami” jest doskonałym przykładem na to, dlaczego stosowanie takich ćwiczeń jest niezbędne. Uczestnicy naszego szkolenia dotyczącego aktywnego słuchania oraz przekazywania i otrzymywania informacji zwrotnej jednogłośnie wyrazili pozytywne opinie na temat tego ćwiczenia. Podczas zadania uczestnicy dzielą się na mniejsze grupy 2 – 4 osobowe. Jedna osoba w każdej grupie otrzymuje kilka arkuszy z różnymi kształtami

geometrycznymi lub innymi prostymi rysunkami. Osoba z prześcieradłami staje tyłem do innych, zakrywając obrazek i opisuje osobom rysującym, które mają mieć zasłonięte oczy, co jest na prześcieradle. Na podstawie opisu pozostali próbują narysować kształty na swoich arkuszach. Podczas ćwiczenia uczestnicy doświadczają, że często nie jest łatwo posługiwać się wspólnym językiem i że to, co jest jasne dla jednej osoby, dla drugiej może być wyzwaniem. Zadanie dostarcza informacji zwrotnej na temat naszej zdolności wyrażania się w sposób zrozumiały dla innych oraz naszej zdolności do zwracania uwagi na to, co mówią nam inni. Co więcej, w bezpiecznym środowisku możemy doświadczyć, że nie można wykonać zadania tak „idealnie” jak inni i że jest to w porządku. Na koniec, podczas wykonywania zadania możemy się trochę pobawić, a zabawa jest ważnym elementem dbania o siebie. Końcowa część pilotażowej serii szkoleń skupiających się na zrównoważonym aktywizmie i zbiorowej samoopiece. Z opinii uczestników wynika, że jest to bardzo potrzebne szkolenie. Osoby zaangażowane w różne ruchy i organizacje społeczeństwa obywatelskiego doskonale zdają sobie sprawę z wpływu, jaki ich pełna wyzwań praca ma na ich samopoczucie i poziom energii. Aby zachować odporność i skutecznie pomagać innym, należy zwracać uwagę na siebie i rozwijać poczucie opieki społecznej.

Chociaż porady takie jak dbanie o nawodnienie i dostrojenie się do sygnałów ciała mogą wydawać się banalne, na dłuższą metę praktyki te są kluczowe dla osiągnięcia znaczących zmian bez wykorzystywania własnego dobrego samopoczucia. Obejmuje to rozpoznawanie naszych potrzeb, wyrażanie ich i kolektywnym dbaniu o siebie i wspólnotowej troski. Rozwój kompetencji miękkich jest jednym z pierwszych kroków w tym kierunku. Jeśli potrafimy komunikować się bez przemocy, aktywnie słuchać siebie nawzajem, podchodzić do konfliktów z nastawieniem na rozwiązywanie problemów i gromadzić narzędzia, dzięki którym nasze społeczności będą jak najbardziej tolerancyjne i włączające, może to nie tylko ułatwić funkcjonowanie naszego aktywizmu i organizacji, ale także sprawdzić się w naszym codziennym życiu. Czyniąc to, stajemy się agentami zmian w świecie, w którym żyjemy, ustanawiając precedens do naśladowania dla innych.

Partnerzy projektu



Ekumenická Akademie (Czechy)

Akademia Ekumeniczna (EA) jest organizacją pozarządową założoną w 1996 roku w Czechach. Jej celem jest wspieranie sprawiedliwego, zrównoważonego i tolerancyjnego społeczeństwa. EA zajmuje się prawami człowieka i szukaniem rozwiązań dla nierówności ekonomicznych, społecznych, związanych z płcią i etniczną. EA wspiera alternatywne formy demokracji ekonomicznej, takie jak ekonomia społeczna i solidarna (SSE), sprawiedliwy handel i spółdzielnie. EA ma ponad 25-letnie doświadczenie w edukacji pozaformalnej, współpracy z uczelniami, prowadzeniu kampanii na rzecz odpowiedzialnej konsumpcji i alternatywnych modeli ekonomicznych oraz tworzeniu przykładów dobrych praktyk SSE. EA było jednym z inicjatorów ruchu Sprawiedliwego Handlu w Czechach, od prawie 15 lat prowadzi sklep Sprawiedliwego Handlu, a w 2013 roku współtworzyło Fair & Bio Coffee Roasters – spółdzielcze przedsiębiorstwo społeczne, które zatrudnia osoby znajdujące się w niekorzystnej sytuacji i wypala kawę organiczną z certyfikatem FairTrade. Więcej informacji ekumakad.cz



