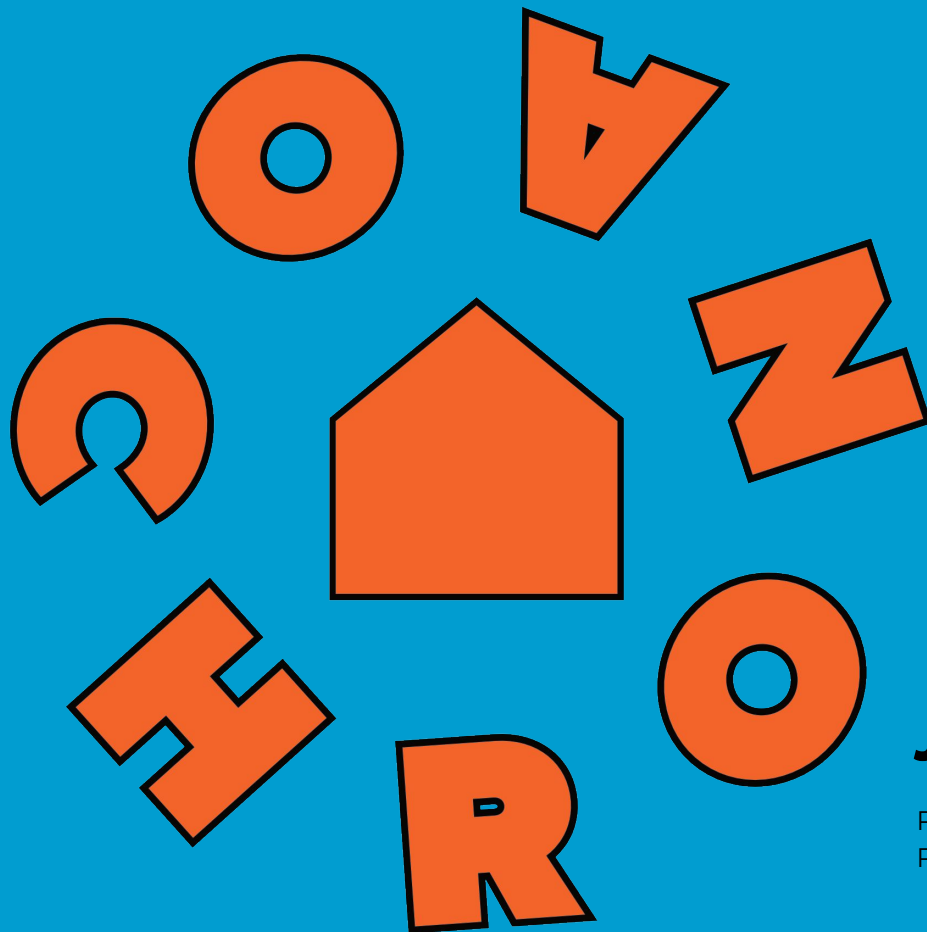




**BIBLIOTEKA
KONGRESU
LGBT+**

Manual z serii
Obrona, Ochrona,
Opowieści. Biblioteka
Kongresu LGBT+



Jak dbać o siebie?

Przygotowanie merytoryczne:
Paulina Czapska

Przygotowane z dumą przez



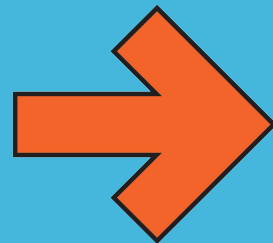
**miłość
nie wyklucza**
STOWARZYSZENIE

Wstęp

Ten manual jest częścią serii *Obrona. Ochrona. Opowieści. Biblioteka Kongresu LGBT+*.

Skupiamy się w nim na **ochronie przed stresem wywołanym hejtem, zarówno na poziomie indywidualnym, jak i kolektywnym.**

W pozostałych manualach z serii zajmujemy się tematami: **fact-checkingu, jako metody przeciwdziałania dezinformacji** (Obrona), **prowadzenia mediów społecznościowych** (Opowieści 1) i **tworzenia własnych narracji opartych na pozytywnych wartościach** (Opowieści 2).



Kongres LGBT+

Nasza seria powstała na podstawie pracy ekspertek i ekspertów w trakcie 2. Kongresu LGBT+ w kwietniu 2022 roku.

Jej cel to pomoc osobom działającym na rzecz społeczności LGBT+ w Polsce w przeciwdziałaniu dezinformacji.



Z tego manualu dowiesz się

1.

Czym jest stres?

2.

Skutki uboczne
stresu i jak się
przed nimi
chronić?

3.

Czym jest
zmęczenie
aktywistyczne?

4.

Jak uprawiać
zrównoważony
aktywizm?

Dlaczego umiejętność dbania o higienę emocjonalną jest ważna?

Ponieważ kampanie dezinformacyjne wywołują fale hejtu, od którego często nie możemy się odizolować, pracując na rzecz społeczności LGBT+

Self-care może pomóc nam w radzeniu sobie z silnym stresem w codziennym życiu i złagodzić niektóre objawy wypalenia, ale oczekiwanie że osoby zajmujące się aktywizmem będą w stanie całe życie za darmo walczyć z najstraszniejszymi i najbardziej palącymi problemami świata, bo czasem zjedzą czekoladę albo zrobią sobie kąpiel z bąbelkami jest bezcelowe i nieodpowiedzialne. Na problem wypalenia musimy odpowiedzieć wspólnie.

Dlaczego umiejętność dbania o higienę emocjonalną jest ważna?

W latach 2019-2020 byliśmy świadkami bezprecedensowej kampanii dezinformacyjnej wymierzonej w społeczność osób LGBT+ w Polsce. Politycy i polityczki najwyższego szczebla, władze i media publiczne oraz hierarchowie kościoła katolickiego miesiącami głosili kłamstwa na nasz temat.

Pracując w organizacjach społecznych, których celem jest wspieranie naszej społeczności, czuliśmy się w obowiązku nie pozostawiać tych kłamstw i manipulacji bez odpowiedzi. To oznaczało, że nie mogliśmy pozwolić sobie na odcięcie się i zignorowanie trwającej nagonki.

Wielu i wiele z nas zapłaciło za taki sposób pracy wysoką cenę. Dlatego przygotowując się na kolejne możliwe ataki, nie możemy zapominać o uczeniu się sposobów ochrony siebie i innych w sytuacji stresu wywołanego hejtem.

