Ako si zachovať odolnosť

pri snahe zachrániť svet

Magazín pre aktívnych mladých ľudí

Ako si zachovať odolnosť a duševné zdravie pri snahe zachrániť svet

Magazín pre aktívnych mladých ľudí

Tento magazín o odolnosti a duševnom zdraví patrí .....

Amnesty International Slovensko vytvorilo tento magazín v rámci projektu 100ka, ktorý realizujeme vďaka podpore programu ACF - Slovakia. Program ACF - Slovakia je financovaný z Finančného mechanizmu EHP 2014-2021. Správcom programu je Nadácia Ekopolis v partnerstve s Nadáciou otvorenej spoločnosti Bratislava a Karpatskou nadáciou.

Iceland Liechtenstein Norway Active citizens fund

Magazín vznikol ako skrátený a upravený preklad anglického originálu, za ktorý vďačíme mnohým mládežníckym aktivistom na celom svete, ktorí prispeli k jeho napísaniu. Sme veľmi vďační za odborné znalosti a osobné skúsenosti, o ktoré sa s nami podelili. Okrem toho by sme chceli oceniť príspevok Barbary Vilovej k dizajnu a technickú revíziu obsahu, ktorú spravila psychologička Chloë Goughová. Obrázky na prednej strane obálky navrhla Karin Watsonová. **Amnesty International je celosvetové hnutie ľudí, ktorí berú nespravodlivosť osobne.** Vedieme kampaň za svet, v ktorom si ľudské práva môžu užívať všetci. Vyšetrujeme a odhaľujeme fakty vždy a všade, kde dochádza k zneužívaniu. Viac sa dozviete na www.amnesty.sk.

Predstavenie magazínu

Mnohí z nás sa snažia zachrániť svet. Každý má na to svoje vlastné dôvody. Keď čítate tento ~~magazín, pravd~~epodobne chcete zachrániť svet aj vy.

Bojovať za to, aby bol svet lepší, spolu s ostatnými, ktorí majú rovnaké sny, môže byť veľmi zábavné! Zároveň to môže mať vplyv na vaše duševné zdravie. Niekedy sa to stáva preto, lebo ste vystavení porušovaniu ľudských práv. Niekedy sa to stane, pretože musíte kombinovať aktivizmus so školou alebo prácou. Niekedy sa to stane, pretože ako mladý aktivista čelíte ageizmu. Dôvodov môže byť veľa.

Šťastie a váš aktivizmus môžu existovať súčasne. Zaslúžite si byť k sebe rovnako dobrí ako k iným ľuďom.

Boj za spravodlivý svet nemusíte viesť sami - je to boj, ktorý môžeme viesť spoločne! Keď nám záleží jeden na druhom, môžeme robiť aktivizmus, ale zachovať si aj pocit šťastia a duševné zdravie. Dúfame, že tento magazín podporí vašu cestu k posilneniu starostlivosti o seba samého a že si všetci uvedomíme potrebu starať sa jeden o druhého. ——————

Pri čítaní tohto magazínu by ste mali mať na pamäti tieto body:

- V celom tomto magazíne sa nachádzajú príbehy a obrázky, ktoré boli pôvodne uverejnené ako súčasť 1. zväzku "Fanzine pre aktivistov a dobrovoľníkov".

Je to magazín, ktorý obsahuje aj aktivity a "prácu", ale dúfame, že sa vám nebude zdať náročné. Pre ľahšie čítanie prestaneme od tohto miesta používať slovo práca a necháme vás sústrediť sa na to, aby ste si čítanie užili.

Magazín vychádza zo skutočností, s ktorými sa stretávajú mladí aktivisti Amnesty International po celom svete a o ktoré sa podelili prostredníctvom workshopov a prieskumov v rokoch 2019 a 2020. Teoretické kapitoly sme založili aj na materiáloch, ktoré vypracovali iní; tie nájdete v zozname odkazov.

Tento magazín sme je relevantný pre všetkých aktívnych mladých ľudí, hoci vychádza z praxe v našej organizácii.

V magazíne nájdete rôzne aktivity. Niektoré vám môžu vyhovovať a iné nie. To je v poriadku! To, čo vám vyhovuje, závisí od vašej osobnej reality. Väčšinu cvičení môžete robiť sami, ale niektoré môžete robiť aj v skupine. Na konci magazínu sa nachádza aj Knižnica pohody, ktorá odkazuje na mnohé ďalšie nástroje, ktoré môžete tiež vyskúšať.

Príbehy v tomto magazíne odrážajú naše spoločné skúsenosti. Hoci vychádzajú zo skutočných zážitkov, zobrazené postavy a mená sú vymyslené.

Pri diskusii o útlaku sa tento magazín zameriava predovšetkým na rasu, vek a rodovú identitu. Uvedomujeme si, že existuje mnoho ďalších dimenzií rozmanitosti a vzájomne sa prelínajúcich identít, ale nie sme schopní obsiahnuť ich všetky.

V magazíne budeme diskutovať o citlivých otázkach, ktoré by mohli vyvolať negatívne emócie. Pomocou sprievodcu na nasledujúcej strane sa môžete orientovať v témach jednotlivých kapitol, aby ste sa mohli rozhodnúť, či by ste niečo radšej vynechali.

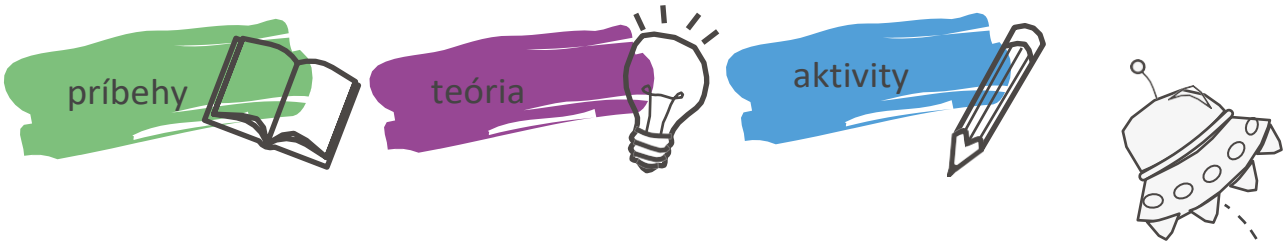
Tento magazín nenahrádza odbornú psychologickú pomoc. Na konci magazínu je uvedený zoznam liniek pomoci, na ktoré sa môžete obrátiť.

myšlienka reč kľúčový bod

Orientácia v magazíne

hápeme, že hovoriť o duševnom zdraví, pohode, starostlivosti o seba a vyhorení je zložité. Neexistuje univerzálne riešenie a my sa ho tu ani nesnažíme ponúknuť. Namiesto toho vám poskytneme nápady, nástroje a cvičenia. Dúfame, že vás to inšpiruje k tomu, aby ste sa zamysleli nad pohodou ako súčasťou svojho aktivizmu.

Magazín môžete používať od začiatku do konca alebo si môžete vybrať len určitú tému. keď budete mať pocit, že je na to správny čas. Pracovný zošit obsahuje tri typy kapitol:



Časť 1: zdroje šťastia a pohody

Kultúry aktivizmu

- Prestať si predstavovať samu seba ako superženu
- Pochopenie kultúr aktivizmu
- Praktická starostlivosť: Váš plánovač aktivizmu

Útlak a privilégiá

- Útlak v rámci Amnesty International
- Chápanie útlaku a privilégií
- Praktická starostlivosť: Zvládanie a riešenie mikroagresií

Reakcia na odpor

- Stále hovoríte o Palestíne
- Pochopenie toho, ako reagovať na odpor
- Praktická starostlivosť: Reakcia na odpor

Medzigeneračná dynamika moci

- Spoluvytváranie akcií naprieč generáciami
- Pochopenie tokenizmu, adultizmu a ageizmu mládeže
- Praktická starostlivosť: Spoluvytváranie medzigeneračných priestorov

Inkluzívny jazyk

- Zámená: Nemôžete a nesmiete ich hádať!
- Inkluzívny jazyk: Na slovách záleží!
- Praktická starostlivosť: Aby bol váš jazyk inkluzívny