Fundacja Ekorozwoju (Polska)

Fundacja EkoRozwoju (FER) to organizacja pozarządowa z siedzibą we Wrocławiu, która od 1991 roku działa na rzecz ludzi i przyrody. Kluczowym narzędziem w realizacji naszych celów jest łącząca różne dyscypliny edukacja: od przyrodniczej i środowiskowej, poprzez edukację globalną i obywatelską, po edukację antydyskryminacyjną i międzykulturową. Obszary te łączy chęć zaangażowania obywateli w troskę o dobro wspólne oraz pilna potrzeba pokojowej współpracy międzygrupowej. Trzon naszej działalności edukacyjnej stanowi Eko-Centrum Wrocław, ośrodek edukacji ekologicznej i obecna siedziba FER.

Naszą pracę skupiamy na Polsce, gdzie mieszkamy, ale naszą siłę i efektywność czerpiemy ze współpracy z wieloma partnerami i sieciami w całej Europie. Więcej o FER i naszej dotychczasowej działalności: fer.org.pl/en/



Ripess Europe

RIPESS Europe to europejska sieć Ekonomii Społecznej i Solidarnej (część sieci RIPESS Intercontinental), zrzeszająca ponad 40 sieci krajowych, sektorowych i międzysektorowych w ponad 20 krajach. Ma na celu dzielenie się praktykami, wzajemną współpracę i angażowanie się we wspólne działania, które mogą promować i zwiększać widoczność ruchu SSE oraz przyczyniać się do tworzenia ram prawnych i polityk publicznych. RIPESS Europe jest organizacją non-profit legalnie zarejestrowaną w Luksemburgu, ale działającą na całym kontynencie.

Więcej informacji: <https://ripeSS.eu/>



PROFILANTROP
ASSOCIATION

Profilantrop (Węgry)

Profilantrop to organizacja zaangażowana w podnoszenie świadomości ekologicznej, wzmacnianie niezależności i poczucia własnej wartości społeczności lokalnych oraz promowanie odpowiedzialnego, zrównoważonego i regeneracyjnego stylu życia. Od 2012 roku nasza organizacja realizuje projekty regeneracyjne, społeczne i solidarnościowe w skali lokalnej i międzynarodowej. Uznajemy, że naszą misję najlepiej realizujemy poprzez wspieranie tworzenia odpornych społeczności lokalnych, zdolnych do adekwatnej odpowiedzi na wyzwania, jakie stwarza kryzys klimatyczny. W 2015 roku założyliśmy Sklep Charytatywny Filantropia, przedsiębiorstwo społeczne z siedzibą w Budapeszcie.

Organizacja oferuje zajęcia z rozwoju regeneracyjnego, tworząc pomost między teorią a praktyką, współpracując z takimi instytucjami jak Uniwersytet Corvinus. Jesteśmy członkami Węgierskiego Stowarzyszenia Organizacji Pozarządowych na rzecz Rozwoju i Pomocy Humanitarnej (HAND) oraz Węgierskiej Sieci Ekonomii Solidarnej (SzGH). Profilantrop angażuje się w projekty edukacyjne, które wyposażają jednostki w wiedzę i umiejętności poprawiające ich warunki życia. Poprzez warsztaty i wydarzenia edukacyjne wyposażamy ludzi w cenne narzędzia do radzenia sobie z wyzwaniami życia, promując samowystarczalność i rozwój osobisty. Istotną częścią naszej misji jest katalizowanie zmian w węgierskim społeczeństwie poprzez wzmacnianie pozycji innych organizacji pozarządowych oraz poprzez doskonalenie ich umiejętności miękkich i wiedzy w zakresie organizowania się. Więcej informacji: <https://www.profilantrop.org/hu/>



Utopia (Słowacja)

Utopia to stowarzyszenie obywatelskie założone w 2010 roku w celu wspierania pogłębiania procesów demokratycznych w społeczeństwie, budowania partycypacji obywateli oraz promowania polityk włączających społecznie i przyjaznych środowisku. Główną misją Utopii jest rozwój, tworzenie i wdrażanie innowacji społecznych prowadzących do ograniczenia ubóstwa i wykluczenia społecznego, a także wspieranie demokratycznej współpracy, rozwoju społeczności i zrównoważonego środowiska. Organizacja wspiera oddolne działania mające na celu walkę z ubóstwem i wykluczeniem społecznym w codziennym życiu ludzi.

Więcej informacji: nova.utopia.sk



HATI-SOS

HARD TIMES - SOFT SKILLS