Umiejętność dbania o siebie i osoby z twojej organizacji jest kluczowa dla sytuacji społeczności LGBT+ w Polsce





Czym jest stres?

Stres jako napięcie
Wpływ na mózg
Wzór na siłę stresu



Jak dbać o siebie?

W tym manualu zachęcę was do poszukania wewnątrz siebie i wewnątrz swoich organizacji odpowiedzi na pytanie:

Jak dbam i jak dbamy o to, żeby hejt, z którym mamy kontakt pozostawiał w nas jak najmniejszy i jak najmniej trwały negatywny ślad?

Nie dam wam łatwych i gotowych rozwiązań. Zachęcę raczej do patrzenia na siebie i swoją organizację w kontekście troski o waszą odporność psychiczną - być może w trochę nowy sposób.

Zacznę od perspektywy jednostkowej, żeby później pokazać wam, że poruszane tu kwestie powinny być adresowane raczej na poziomie kolektywnej, a nie tylko indywidualnej troski.

Czym jest stres?

Obcowanie z hejtem jest jak kontakt z toksyczną substancją w naszym otoczeniu. Mowa nienawiści, ataki na organizację lub konkretne osoby ją reprezentujące powoduje i będzie powodował stres.

Jego siła będzie zależała od wielu różnych czynników:
indywidualnych, kontekstualnych, organizacyjnych i systemowych.

Czym jest stres?

Najpierw przyjrzyjmy się temu, jak różne może być rozumienie samego stresu. Postaram się też zachęcić was do regularnego zauważania stresu związanego z pracą (w tym z pracą hejterskimi treściami) i oszacowywania jego siły, a przez to oswojenia się z tym jak działają nasz mózg i nasze emocje.

W tym kontekście zajmiemy się ideą *ekologii emocjonalnej* w pracy. Wyjaśnię też, dlaczego na poziomie indywidualnym, a zwłaszcza zespołowym, regularne sprawdzanie czy stosowane przez nas metody radzenia sobie ze stresem działają i są wystarczające jest bardzo ważne.

Czym jest stres?

Stres jako

napięcie psychiczne

stan obciążenia systemu regulacji psychicznej powstający w sytuacji zagrożenia, utrudnienia lub niemożności realizacji ważnych dla nas celów, zadań, wartości.

Stres jako napięcie

Psychologia stresu to obszerna dziedzina nauki. Nie ma jednej, wyczerpującej definicji i sposobu rozumienia stresu. W tym manualu posługuję się dwiema z nich.

Pierwsza podkreśla, że napięcie psychiczne to **stan obciążenia** naszego **systemu regulacji emocjonalnej**.

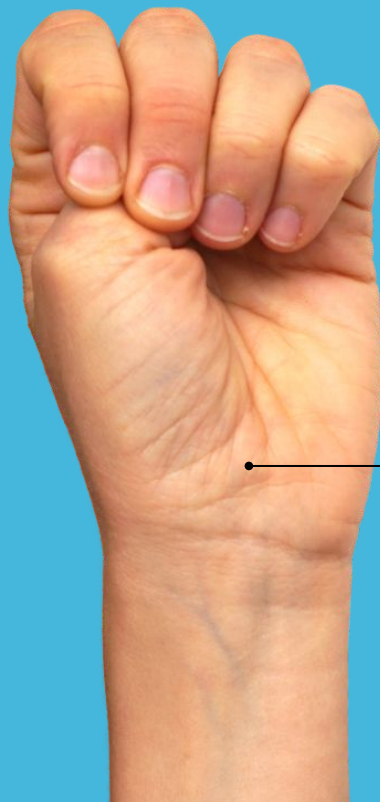
Żeby ją zrozumieć przyjrzyjmy się budowie naszego mózgu. Pomoże nam w tym bardzo uproszczony model pożyczony z demonstracji Dana Siegela – profesora psychiatrii, zajmującego się badaniami z dziedziny neuropsychologii interpersonalnej.

Wpływ na mózg

Popatrz na swoją rękę i wyobraź sobie, że reprezentuje twój mózg.

Wewnętrzna część dłoni to pień mózgu, tzw. „dolna droga mózgu”. To bardzo stara część naszego mózgu (tzw. *mózg gadzi*). Ten obszar odpowiada za nasze odruchy, rytm serca, oddychanie, to czy śpimy, czy czuwamy, przetykanie, a także inne reakcje autonomicznego układu nerwowego w tym **reakcje: walki, ucieczki i zamrożenia.**

Ściągawka i dodatkowe źródło:
<https://www.youtube.com/watch?v=5CpRY9-MIHA>



pień mózgu

Wpływ na mózg

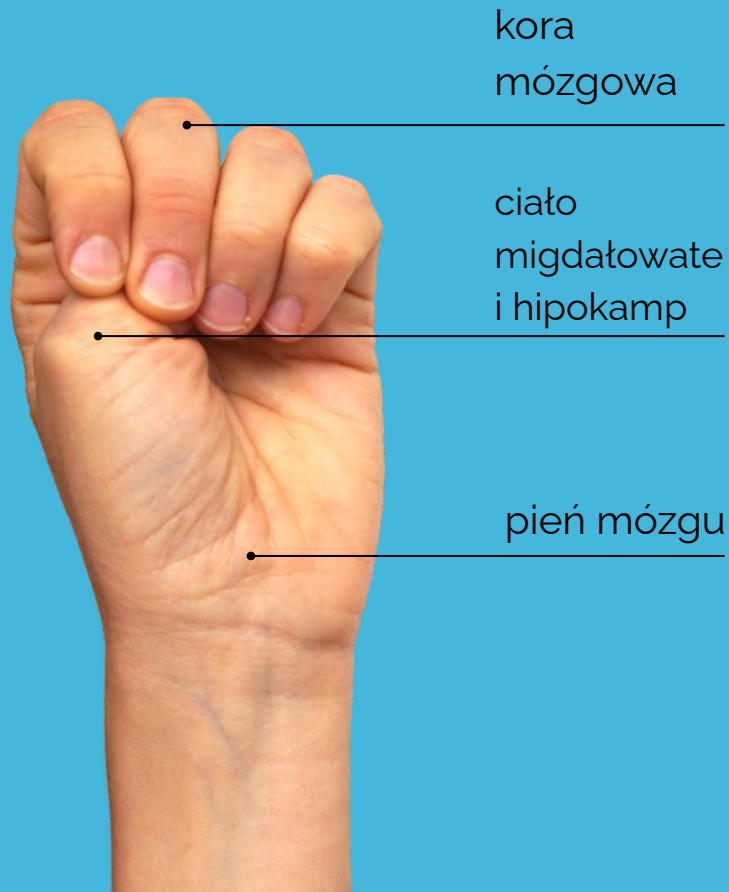
Kciuk to ciało migdałowe i hipokamp odpowiedzialne za przetwarzanie emocjonalne. Ciało migdałowe często nazywane jest też **ośrodkiem lęku**, a hipokamp **centrum nadawania znaczenia**. Niektórzy ten obszar mózgu nazywają *mózgiem ssaczym* albo układem limbicznym.