Časť 1:
Zdroje šťastia a pohody

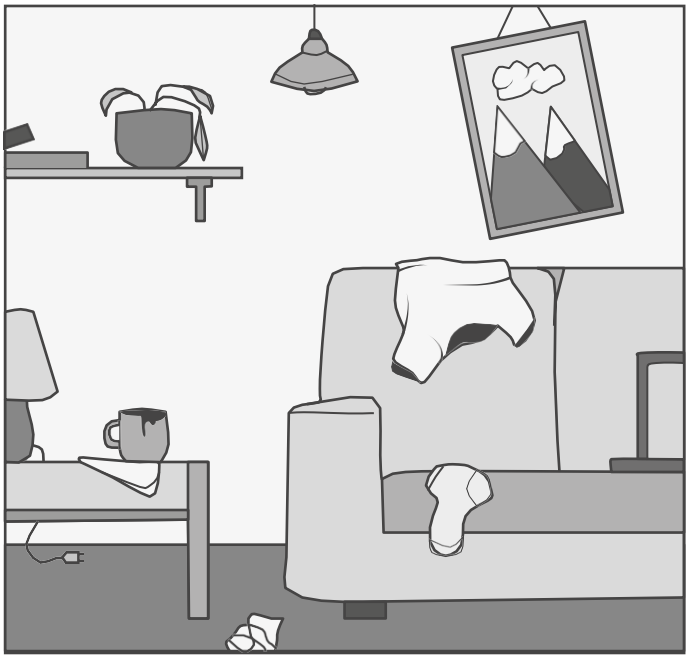
Prestať si predstavovať samu seba ako superženu

Volám sa **Su-wej**. Dovoľte mi, aby som sa s vami podelila o skúsenosti, ktorými ste si možno prešli aj vy.

Uprostred noci sa budím z tej istej nočnej mory, potím sa a ťažko dýcham. Opäť sa mi sníva o mojom aktivizme. Snívam o tom, že sa mi nedarí v mojom aktivizme, a vlna strachu a viny ma zasiahne a prinúti ma otvoriť oči s panikou a frustráciou.

Ako jedna z mála zástupkýň mládeže v našej organizácii som na svojich pleciach ťažko niesla bremeno, ktoré sa dá sotva zvládnuť. Chápem, že moja práca je dôležitá a zmysluplná, ale neustále pociťujem úzkosť a nervozitu. Dokonca aj počas spánku sa nemôžem prestať trápiť stretnutiami, na ktoré som sa nepripravila alebo s tonami správ, na ktoré som neodpovedala.

Ak pomyslím na to, že si oddýchnem, v hlave sa mi ozve hlas, ktorý ma obviňuje, že som lenivá alebo nezodpovedná. Mám pocit, že zlyhávam. Bojím sa, že spomalím pokrok, ktorý sme doteraz dosiahli v oblasti zastúpenia mladých ľudí alebo v otázkach ľudských práv. Z tohto dôvodu som si už dávno nedala prestávku, aby som sa o seba postarala. Ak prestanem, nebude tu žiadny iný mladý človek, ktorý by pokračoval v práci, ktorú robím v boji proti "adultcentrizmu". **To ma znepokojuje**. Vidím, že neustále zanedbávam svoje vlastné potreby, a uvedomujem si, že musím urobiť nejaké zmeny.



Pochopenie kultúr aktivizmu

Byť vystavený porušovaniu ľudských práv v rámci nášho aktivizmu môže byť vyčerpávajúce. Ak si nevyhradíte dostatok času na starostlivosť o seba alebo nedáte dôraz aj na vlastné pocity, môže to spôsobiť stres.

Niekedy aktivistky ako Su-Wei dokážu vziať na seba ťarchu sveta. Neoddychujú, ale "obetujú" svoju pohodu a šťastie pre "väčšie dobro". Tento druh správanie môže byť naviazaný len na konkrétnu osobu, ale môžu byť ukotvené aj v skupinovej dynamike.

Aké kultúry aktivizmu vytvárajú takéto postoje? Akceptujeme napríklad obdobia nízkej motivácie a zároveň rešpektujeme ľudí, ktorí priznávajú, že potrebujú prestávku na načerpanie nových síl? Rešpektujeme aktivistov, ktorí povedia nie, ak na niečo nemajú čas alebo energiu?

Výskum naznačuje, že aktivisti v oblasti sociálnej spravodlivosti a ľudských práv sú obzvlášť náchylní na **vyhorenie**. Profesori sociálnych vied Cher Weixia Chen a Paul Gorski sa rozprávali s mnohými aktivistami a dospeli k záveru, že aj napriek týmto dôkazom formuje aktivistické hnutia kultúra viny, ktorá odrádza od rozhovorov o vyhorení a starostlivosti o seba (Chen a Gorski, 2015).

Zmena sveta je maratón, nie šprint, takže náš aktivizmus je často súčasťou celoživotnej cesty. **Ak nedokážeme nájsť rovnováhu medzi svojou pohodou a nadšením pre zmenu, môže to viesť k úzkosti, stresu a vyhoreniu.** To môže mať časom škodlivý vplyv na náš aktivizmus.

Musíme mať na pamäti, že každý človek má iné hranice, pokiaľ ide o aktivizmus. Náš aktivizmus môže byť krásny, ak je postavený na priestore porozumenia a empatie. Ako jednotlivci musíme uprednostniť seba a svoje blaho. Preto je dôležité pamätať na to, že je v poriadku nebyť neustále zaneprázdnený a mať čas pre seba. Koniec koncov, spoločenská transformácia sa začína od seba samého.

Ľudské práva sú o tom, aby sa zlepšil život ľudí vrátane nášho života.

Starostlivosť o seba len posilňuje náš aktivizmus. Niekedy na to zabúdame.

"Nikto by sa pri práci za ľudské práva nemal vzdať svojho fyzického a duševného zdravia. Mali by sme praktizovať to, čo obhajujeme. V našom vlastnom záujme je začať sa o seba dobre starať."

(Su Wei, mládežnícka aktivistka Amnesty International)

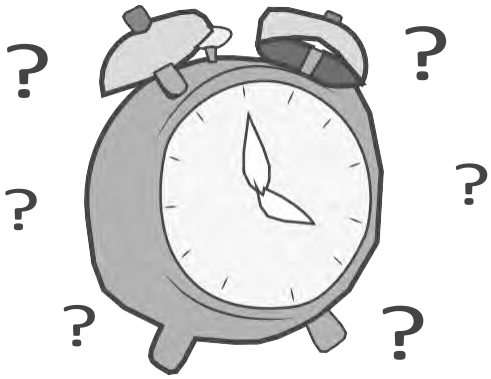
Praktická starostlivosť: Váš plánovač aktivizmu

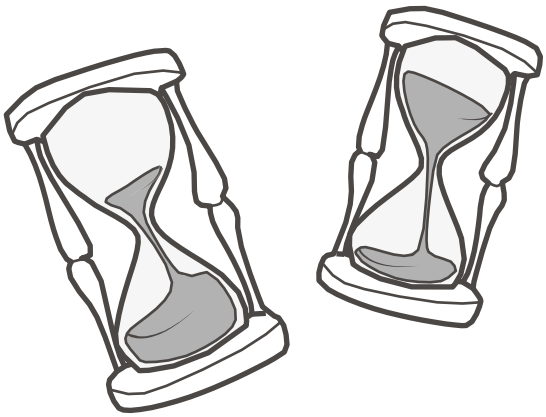
Váš aktivizmus bude mať veľa rôznych prvkov. Je dôležité sledovať, čomu sa venujete a ako je to vyvážené s vašou duševnou pohodou.

Mám na to čas? Myslím si, že som realistická?

Viem, aká bude moja úloha a čo sa odo mňa očakáva?

Viem, koľko času to môže trvať?





Bude sa časová náročnosť časom zvyšovať alebo znižovať?

Uistite sa, že ste sa pozreli na to, čo máte aktuálne na stole a čo sa môže stať! Môže to byť užitočné, aby ste sa na to pozreli predtým, ako sa pustíte do niečoho nového. Nezabudnite, že je vždy v poriadku povedať NIE. Uistite sa, že ste si nechali aj nejaký voľný čas na činnosti, ktoré sa môžu vyskytnúť neočakávane.