Wpływ na mózg

Palce to kora mózgowa, to jest obszar związany z tzw. „górną drogą mózgu”. To najnowsza część mózgu, tzw. kora myśląca.

Pomiędzy środkowym, a wskazującym palcem znajduje się szczególnie ważna dla naszego tematu część mózgu - przyśrodkowa kora mózgowa - związana **z uwaganością i świadomością**.



Wpływ na mózg

A teraz wyobraź sobie sytuację, w której różne bodźce - np. wrogie komentarze w sieci, wiadomości z pogrózkami - powodują, że twoje ciało migdałowe staje się coraz bardziej pobudzone i wysyła silne sygnały alarmu do innych części mózgu.



Wpływ na mózg

W efekcie **możesz chwilowo stracić połączenie** ze swoją korą myślącą. Niektórzy badacze mówią żartobliwie, że „myślenie poszło offline”.

W takiej sytuacji **niemożliwe** jest podejmowanie decyzji, analizowanie, myślenie logiczne, przerzucenie uwagi z jednego bodźca na drugi, rozumienie stanów emocjonalnych innych osób, czy kreatywność.



Wzór na siłę stresu

Stres jako

**relacja między nami
a otoczeniem,**

którą **oceniamy** jako obciążającą
lub przekraczającą nasze zasoby
i zagrażającą naszemu dobrostanowi.

Wzór na siłę stresu

W drugim ujęciu stresu bardzo ważne jest to, w jaki sposób **oceniamy** nasz poziom stresu. Warto pamiętać tutaj o tym, że żeby móc coś dobrze ocenić potrzebne nam są funkcje wykonawcze i sprawne procesy poznawcze. To właśnie za te umiejętności odpowiada „podłączona online” kora mózgu. To ona może zostać „wyłączona” przez silny stres.

Według tego ujęcia zjawiska stresu, to jak szybko i jak mocno uruchomi się **nasza reakcja stresowa na otoczenie, będzie zależała między innymi od tego jak ocenimy sytuację**. Czy jako wyzwanie, czy jako niebezpieczeństwo, czy poważne zagrożenie?

Wzór na siłę stresu

**SIŁA
STRESU**

=

postrzegane wymagania

postrzegana możliwość poradzenia sobie
+ wsparcie społeczne

Wzór na siłę stresu

Siła stresu będzie tym większa, im większa będzie wartość tego, co mamy w liczniku (nad kreską), czyli naszej oceny wyzwań stawianych przed nami w pracy. To od niej zależeć będzie to, jak dużej wewnętrznej i zewnętrznej presji doświadczamy.

Wartość stresu obniży z kolei to, co wstawimy w mianownik (pod kreską). Wcześniejsze doświadczenia radzenia sobie z danym wyzwaniem oraz wsparcie innych osób z zespołu lub spoza niego, pomogą obniżyć napięcie.

Przekonanie o własnych kompetencjach i doświadczeniu oraz wsparcie naszego otoczenia, to nasz wzmacniający „solidny mianownik”.

Wzór na siłę stresu

Nieustannie dokonujemy takich ocen i szacunków. Zależnie od okoliczności robimy to w mniej lub bardziej adekwatny sposób.

W tym ujęciu poziom stresu zależy od jego oceny. Jednocześnie **sam stres może uniemożliwić nam dokonanie właściwej oceny, a więc dodatkowo podnieść napięcie.**

Właśnie dlatego zachęcam was do **planowania sytuacji, w których wasz cały mózg – najlepiej wspólnie z całym mózgiem innych osób z waszej grupy lub organizacji – będzie mógł zająć się oszacowaniem siły stresu jakiego doświadczacie w pracy.**

Taka praca pozwoli wam na „uszczelnienie” organizacyjnych luk, przez które może przenikać stres związany z pracą z hejtem.

Z praktycznego punktu widzenia takie rozmowy i narady lepiej prowadzić i organizować przed lub po burzy. Zwłaszcza po to, żeby tworzyć mechanizmy prewencyjne lub awaryjne na przyszłość.



Skutki uboczne stresu i jak się przed nimi chronić

Automatyczne reakcje na stres

Jak znów włączyć mózg

Skutki uboczne ekspozycji na hejt



Automatyczne reakcje na stres

W sytuacji napięcia może towarzyszyć nam jakaś stała myśl lub przekonanie na temat pracy aktywistycznej, nas samych i naszych możliwości.

Ta myśl może brzmieć na przykład tak: „Nie dam rady z kolejną toną hejtu”, albo „Znowu będę sam/sama musiała „dłować z tym syfem”.

Jeśli pominiemy ten sygnał – nie zauważymy samej myśli i uczuć jakie w nas wywołuje – to z czasem będzie to miało coraz większy wpływ na to jakie strategię działania będziemy wybierać. Nasze reakcje staną się automatyczne.

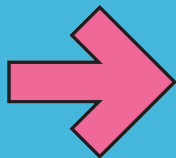
W zależności od naszego układu nerwowego (oraz innych czynników, również sytuacyjnych) doświadczając takiego przeciążenia **wyberzemy reakcję automatyczną: ucieczkę/ unikanie, walkę, lub zamrożenie.**

Za nasze reakcje będzie odpowiadać „gadzi mózg”.

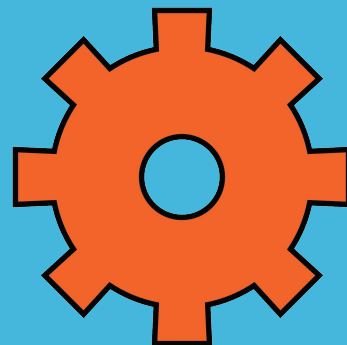
Automatyczne reakcje na stres



Myśli



Emocje

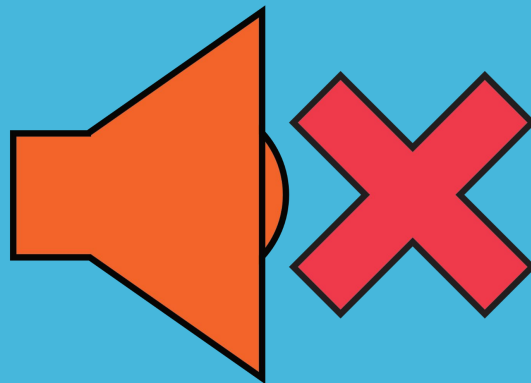


Działania

Automatyczne reakcje na stres

Unikanie

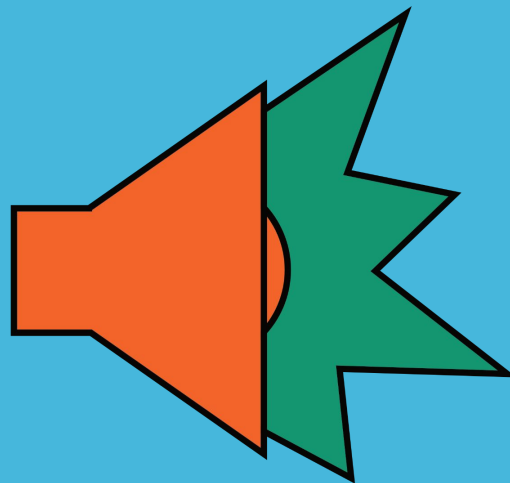
Nie odpowiadam na maile, nie mogę zdecydować czy reagować na komentarz, wyłączam się z dyskusji i nie jestem w stanie wymyślić nic konstruktywnego w trakcie knucia związanego z kolejnym ruchem w kampanii. Z czasem zaczynam myśleć, że wszystko przerasta mnie coraz bardziej. Ta spirala się nakręca.



Automatyczne reakcje na stres

Walka

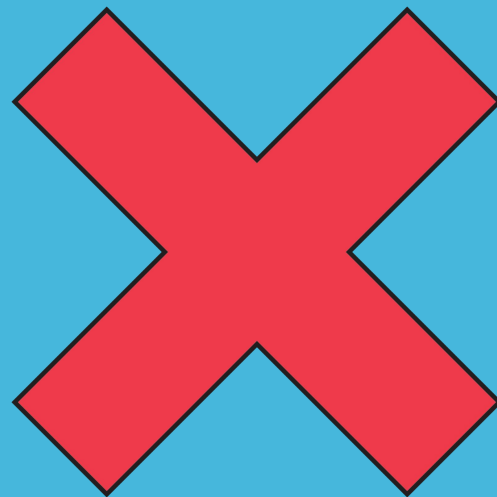
Zaczynam naciskać, żeby odpowiadać na każdą zaczepkę, używam języka i technik podobnych do opresora. Wchodzę w częste konfrontacje, „naparzam” i nie odpuszczam, a powodów i osób chętnych do walki wciąż nie ubywa.



Automatyczne reakcje na stres

Zamrożenie

Zdarza się rzadziej i mniejszej ilości osób. Polega na pełnym uczuciu odłączenia się umysłu od ciała - stan nazywany w psychologii dysocjacją. Właściwie nie wiemy i nie możemy sobie po czasie przypomnieć co się dokładnie z nami działo.



Jak znów włączyć mózg

Wyniki badań z zakresu neurobiologii interpersonalnej i psychologii klinicznej jednoznacznie zachęcają nas do **nazywania swoich przeżyć wewnętrznych i przyglądania się temu jak myślimy.**

Wspominany wcześniej Dan Siegel propagator tzw. *psychowzroczności* – czyli umiejętności myślenia o myśleniu i o doświadczanych emocjach – używa sformułowania: **„Name it to tame it!”**, czyli **„Nazwij, żeby oswoić!”**.

Jak znów włączyć mózg

Wracając do modelu mózgu
– celem uważnego
przyglądania się naszym
myślom i emocjom jest
ponowne zamknięcie dłoni,
czyli “włączenie kory”
i **odzyskanie kontroli nad
naszymi reakcjami**, które przy
“wyłączonej korze” stały się
czysto automatyczne.

Ściągawka i dodatkowe źródło:
<https://www.youtube.com/watch?v=5CpRY9-MIHA>



Jak znów włączyć mózg

Zauważając i nazywając nasze stany wewnętrzne rozwijamy i ćwiczymy przyśrodkową korę mózgową, czyli uważność i świadomość. Przydają się one szczególnie w procesie regulacji emocji i dobierania sposobów radzenia sobie ze stresem.



Jak znów włączyć mózg

Warto się ćwiczyć:
budować zasoby, które
pomogą działać całemu
mózgowi. Dzięki niemu
**będziemy w stanie
adekwatnie oceniać,
kiedy i jak mądrze działać,
a kiedy czas się zatrzymać,**
zadbać o swoje
bezpieczeństwo – nie tylko
fizyczne, ale też
emocjonalne.

Bez takiego przygotowania
i zgromadzonych zasobów
jesteśmy bardziej narażone
na skutki uboczne długotrwałej
ekspozycji na hejt.

Skutki uboczne długotrwałej ekspozycji na hejt

1. Wyczerpanie reprezentacją (kultura tożsamości)
2. Silne negatywne emocje (tj. wściekłość, lęk, wstyd)
3. Wysoki poziom stresu
4. Obniżone poczucie własnej skuteczności i/lub wartości
5. Bezsenność, depresja, stany lękowe



Skutki uboczne długotrwałej ekspozycji na hejt

Warto pamiętać, że możemy odczuwać efekty hejtu również wtedy, gdy nie jest skierowany bezpośrednio w nas samych/ same.

W sytuacji nagonki na osoby LGBT+ **nienawistne przekazy stają się tak silne, częste i wszechobecne, że odczuwamy ich efekty osobiście, mimo że konkretnym celem jest inna osoba lub cała nasza społeczność.**

Dzieje się tak, ponieważ – jak każda propaganda – nagonka na społeczność LGBT+ opiera się przede wszystkim na nagiej sile przekazu i mechanicznym warunkowaniu odbiorców i odbiorczyń.

Warunkowanie?

Więcej o cechach propagandy i tym, jak jej przeciwdziałać dowiesz się z manualu **Opowieści 2: Jak ruszyć z miejsca z własną historią?**



Skutki uboczne długotrwałej ekspozycji na hejt

1.