Plánovač aktivizmu

Mesiac:

Rok:

Brainstorm	Aktivita	Odhadovaný čas	Dátum začiatku	Dátum ukončenia
	○			
	○			
	○			
	○			
	○			

Dôležité záležitosti

Podujatia

Zoznam
○
○
○
○
○
○
○
○
○
○
○
○
○

Útlak v rámci Amnesty International

Dobre... Prečo hovoríme o útlaku a privilégiách v magazíne o duševnej pohode?

Útlak je systémové a inštitucionálne zneužívanie moci jednou skupinou na úkor ostatných. Útlak nám upiera možnosť byť naplno sami sebou. Práca na odstraňovaní systémov útlaku je pre nás ako aktivistov stresujúca a môže ovplyvniť našu pohodu.

Aktivisti môžu zažívať útlak v rámci hnutí za ľudské práva aj mimo nich. Vieme, že v rámci Amnesty International sa nám niekedy nedarilo. Hoci sa tento príbeh odohráva na seminári Amnesty International, je zložený z viacerých rôznych skúseností a možno si z neho vziať veľa ponaučení.

Toto bol **Xionin** prvý oficiálny workshop s Amnesty International. Veľmi sa tešila, že bude obklopená aktivistami, pedagógmi a podobne zmýšľajúcimi ľuďmi, pri ktorých sa môže uvoľniť.

Keď si uvedomila, že je jedinou černoškou v tomto priestore, bola trochu sklamaná - hoci nie prekvapená. Ako černoška s určitým stupňom triedneho privilégia bola zvyknutá byť jedinou černoškou vo väčšine medzinárodných akademických a odborných podujatí, ktorých sa zúčastnila.

Predtým, ako vstúpila do týchto priestorov, mala tendenciu pripraviť sa na to, ako na takéto správanie reagovať a ako ho riešiť. Dokonca mala rôzne "scenáre", ako reagovať, keď k nim dôjde.

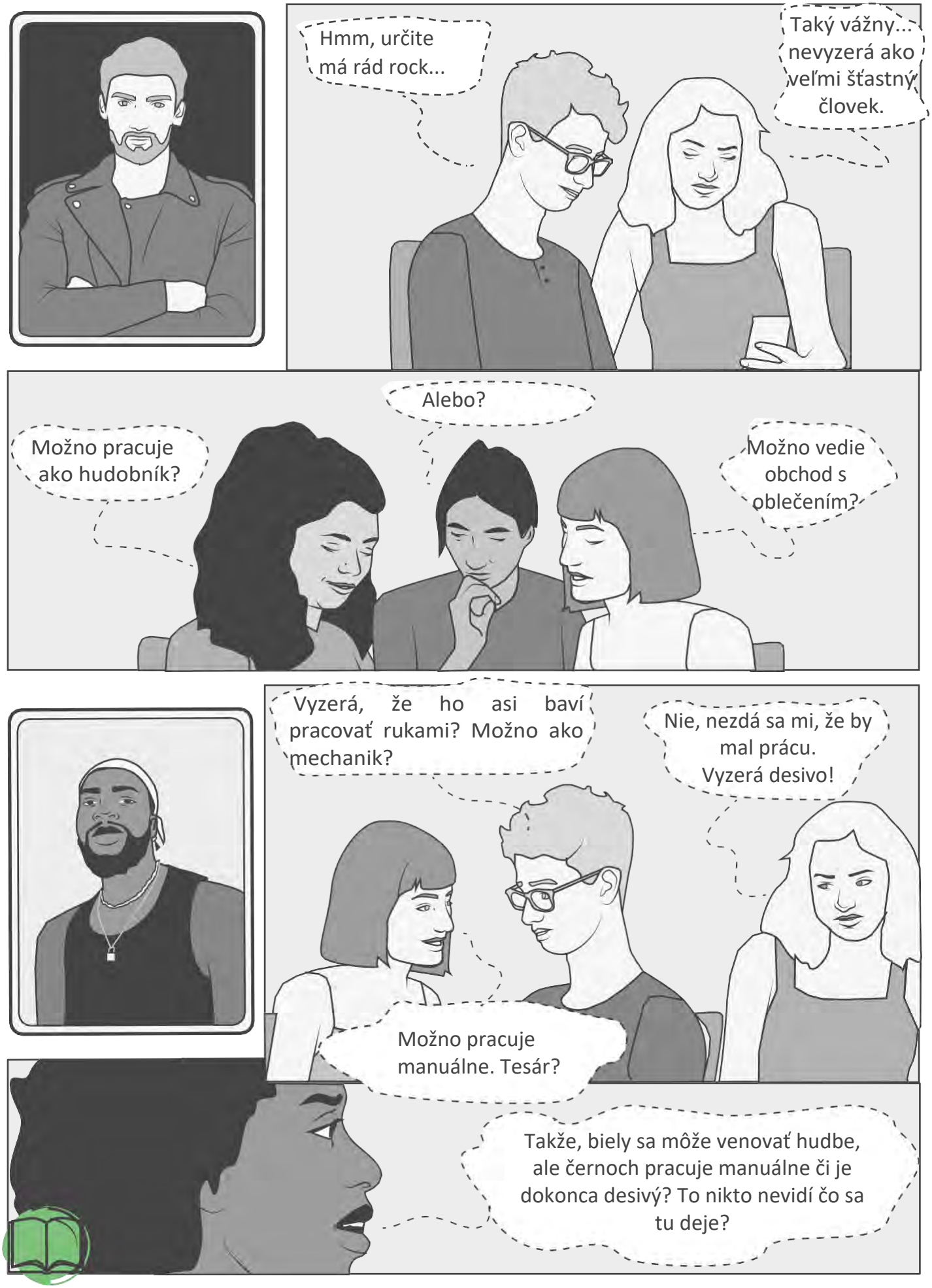
Ale v ten deň si Xiona myslela, že bude v bezpečí viac ako zvyčajne. Xiona neočakávala, že bude musieť zvládnuť svoju reakciu na mikroagresiu, keď bude na seminári, ktorý vedú aktivisti za ľudské práva..

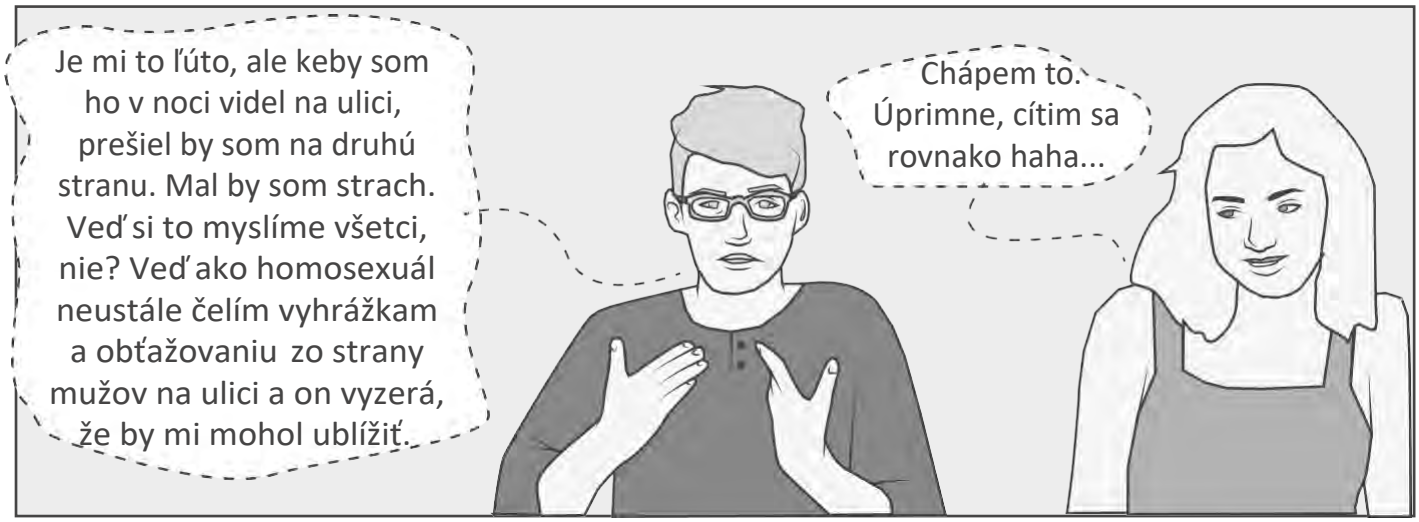
Počas seminára o predsudkoch a stereotypoch bola skupine predstavená aktivita s tromi obrázkami rôznych ľudí. Účastníci mali o nich v malých skupinách odpovedať na otázky:

Moderátor požiadal malé skupiny, aby diskutovali o nasledujúcich otázkach týkajúcich sa každého obrázka:

- **Čo si myslíte o tejto osobe?**
- **Čo si myslíte, že robia radi?**
- **Myslíte si, že táto osoba má prácu?**
- **Čo by ste si pomysleli, keby ste ich stretli v noci na ulici?**

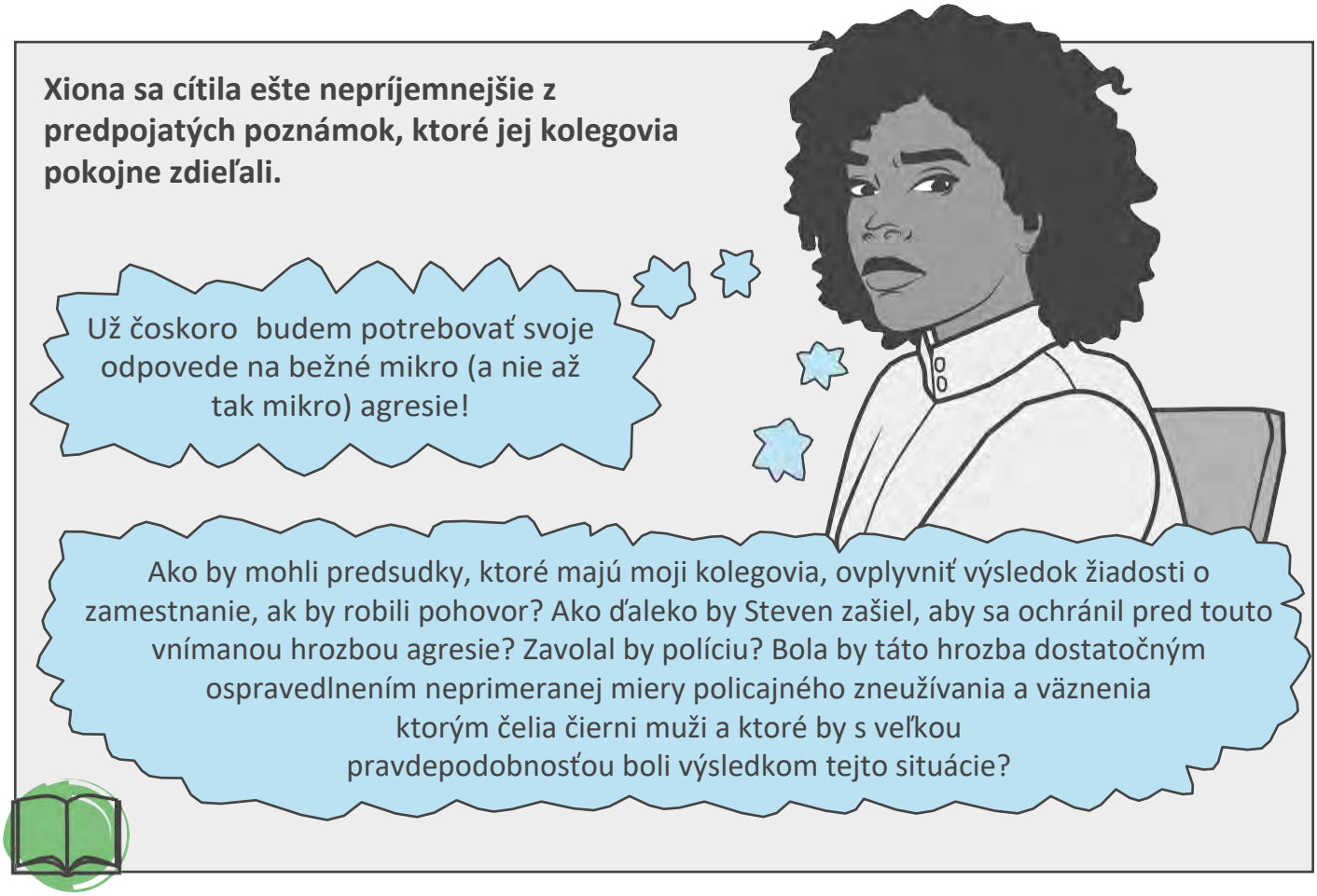
Rozhovory v malých skupinách prebiehali približne takto:



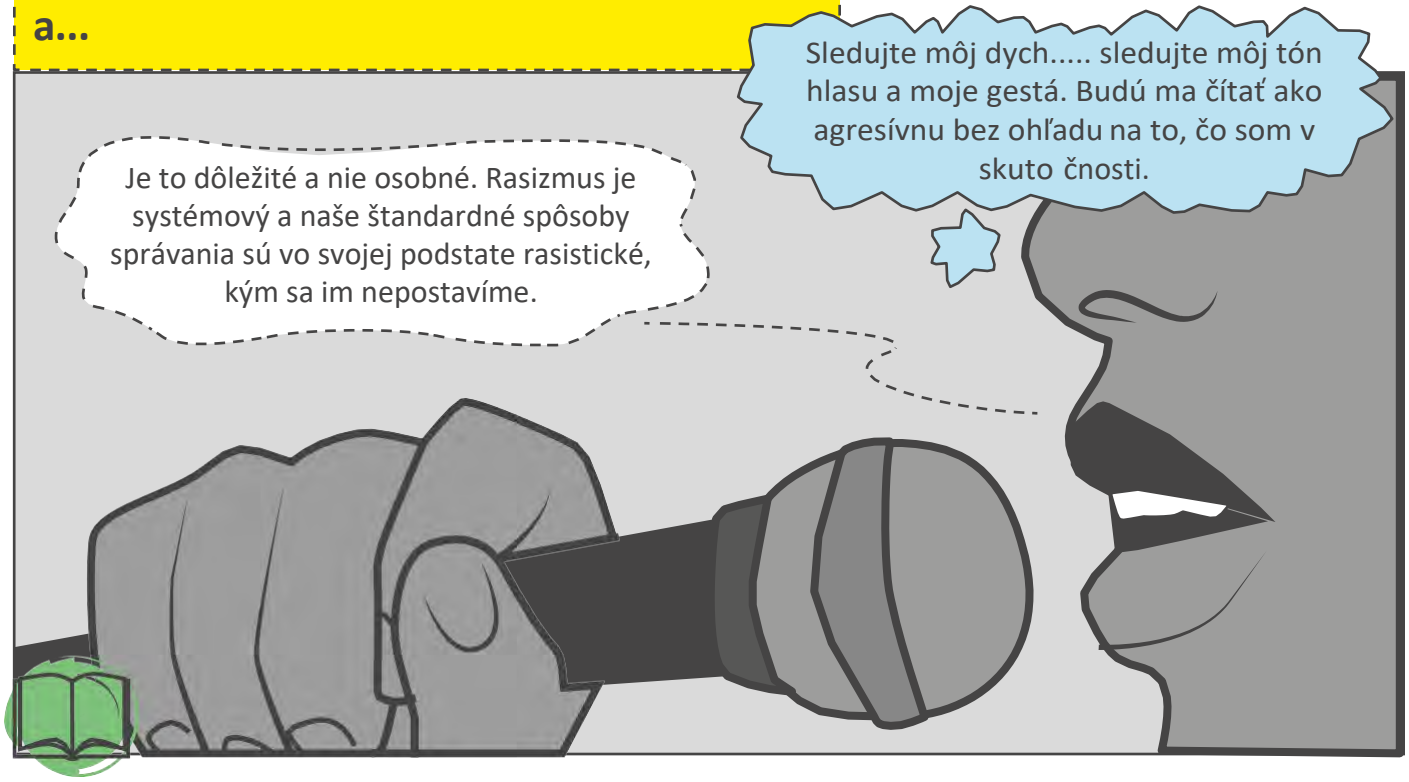


Po zodpovedaní otázok sa pustilo krátke video, ktoré ukázalo, kto boli títo ľudia a ako žili. Zámerom bolo, aby rozhovor v malých skupinách odhalil skupine jej vlastné predsudky a to, ako ich môžu viesť k vytváraniu nesprávnych domnienok o iných. Toto je niečo, čo je dôležité zvážiť pri uľahčovaní vzdelávania o ľudských právach a aktivizme za lepší svet. Ukázalo sa, že osoba č. 1 sa veľmi rada zabáva na večierkoch s elektronickou tanečnou hudbou, osoba č. 2 je učiteľom v materskej škole a osoba č. 3 pracuje v IT oblasti ako programátor.