Wyczerpanie reprezentacją

związane z kulturą tożsamości – tym, że współcześnie pracujemy „sobą”

Mówiąc jeszcze inaczej wyczerpanie reprezentacją w aktywizmie związane jest z intensywną pracą własną tożsamością. To koszt bycia w ciągłym stanie gotowości do obrony własnych wartości i/lub praw mniejszości (często będąc też osobą należącą do tej lub innej mniejszości).



Skutki uboczne długotrwałej ekspozycji na hejt

2. Silne negatywne emocje

tj. wściekłość, lęk, wstyd

Niektóre hejterskie komentarze czy akcje dotyczą nas szczególnie mocno. Dzieje się tak ze względu na konkretne treści, które łączą się z naszymi osobistymi doświadczeniami lub doświadczeniami bliskich nam osób.



Skutki uboczne długotrwałej ekspozycji na hejt

3. Wysoki poziom stresu

Powiedzmy sobie szczerze, że praca aktywistyczna to synonim wyzwań o dużym potencjale do odczuwania stresu. Taka praca też nie zawsze jest bezpieczna. Przykładowo groźba aresztowania, przesłuchania, doświadczanie codziennych mikroagresji i przemocy systemowej naraża osoby aktywistyczne na doświadczenie traumy lub wtórnej traumatyzacji.



Skutki uboczne długotrwałej ekspozycji na hejt

4. Obniżone poczucie własnej skuteczności i/lub wartości

Wiele osób, z którymi pracuję, a które na co dzień mają kontakt z mową nienawiści, doświadczą z czasem (lub pod wpływem zderzenia się z dużą agresją słowną) zauważalnego obniżenia poczucia własnej skuteczności i/lub wartości. W żargonie psychologicznym mówimy, że *uwewnętrzniają one przekazy opresora*.



Skutki uboczne długotrwałej ekspozycji na hejt

5. Bezsennaść, depresja, stany lękowe

W długiej perspektywie „niezaopiekowane” zmęczenie aktywistyczne połączone z częstym i intensywnym doświadczaniem hejtu może doprowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym np. bezsenności, depresji, czy stanów lękowych.



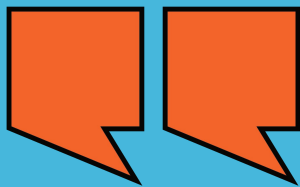
Skutki uboczne długotrwałej ekspozycji na hejt

Wyczerpywanie nas walką to sposób systemu opresji na utrzymanie *status quo*.

Nasze wyczerpanie to narzędzie powstrzymywania przez system tej zmiany, która nam leży na sercu.

Natalia Sarata

Źródło: <https://medium.com/@regeneracja>



Skutki uboczne długotrwałej ekspozycji na hejt

W związku z tym chcę zachęcić was do poszukania odpowiedzi na pytania:

Jaki jest wasz indywidualny poziom zmęczenia aktywistycznego?

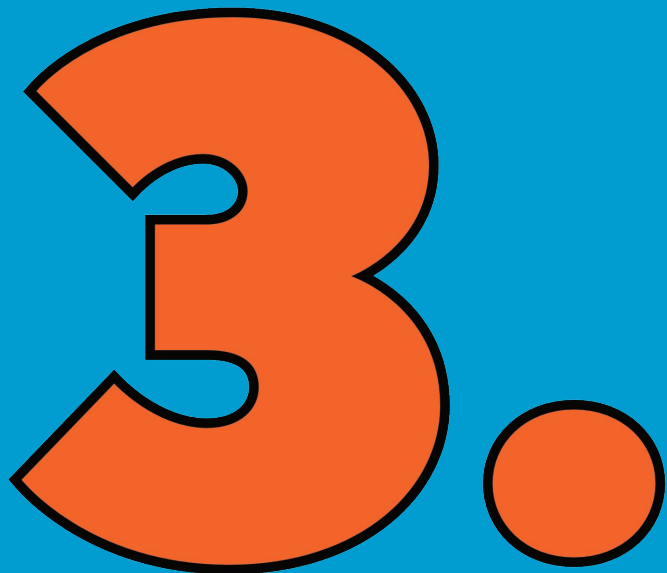
Jak wasza organizacja i wasze zespoły opiekują się sobą w sytuacji obciążenia związanego z pracą w tak trudnej materii?

Jak ten poziom zmęczenia wpływa kontakt z hejterskimi treściami?

Czy może to hejterskie treści są głównym źródłem tego zmęczenia?

Jeśli w waszej grupie lub organizacji nie ma żadnych mechanizmów radzenia sobie ze zmęczeniem wywołanym stresem, wspólne poszukiwanie odpowiedzi na te pytania może pomóc wam je stworzyć.





Czym jest zmęczenie aktywistyczne?

Fazy zmęczenia

Dlaczego się wypalamy?



Fazy zmęczenia



Fazy zmęczenia

Jak przebiega zmęczenie aktywistyczne? Na stronie obok widzicie czterofazowy model zmęczenia zaangażowaniem aktywistycznym opracowany pierwotnie przez lekarza weterynarii Douga Fakkema. Wśród lekarzy weterynarii notuje się wciąż wysoki odsetek wypalenia zawodowego, a nawet samobójstw.

Fazy zmęczenia

1.

Faza zmiany świata

Pracuję 25 godzin na dobę, bo walczę o lepszą rzeczywistość. Przepętłnia mnie entuzjazm, chcę robić wszystko. Mam ochotę tylko działać, rozmawiać o aktywizmie i być z osobami podobnymi do mnie.

Nie pilnuję swoich granic, właściwie ignoruję pierwsze oznaki zmęczenia i uważam, że szkoda czasu na odpoczywanie



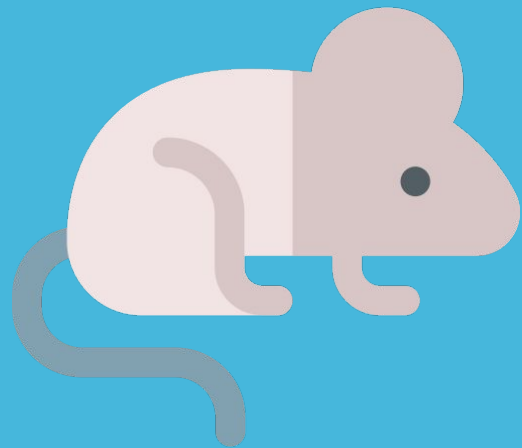
Fazy zmęczenia

2.

Faza zombie

Kryzys/ wypalenie – zaczynam konfrontować się z tym, że moje możliwości (oraz możliwości mojej organizacji) są ograniczone. Dostrzegam coraz więcej nierówności wokół siebie. Widzę, że brakuje rąk do pracy, a mnie coraz trudniej się mobilizować.

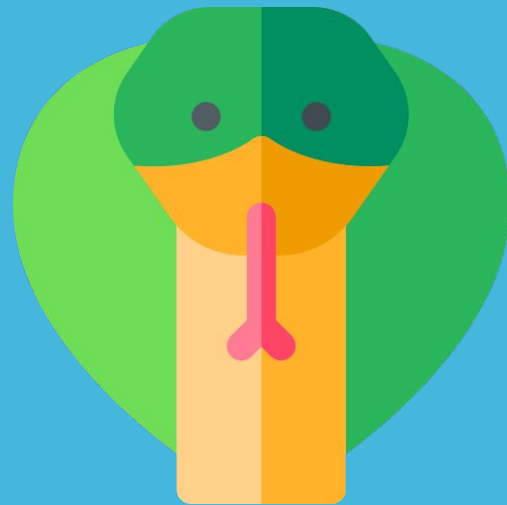
Jednocześnie wstydę się o tym mówić osobom, z którymi pracuję, a nawet moim bliskim.



Fazy zmęczenia

3. Faza mizantropii

Depresja/ wściekłość – przestaję widzieć pozytywne aspekty swojej pracy. Przytłaczają mnie negatywne interakcje i informacje. Widzę tylko świat pełen hejterów i nienawiści, więc zaczynam odczuwać niechęć i wściekłość do „gatunku ludzkiego”.



Fazy zmęczenia

4.

Faza cierpliwego spokoju

Rozumienie/ równowaga – dokonuję przewartościowania i odpowiadam sobie na pytanie: **co to dla mnie znaczy być osobą aktywistyczną, która jest odpowiedzialna za siebie i innych?** Zaczynam akceptować ograniczenia – własne i mojego otoczenia – np. ograniczoną energię, czas, ilość pieniędzy, liczbę osób zaangażowanych w konkretne działania. Zaczynam bardziej dbać o siebie i osoby wokół mnie. Koncentruję się na konkretnych, często małych, ale osiągalnych krokach/ działaniach. Promuję zrównoważony aktywizm.



Dlaczego się wypalamy?

W trakcie rozmów, warsztatów i indywidualnych spotkań z osobami aktywistycznymi często słyszę, że **tym co wypala najbardziej jest robienie aktywizmu narzędziami i stylem pracy opartym na normie wydajności i produktywności.**



Dlaczego się wypalamy?

Norma wydajności i produktywności

Przykładanie do pracy aktywistycznej miary sukcesu, używanej w biznesie lub przemyśle. Uznanie że priorytetem jest wykonywanie zadań, a nieustanny maksymalny wysiłek powinien być standardem. Ignorowanie potrzeby odpoczynku i regeneracji jako drugorzędnych. Uznanie, że "więcej, dłużej i bardziej męcząco" znaczy "lepiej".

Unieważnianie aktywistycznego obciążenia

Ignorowanie lub unieważnianie negatywnych efektów pracy aktywistycznej na poziomie indywidualnym i grupowym. Niedostrzeganie że aktywizm generuje specyficzne obciążenia, które - jeśli nie zostaną zaadresowane - prowadzą do wypalenia. Uznanie, że "tak jest w każdej pracy", a zmęczenie to "prywatny problem", którą należy "prywatnie rozwiązać".

Dlaczego się wypalamy?

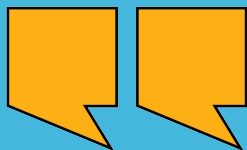
Większość znanych mi osób wchodzi w przestrzeń aktywistyczne, tęskniąc za miejscem zdrowienia i regeneracji, ale nasze ruchy są często przesycane jeszcze większym stopniem ableizmu i wypalenia, niż zdrowieniem i regeneracją.

Pracujemy, pracujemy i jeszcze więcej pracujemy, nieustannie z miejsca kryzysu.

Zdrowienie i regeneracja są unieważniane jako nieadekwatne, zarezerwowane dla ludzi z kasą, jako indywidualna odpowiedzialność, coś co robisz na boku, w wolnej chwili. Nasze ruchy do tego stopnia działają w wypalającym tempie, tak mało w nich miejsca na żalobę, gniew, traumę, duchowość, niepełnosprawność, starzenie, rodzicielstwo czy chorobę, że wiele osób

odchodzi w miarę, jak się starzeje, zaczyna mieć dzieci, zachorowuje lub rozchorowuje się bardziej, staje się bardziej niepełnosprawna — albo po prostu dlatego, że nie daje już rady być na spotkaniach dwanaście razy w tygodniu.

Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha - czarna queerowa aktywistka z niepełnosprawnością i współtwórczyni koncepcji i praktyki disability justice, Autorka *Care Work. Dreaming Disability Justice* (Arsenal Pulp Press, Kanada 2018).
tłum. Natalia Sarata





Jak uprawiać zrównoważony aktywizm?

Bezpieczeństwo psychiczne
Ekologia emocjonalna w pracy



Warunki zrównoważonego aktywizmu

Bezpieczeństwo psychiczne

Wspólne przekonanie członków grupy, że jest ona bezpiecznym miejscem dla podejmowania interpersonalnego ryzyka.

Amy Edmonson

Poczucie własnej skuteczności

Wiara, że potrafimy sobie radzić z obecnymi lub spodziewanymi wymaganiami środowiska, m.in. ze stresującymi wydarzeniami.

Albert Bandura

Bezpieczeństwo psychiczne

Prof. Amy Edmonson, autorka książki „Firma bez strachu” badała ostre dyżury, jednostki straży pożarnej i inne miejsca, gdzie skuteczność zespołów bezpośrednio przekłada się na czyjeś fizyczne bezpieczeństwo i zdrowie.

Ze zdziwieniem wykazała, że czynnikiem, który sprawia, że zespoły radzą sobie dobrze z presją i wymaganiami pełnionych przez siebie funkcji jest poziom bezpieczeństwa psychologicznego.

Bezpieczeństwo psychologiczne określa jako przekonanie, że nie będziemy ukarani/ni, zawstydzeni/ne lub odsunięci/ne z powodu zadawanie pytań, wyrażanie swoich obaw, mówienia o popełnionych przez nas błędach lub tego, że nie wiemy jak sobie z czymś poradzić.