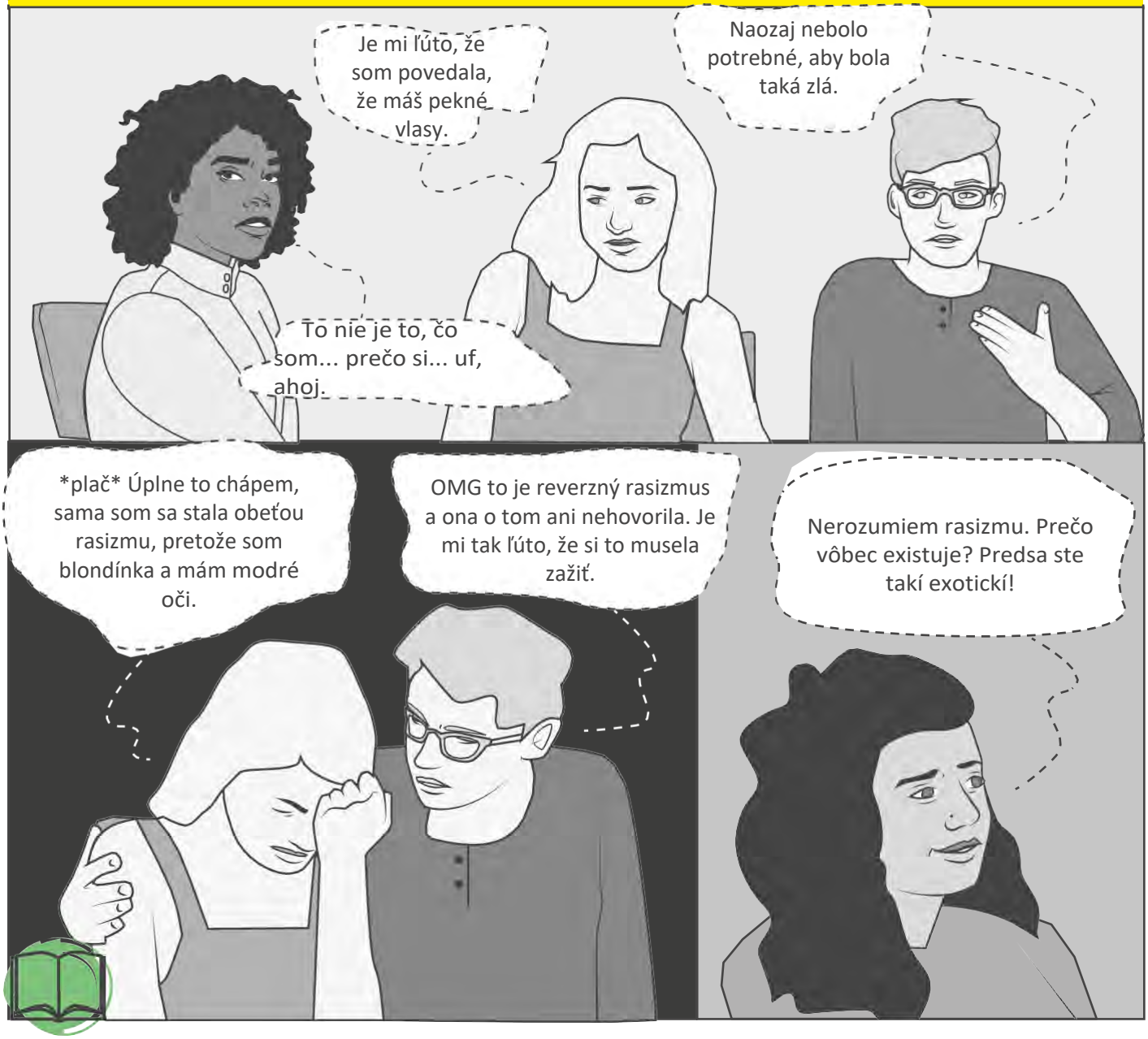
Zatiaľčo ľudia hovorili o obrázkoch, ležérne používali predsudky a diskiminačné výrazy, Xiona si uvedomila, že urobila chybu, keď sa prestala mať na pozore.



Xiona sa zhlboka nadýchla, vzala mikrofón a...



Kým Xiona bola zvyknutá na odvrávanie, odmietanie, popieranie skreslenie pri diskusii o rasizme, bolo stále prekvapujúce a rozrušujúce zažiť reakciu účastníkov workshopu.



Reakcie účastníkov seminára zahŕňali popieranie ("Prečo to vôbec existuje?") a banalizovanie systémového rasizmu ("Všetci ste takí skvelí tanečníci..."). Namiesto toho, aby sa zapojili do diskusie s Xionou alebo uznali to, na čo Xiona a Safiya upozornili, účastníci sa spoliehali na skresľovanie ("Aj ja som sa stala obeťou rasizmu"), aby sa vyhli konfrontácii so situáciou.

Xiona je jedna z mnohých čo zažili niečo podobné. Predstavte si, aký to má vplyv na jej duševné zdravie - neustále v strehu, musí sledovať každé slovo, gesto a svoj tón. Nedostáva sa jej rešpektu a vypočutia.

O útlaku a privilégiách

Aktivisti z marginalizovaných komunít sa musia vo svete pohybovať s určitou dávkou strachu a obáv. Obávajú sa toho, čo by sa mohlo stať im a ich komunitám. Tento stres si môže na aktivistoch vyžiadať vážnu daň. Pre tých, ktorí nezažívajú rovnakú mieru diskriminácie a útlaku, to môže byť ťažké pochopiť.

Útlak je systematické podriaďovanie jednej sociálnej skupiny silnejšej sociálnej skupine v sociálny, ekonomický a politický prospech silnejšej sociálnej skupiny. V slovníku nástrojov rasovej rovnosti sa vysvetľuje, že útlak existuje vtedy, keď sa vyskytujú tieto štyri podmienky:

- Utláčateľská skupina má moc definovať realitu pre seba a pre ostatných.
- Cieľové skupiny prijímajú a internalizujú negatívne správy o nich a nakoniec spolupracujú s utláčateľmi (myslia a konajú ako oni).
- Genocída, prenasledovanie a diskriminácia sú systematické a inštitucionalizované, takže na ich udržanie nie sú potrební jednotlivci.
- Členovia utláčateľskej aj cieľovej skupiny sú socializovaní tak, aby hrali svoje úlohy ako normálne a správne.
- Útlak = moc + predsudky.

Privilégium je nezaslúžená sociálna moc, ktorú formálne a neformálne inštitúcie spoločnosti priznávajú VŠETKÝM členom dominantnej skupiny (napr. privilégium bielych; privilégium mužov). Privilégium je zvyčajne neviditeľné pre tých, ktorí ho majú, pretože sú naučení ho nevidieť, ale napriek tomu ich zvýhodňuje oproti tým, ktorí ho nemajú.

Starostlivosť o seba, kolektívna starostlivosť a práca na systémovej zmene idú ruka v ruke. Musíme pracovať solidárne s ostatnými, aby sme riešili systémový rasizmus a diskrimináciu. Musíme robiť malé, hmatateľné kroky smerom k spravodlivejšiemu a inkluzívnejšiemu prostrediu. T**í, ktorí majú privilégiá, musia zohrávať dôležitú úlohu pri vzdelávaní sa.**

Konfrontácia s útlakom vo všetkých jeho formách môže byť nepríjemná. Napríklad riešenie rasizmu a práca na antirasistickom postoji môže byť pre bielych ľudí náročná. Nedá sa to však porovnať s bolesťou a nepohodlím ľudí, ktorí zažívajú útlak. Je čas, aby sa tí, ktorí sú privilegovaní, podelili solidárne o bolesť a nepohodlie. Je to dôležitá súčasť spojenectva a solidarity pri vytváraní spravodlivejšieho sveta pre nás všetkých.