Z badań Edmonson wynika, że dobrze działające zespoły raportują więcej błędów, chętniej się z nich uczą i szybciej znajdują sposoby na to, żeby sobie z nimi poradzić. Jest to możliwe, bo panuje w nich **klimat otwartości i zaufania oraz nastawienie, że błąd lub trudność jednej osoby jest okazją do wzmocnienia się dla całego zespołu.**

Bezpieczeństwo psychiczne

Edmonson podpowiada
jaka **postawa osób
liderskich buduje klimat
bezpieczeństwa i otwartości.**

**Przedstaw pracę jako proces
uczenia się.** Np. zaprezentuj

nową kampanię czy
wydarzenie jako okazję do
uczenia się, rozwijania lub
tworzenia nowych idei,
a także sposobów na radzenie
sobie z hejtem.

Nie jako zadanie do
bezbłędnego i efektywnego
wykonania.

Od razu powiedz, że w danej
kampanii jest wiele znaków
zapytania, niepewności,
trudnych wyzwań i sytuacji,
na które możecie nie wiedzieć
jak zareagować. *A ponieważ jest
to nowa sytuacja, w której jeszcze
razem nie byliśmy, potrzebujemy
wsparcia wszystkich mózgów
(ich pomysłów, wątpliwości
i pytań) naszego zespołu.* Osoby z
zespołu powinny poczuć, że
mają prawo zabierać głos.

Pokaż, że Ty, jako osoba
liderska w danej kampanii,
też **możesz popełniać błędy.**
Pytaj, czy ktoś dostrzega coś, co
może zostało wcześniej
przeoczone.

Zadawaj dużo pytań.

Zachęcaj ludzi do ciekawości
i dociekliwości.

Bezpieczeństwo psychiczne

Takie poczucie bezpieczeństwa w wymagających i niepewnych sytuacjach i wyzwaniach **wzmacnia z kolei nasze poczucie własnej skuteczności** dając nam okazję do uczenia się.

Więcej o bezpieczeństwie psychicznym dowiesz się z tego **Ted Talku**.

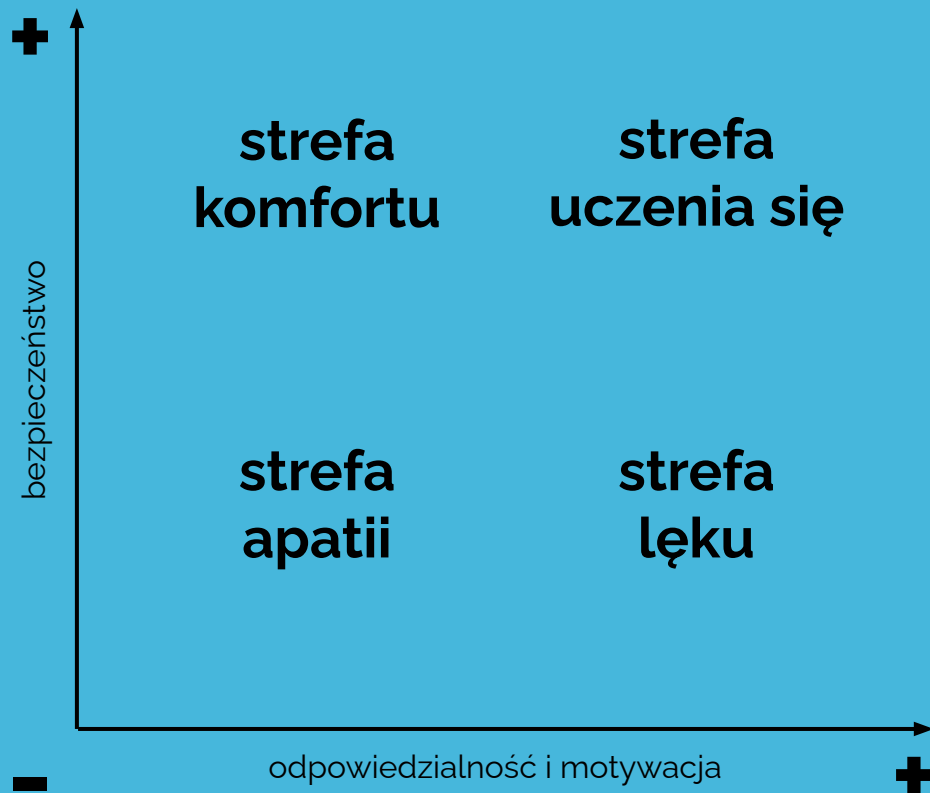
<https://www.youtube.com/watch?v=LhoLuuiggX8>

Robisz social media?

O sposobach dbania o bezpieczeństwo psychiczne przy pracy z mediami społecznościowymi dowiesz się z manualu **Opowieści 1: Jak prowadzić social media i przeżyć?**



Ekologia emocjonalna w pracy



Ekologia emocjonalna w pracy

Indywidualna

W mojej pracy aktywistycznej:

- obserwuję i nazywam moje emocje, wynikające z nich myśli i powodowane przez nie zachowania
- mam swoje sposoby na relaks
- dbam o higienę pracy
- proszę o pomoc, gdy jej potrzebuję
- zwracam uwagę na potrzeby innych

Kolektywna

W naszej organizacji/ grupie:

- definiujemy co to znaczy *radzić sobie z hejtem i stresem w pracy*
- modelujemy postawy zrównoważonego aktywizmu
- tworzymy rozwiązania systemowe (Strategie działania)
- monitorujemy wyzwania, uczymy się na błędach
- "wyprzedzamy" rzeczywistość - działamy prewencyjnie

Ekologia emocjonalna w pracy

Pytania do dalszej pracy:

Jakie już macie dobre praktyki z zakresu indywidualnej i kolektywnej troski w swojej pracy aktywistycznej?

Jakie masz **zasoby**, które pomagają ci radzić sobie z napięciem?

Pomyśl o zasobach, jak o kimś, kto w razie potrzeby może ci pomóc, bo to ktoś, kogo masz **za-sobą**.

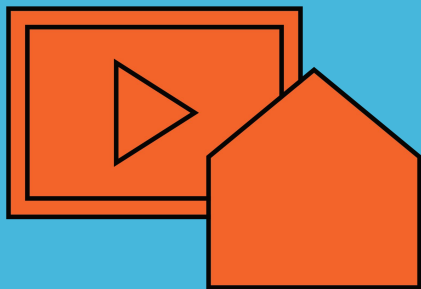
Ekologia emocjonalna w pracy

Ćwiczenie do samodzielnej pracy z grupą

1. Podzielcie się w pary.
2. Niech każda osoba z pary opowie krótko o trudnej sytuacji związanej z działaniami aktywistycznymi i hejtem. Skupcie się szczególnie na tym, jak sobie z tym poradziła. Co i kto było wtedy pomocne?
3. Osoba słuchająca notuje zasoby, czyli mocne strony, umiejętności, rzeczy, wiedzę, doświadczenia, ludzi, działania opowiadającej osoby, które uważa w danej sytuacji za cenne i pomocne.
4. Potem zamieńcie się rolami.
5. Po zakończeniu rozmów, spiszcie swoje zasoby na tablicy.

Rozmawiając w grupie odpowiedzcie sobie na pytania:
Które z wypisanych zasobów są dostępne dla wszystkich? Czy mogą być uwspólnione? Jeśli nie, czym można je zastąpić i udostępnić dla całej waszej grupy?

Dodatkowe źródła



Inicjatywy

burnout-aid.eu

regeneracja.medium.com

oddychaj.regeneracja.pl

Książki

Jak nie robić nic? Manifest przeciwko produktywności. Jeny Odell

Care Work. Dreaming Disability Justice. Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha

Pleasure Activism: The Politics of Feeling Good. drienne maree brown,

Faviana Rodriguez, Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha

Czułość. Poradnik pozytywnego egoizmu. dr Sophie Mort

Wyloguj swój mózg. Anders Hansen

Audio & video

Jak zaprzyjaźnić się ze stresem?

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=pl

Regeneracyjne rozmowy <https://open.spotify.com/show/5FlesVxvY4Jk1D5IJQOBog>

How our relationships shape us <https://www.youtube.com/watch?v=fwmtgrWKQrY>

O autorce



Paulina Czapska

Współtworzy kolektyw edukacyjny [Future Simple](#). Pracuje jako terapeutka, trenerka i edukatorka. Projektuje programy edukacyjne i rozwojowe, prowadzi warsztaty i całe procesy wspierające zespoły różnych organizacji i instytucji kultury. Bada zjawisko zmęczenia współczuciem. Propaguje ideę zrównoważonego aktywizmu i kolektywnej troski.

Seria *Obrona, Ochrona, Opowieści.*

Biblioteka Kongresu LGBT+



**Jak powstrzymać
dezinformację?**



**Jak dbać
o siebie?**



**Jak prowadzić
social media
i przeżyć?**



**Jak ruszyć
z miejsca z własną
historią?**

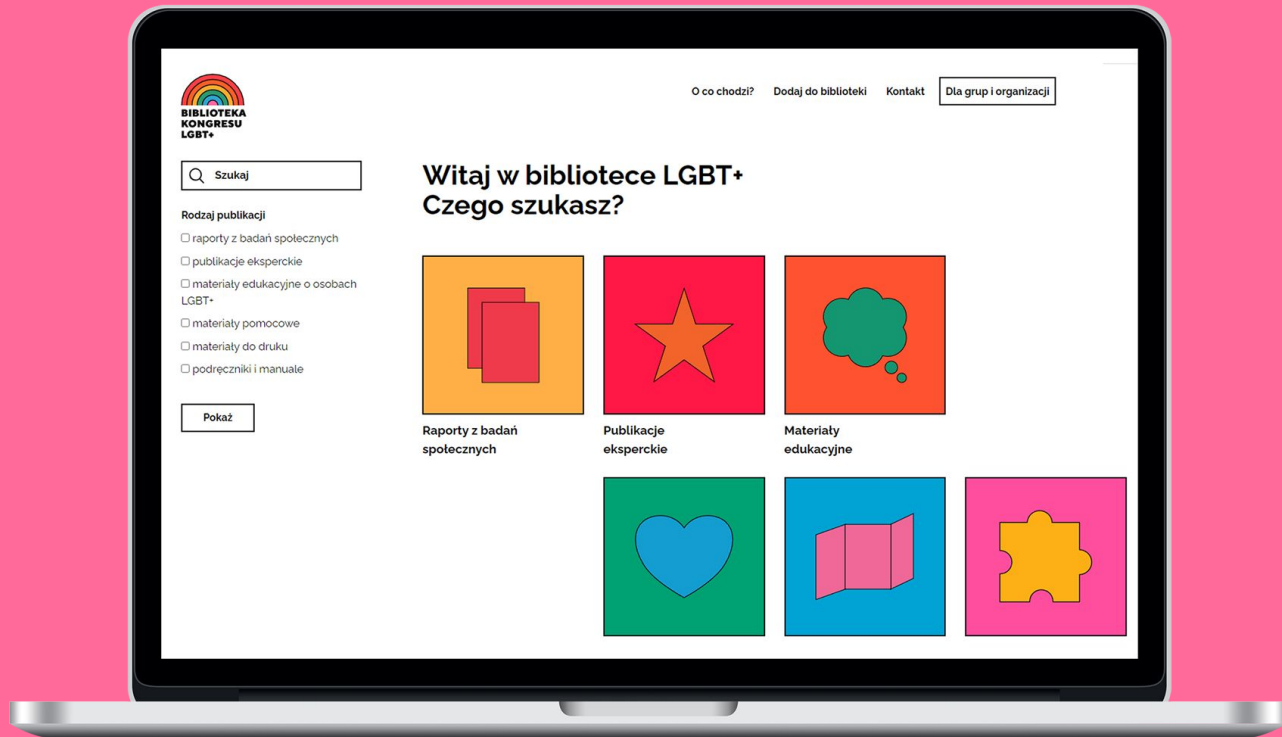


Polecamy

Wszystkie manuale z serii
i wiele innych pomocnych
informacji znajdziesz tutaj:



**BIBLIOTEKA
KONGRESU
LGBT+**



biblioteka.kongreslgbt.pl

Przygotowanie merytoryczne: Paulina Czapska
Koncepcja i redakcja serii: Hubert Sobecki
Projekt i skład serii: Marianna Wybieralska
W publikacji wykorzystano ikony z kolekcji Freepik
ze strony [Flaticon](https://www.flaticon.com/).
Warszawa, 2022



Przygotowane z dumą przez:



**miłość
nie wyklucza**
STOWARZYSZENIE

ILGA
EUROPE