Úplné rozobratie pojmov ako útlak a privilégiá by si vyžadovalo ďalší magazín. Namiesto toho zdôrazníme niekoľko kľúčových pojmov a povieme si, ako súvisia so skúsenosťami Xiony v príbehu.

Mikroagresie sú každodenné verbálne a neverbálne pohľady, gestá, tóny alebo urážky, či už úmyselné alebo neúmyselné, ktoré sprostredkúvajú nepriateľské, očierňujúce alebo negatívne odkazy cieľovým osobám výlučne na základe ich príslušnosti k marginalizovanej skupine . Mikroagresívne činy slúžia na vymedzenie hraníc a posilnenie moci a postavenia. Byť terčom mikroagresie môže mať na osobu významný negatívny vplyv.

Mikroagresia môže byť nenápadná a odosielateľ si nemusí uvedomovať, že sa takto správa. Niekedy príjemca nemusí byť schopný presne špecifikovať správanie, ktoré zažil, ale zanechá v ňom určitý pocit. Pozrime sa na niektoré príklady.

Téma	Príklady	Možné základné predpoklady, posolstvá a vplyv
Predpokladaná cudzosť	"Kde ste sa narodili? Odkiaľ skutočne pochádzaš?"	Nepovažujete sa za člena a musíte dokazovať svoju legitimitu.
Ignorovaný rozdiel	"Nevnímam rasu, vidím len teba."	Vymazanie identity a histórie/kontextu systémového útlaku.
Odmietnutie na základe odkazu	"Záleží mi na sociálnej spravodlivosti, preto nediskriminujem."	Zbavenie sa vlastnej zodpovednosti.
Výnimka z normy	"Znieš ako beloch." "Ty si taký výrečný." "Na svoj vek si veľmi inteligentný."	Skupina, ktorej je osoba súčasťou, je považovaná za prirodzene menej inteligentnú a je výnimkou.
Zovšeobecnenie	"Mileniáli sa zaujímajú o sociálne médiá viac ako o osobný kontakt."	Stereotypizácia a všeobecné výroky, spájanie jednej vlastnosti s celou skupinou.
Odchýlka hodnôt	"Si príliš hlučný a živý, upokoj sa."	Dominantné hodnoty sa považujú za štandard a jedinú "správnu" cestu.
Mýtus meritokracie	"Každý môže uspieť, ak je ochotný tvrdo pracovať."	Ignorovanie historického kontextu a systémového útlaku ako faktora, ktorý ovplyvňuje životné skúsenosti, kvalitu práce a úroveň úspechu ľudí.
Menej ako	Požiadanie/očakávanie, že ženy prinesú občerstvenie pre skupinu počas stretnutia alebo na upratovanie po ňom.	Neuznávanie ľudí ako rovnocenných profesionálov, posilňovanie stereotypov.
Všeobecné	Nevyžiadané dotýkanie sa vlasov ľudí, ktorí vyzerajú inak ako vy.	Znevažovanie ľudí, ich objektivizácia, zasahovanie do ich priestoru a ignorovanie potenciálnych škodlivých asociácií/ovplyvňovania jazykom a správaním.

Kumulatívny účinok mikroagresie na jednotlivca môže časom poškodiť jeho štastie a pohodu. Jedna štúdia spája rasové mikroagresie s vyššou mierou samovražedných myšlienok. Dokonca aj neúmyselné alebo zdanlivo menej závažné činy môžu mať vážny vplyv na pohodu jednotlivca. Keď sa zamyslíte nad príbehom, pripomeňte si, že Xiona sa v každodennom živote často stretáva s mikroagresiami. Komentáre v seminári potom prispievajú ku kumulatívnemu pocitu vyčerpania a frustrácie.

Implicitné predsudky sú negatívne asociácie, ktoré si ľudia nevedome vytvárajú. Prejavujú sa automaticky, bez vedomého uvedomenia. Implicitné predsudky môžu ovplyvňovať postoje a konanie jednotlivcov a vytvárať reálne dôsledky, aj keď si jednotlivci nemusia byť vedomí, že tieto predsudky v nich existujú. Ukázalo sa, že implicitné predsudky prevyšujú deklarované záväzky jednotlivcov v oblasti rovnosti a spravodlivosti, čím spôsobujú správanie, ktoré sa líši od explicitných postojov, ktoré mnohí ľudia vyznávajú.

Príkladom implicitného predsudku v príbehu je, keď Steven povie, že mladý černošský mužský predstaviteľ, ktorý má na sebe do-rag, čiernu košeľu bez rukávov a zlaté doplnky, pravdepodobne rád pracuje rukami, a keď si Nayda myslí, že nemá prácu. Implicitné predsudky neznamenajú, že ste zlý človek. Vaše myšlienky a asociácie nie sú vaše správanie.

Emocionálna práca -- alias musíte sa viac usmievať!

Emocionálna práca vyžaduje, aby ste prejavili emóciu, ktorú necítite, a podľa toho regulovali svoje správanie. Táto práca sa nazýva prácou z dobrého dôvodu - vyžaduje si úsilie ako fyzická práca a rovnako ako fyzická práca je únavná.

Psychologička Alicia Grandey, ktorá sa zaoberá emocionálnou prácou, zistila, že modifikácia pocitov a zmena správania je vyčerpávajúca a od ľudí inej farby pleti sa neúmerne očakáva, najmä v oblastiach, ako je pracovisko a univerzita. **Je to preto, že sa od nich očakáva, že sa prispôsobia nevyslovenej, dominantnej norme belošstva.**

V tomto príbehu sa Xiona cítila rozrušená a frustrovaná z komentárov účastníkov seminára, ale nemala pocit, že by mohla tieto emócie prejaviť kvôli riziku, že bude označená za nahnevanú alebo agresívnu. Namiesto toho Xiona tvrdo pracovala na kontrole svojho dýchania, tónu hlasu, ale aj na kontrole svojej gestikulácie.

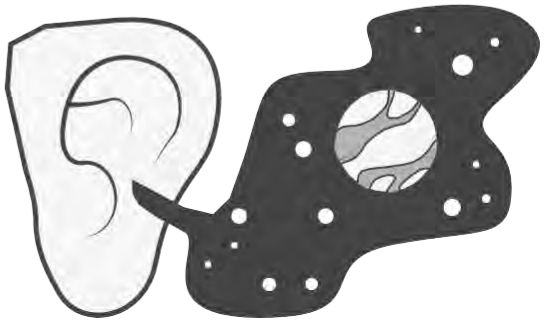
Naša interpretácia správania je kontextuálna a sociálne konštruovaná. To, čo každý z nás považuje za vhodné v danom kontexte, sa môže líšiť v závislosti od kontextu a tiež od individuálnej identity. Ak sme naladení na to, aby sme niečo vnímali určitým spôsobom (napríklad prostredníctvom médií), je pravdepodobnejšie, že to tak budeme vnímať. V tomto príbehu Nadya aj Stephen videli černocha ako "strašidelného". Toto vnímanie je spôsobené mediálnymi obrazmi černochov oblečených určitým spôsobom.

Prevzatie kolektívnej zodpovednosti

Ako komunita v rámci Amnesty International vieme, že sa musíme zlepšiť v preberaní kolektívnej zodpovednosti. Xionina skúsenosť by sa nemala opakovať. Tu je niekoľko jednoduchých vecí, ktoré by ste mohli urobiť, aby skúsenosť ako Xiona bola menej psychicky a emocionálne zaťažujúca:

Buďte pokorní a aktívne počúvajte:

Ak máte moc a privilégiá, môžete sa stať spojencom tým, že budete spochybňovať systém a utláčateľské štruktúry. Buďte pokorní a viac počúvajte, ako hovoríte.

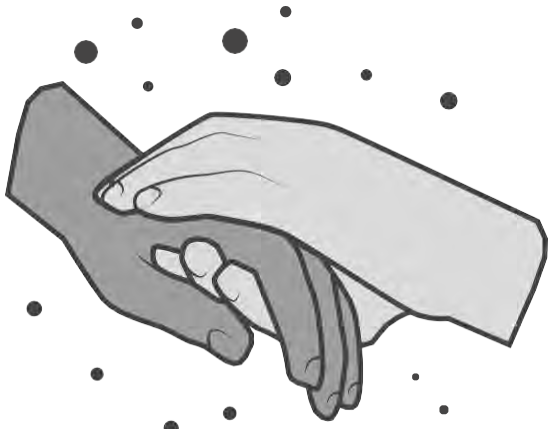


Uznajte a potvrďte:

Keď ľudia hovoria o rasizme, tak nepopierajte ich osobnú skúsenosť. Poďakujte ľuďom za to, že hovoria a zdieľajú svoje názory. Uznávajte a potvrdzujte. Je potrebné to robiť stále. **Zakaždým.**

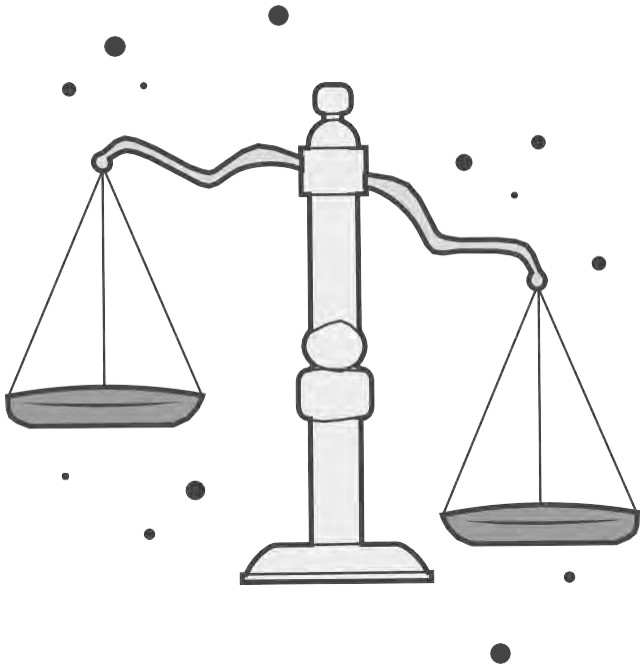
Zasiahnite a prevezmite zodpovednosť:

Ako náhodný svedok môžete zasiahnuť a prehovoriť, podobne ako Safiya. Nečakajte a nepredpokladajte, že zasiahne niekto iný, prevezmite zodpovednosť v kolektívnom priestore. Prijmite zodpovednosť za škodlivé poznámky, ktoré ste vyslovili, aj keď neboli myslené v zlom úmysle alebo mali byť humorné. Vtipné úmysly nie sú ospravedlnením. Ospravedlňte sa a zistiť, ako nahradiť spôsobenú škodu. Skontrolujte svoj jazyk a zamyslite sa nad slovami, ktoré používate, a nad tým, ako opisujete skupiny. Buďte citliví voči skúsenostiam iných.



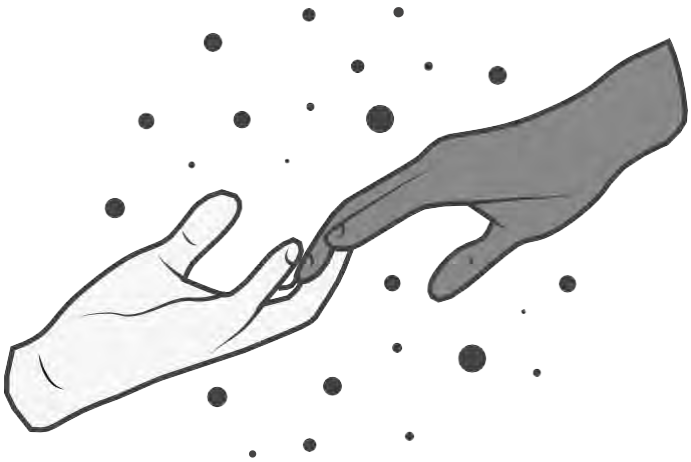
Pozor na falošnú ekvivalenciu:

Biela osoba môže zaží vať marginalizáciu alebo rasové predsudky, ale to nie je rasizmus. Biela pleť v minulosti znamenala privilégium. Neexistuje ani reverzný rasizmus: rasizmus je rasový predsudok plus sociálna a inštitucionálna moc. Racial Equity Tools definuje rasizmus ako niečo iné ako rasové predsudky, nenávisť alebo diskrimináciu. Rasizmus zahŕňa jednu skupinu, ktorá má moc vykonávať systematickú diskrimináciu prostredníctvom inštitucionálne politiky a praktiky spoločnosti, potom formovanie kultúrnych presvedčení a hodnôt, ktoré tieto rasistické politiky a praktiky podporujú.



Dávajte na seba pozor:

Ak organizujete diskusie o rasizme, predsudkoch a diskriminácii, buďte mimoriadne opatrní. Vopred sa zamyslite nad cieľmi a uprednostnite používanie metodík vyvinutých ľuďmi inej farby pleti vrátane ich zamestnávania ako personálu. Dávajte pozor na to, kto sú účastníci a ako môžu byť niektoré činnosti spúšťacie. Niektoré cvičenia môžu byť kontraproduktívne pre historicky marginalizované komunity, ak k nim nepatríte a nemáte vhodné nástroje na zvládnutie situácie.



Vzdelávajte sa:

Prevezmite zodpovednosť za učenie sa o rasizme, ako sa mu postaviť a ako podporiť ľudí inej farby pleti. Nespoliehajte sa na ľudí inej farby pleti, že vás poučia o rasizme a nespravodlivosti. Pripravte sa na to.

Praktická starostlivosť: Riadenie a riešenie mikroagresií

Cítili ste sa niekedy zranení, urazení, nepovšimnutí, nepočutí, nedocenení, vylúčení alebo ste sa cítili zle kvôli niečomu, čo povedal alebo urobil niekto iný, aj keď možno nemal v úmysle vyvolať vo vás takýto pocit?

Povedali ste niekedy niečo alebo urobili niečo, čím ste niekoho neúmyselne rozrušili? Hoci sme všetci mohli byť na oboch stranách takýchto situácií, je dôležité pochopiť, že môžeme urobiť alebo povedať veci, ktoré môžu prispieť k začleneniu alebo vylúčeniu ľudí na základe aspektu alebo aspektov ich identity.

Napriek každodennej povahe mikroagresií je nevyhnutné sa nimi zaoberať, aby sme dosiahli inkluzívnu kultúru a náš cieľ stať sa hnutím za ľudské práva, ktoré sa viac zameriava na človeka

Riadenie vlastného správania

Riadenie vlastného správania sa začína uvedomením si vlastného vnímania, predsudkov, predpokladov, pôvodu, identity a privilégií. Rovnako dôležité je rozvíjať empatiu a súcit s druhými. Aby sme si pripomenuli svoj záväzok k inklúzii, môžeme použiť tieto tipy:

Premyslite a preformulujte: Skôr ako niečo poviete, zvážte, aký to bude mať vplyv na ostatných. Preskúmajte, aké sú vaše zámery a či to, čo sa chystáte povedať, bude pravdepodobne takto prijaté. Ak nie, preformulujte to.

Reakcia vs. reflexia: Skôr ako začnete reagovať alebo niekomu odpoviete, venujte chvíľu času sami sebe.

Vyhnite sa zovšeobecňovaniu: Namiesto všeobecných vyhlásení si radšej overte, či nedochádza k stereotypom alebo iným predsudkom, a svoje slová upresnite.

Zvedavosť: Pýtajte sa radšej otázky, než aby ste si vytvárali domnienky, a zostaňte zvedaví na ostatných bez toho, aby ste ich odsudzovali.

Spätná väzba: Buďte otvorení spätnej väzbe, počúvajte s empatiou a učte sa z nej.

Reagovanie na mikroagresiu zo strany iných

Je dôležité vytvoriť si vlastný spôsob, ako sa vyrovnať s mikroagresiou. Tieto kroky považujte za východiskový bod, ktorý môžete použiť na prispôsobenie vlastnej situácii

1 Ak je to možné, zachovajte pokoj a zhlboka sa nadýchnite. Nájdite spôsob, ako sa zastaviť pred vyslovením domnienok alebo okamžitou reakciou.

2 Ak je to možné, predpokladajte najlepší úmysel. To neznamená, že by ste nemali vysvetľovať vplyv ich výrokov alebo správania, ale ak ste sa s takýmto správaním tejto osoby stretli prvýkrát, mohli by ste to prípadne považovať za výchovný moment a poskytnúť jej spätnú väzbu alebo jej dať šancu samoopraviť.

3 Zvážte, či chcete problém riešiť hneď alebo v inom okamihu. Je potrebné zvážiť niekoľko vecí: Cítite sa pri rozhovore s touto osobou bezpečne? Ak nie, zvážte možnosť zí skať podporu od niekoho, komu dôverujete. Ste v správnom rozpoložení na to, aby ste v tejto chvíli viedli tento rozhovor? Ak nie, zvážte, či to neurobiť inokedy.

4 Zamerajte sa na udalosť, nie na osobu. Nasmerovaním rozhovoru na správanie alebo poznámku znížite pravdepodobnosť obranných reakcií.

5 Jasne sa podeľte o vplyv na vás:

Uzemnenie: Potvrďte, že ste obaja oddaní inklúzii a že v tomto kontexte ste za zdieľanie spätnej väzby.

Zámer: Uveďte, že predpokladáte, že osoba nemala negatívny úmysel.

Pozorujte: Opíšte jasne a stručne, aké bolo správanie / jazyk / situácia.

Vplyv: Vysvetlite, prečo a ako to ovplyvňuje vás a/alebo ostatných. Ak chcete, môžete uviesť, čo žiadate, aby daná osoba urobila alebo povedala inak.

Potvrdiť: Potvrďte svoj spoločný záväzok inkluzívne správanie.

6 Ak odpoveď nie je uspokojivá, nadýchnite sa, zastavte sa a rozhodnite sa: Ak chcete pokračovať v práci, môžete si tieto kroky zopakovať.
Ak sa nechcete ďalej zapájať do výmeny, môžete: Môžete znova viesť rozhovor o spätnej väzbe, požiadať o pomoc alebo podniknúť iné kroky.

Nekonfrontačné intervenčné stratégie

V závislosti od situácie môžete určiť, že najlepšou stratégiou je nekonfliktná metóda intervencie. V takom prípade môžete zvážiť tieto prístupy:

Požiadajte o informácie: **Pýtajte sa, aby ste pochopili, čo bolo povedané. Dajte druhej osobne príležitosť, aby si to všimla, opravila sa alebo upresnila.**

Príklad

"Všimla som si, že ste spomenuli, že táto osoba je príliš mladá na to, aby prevzala vedúcu úlohu. Môžete mi povedať viac o tom, čo tým myslíte?"

Žia dosť: **Požiadajte o použitie iného jazyka alebo iných prístupov. Zvážte možnosť povedať "my" namiesto "vy", aby bola žiadosť všeobecná a nie osobná. Použite jazyk "ja", aby ste sa podelili o vplyv na vás.**

Príklad

"Môžeme namiesto "starí členovia" povedať "starší"? Niekedy som sa stretla s tým, že sa to používalo spôsobom, ktorý mi pripadal neúctivý, a "starší" mi pripadá úctivejšie a inkluzívnejšie."

Vždy hovoríte o Palestíne

Lina je mladá Palestínčanka, ktorá žila v utečeneckom tábore v Gaze. Lina teraz študuje politiku a právo a spolupracuje s rôznymi ľudskoprávnymi organizáciami.

Benjamin je jeden z jej priateľov, ktorý tiež študuje politiku a právo na tej istej škole.

Chápem, prečo si to myslíš, ale uvažoval ste niekedy o tom, že aj keď som Palestínčanka, študovala som celé roky. Čítal som Ilana Pappého, Noam Chomsky a prečítaj si noviny Haaretz
Len sa brániš. Počúvaš čo hovorím?
Záleží mi na našom priateľstve a rada by som pochopila, z čoho vychádzaš. Čo mi chceš povedať?
Lina potom pozorne počúva a venuje pozornosť každému bodu, aj keď s ním nesúhlasí.
Možno by som sa mala podeliť o svoje skúsenosti s Benjaminom
To, čo si povedal predtým, ma zaujalo a chcela by som sa s tebou o tom porozprávať. Hovorím o palestínsko-izraelskom konflikte z vlastnej skúsenosti. Vyrastala som v utečeneckom tábore, kde som videla ľudízomierať priamo pred mojimi očami. Do svojich 14 rokov som prežila tri vojny. Svoju rodinu som nevidela celé roky a nemôžem sa vrátiť domov. Chápeš, aké je to pre mňa osobné? Preto o tom veľa hovorím, pretože Chcem zmeniť situáciu. Chcem urobiť svet lepším miestom. A dúfam, že sa ku mne pridáš.
Ďakujem Line, že mi to vysvetlila. Nedokážem sa vcítiť do tvojej situácie, ale pokúsim sa to lepšie pochopiť.

Pochopenie toho, ako reagovať na odpor

Ako aktivisti môžeme čeliť odporu voči našim kampaniam, našim názorom alebo jednoducho širšiemu odporu voči zmene. Tento odpor môže ovplyvniť našu prácu a pohodu. K odporu môže dochádzať v našich aktivistických priestoroch, v našich hnutiach alebo medzi rodinou a rovesníkmi. Niekedy to znamená, že si musíte vybrať medzi vlastnými hodnotami a hodnotami svojej rodiny a rovesníkov.

V tejto časti nájdete niekoľko tipov a trikov, ktoré vám pomôžu prekonať odpor, lepšie naň reagovať a zároveň chrániť svoje zdravie.

Čo je to odolnosť?

Americká psychologická asociácia definuje odpor ako "všeobecne akúkoľvek činnosť, ktorá je v rozpore s niečím alebo niekým, vzdoruje alebo odoláva". Keď sa ľudia niečomu bránia, môže byť užitočné zamyslieť sa nad tým, z čoho vychádzajú. Odpor môže byť motivovaný mnohými dôvodmi a môže mať rôzne formy. Odporcovia sa môžu obávať zmeny z dôvodu neistoty. Mnohé z toho, čo robíme, spochybňuje to, čo bolo veľmi dlho normou.

Ako aktivisti sa tiež bránime. Možno sa nebránime zmene, ale bránime sa systémom, aké sú teraz.

Ako by mohol vyzerať odpor?

Odpor má mnoho podôb. Keď sa ľudia bránia, môžu byť konfrontační, podkopávajúci, agresívni a útoční. Môžu sa stať emocionálnymi, tvrdohlavými a ťažko sa s nimi hovorí. Naopak, osoby kladúce odpor môžu reagovať aj veľmi jemným spôsobom, pri ktorom sa zdá, akoby vôbec nekládli odpor. Môže to byť jednoducho neochota spolupracovať alebo pracovať.

Otvorený odpor

Otvorený odpor je zjavným odporom voči zmene.
Tu je niekoľko príkladov, ako to môže vyzerať:

- Otvorený spor alebo diskusia.
- Útok s použitím konfrontačného jazyka alebo správania.
- Jednoduché "nie", nesúhlas alebo odmietnutie zmeny.

Skrytý odpor

Skrytý odpor je oveľa jemnejší a ťažšie identifikovateľný ako otvorený odpor. Často sa uskutočňuje tak, že sa zdá, akoby o žiadny odpor nešlo. Môže byť vedomý alebo nevedomý. Napríklad:

- Povedať áno alebo súhlasiť s niečím na stretnutí, ale potom v neformálnych rozhovoroch šepkať nespokojnosť.

- Zdieľanie informácií, ktoré sú v rozpore s tým, čo sa snažíte dosiahnuť, alebo zatajovanie dôležitých informácií.

- brzdenie alebo odďaľovanie realizácie zmien.

Ako reagovať na odpor?

Často sa môže zdať, že odpor je namierený proti vám. Preto je ťažké nebrať si to osobne. V skutočnosti je však namierený proti nehmotným predstavám, za ktoré bojujete. Ak chcete reagovať
na odpor, tu je niekoľko hlavných zásad, ktoré vám pomôžu zvládnuť rozhovor.

Konverzačný rámec

Hlavné zásady: Spravodlivosť, dôstojnosť, rešpekt a vzájomné porozumenie

Majte na pamäti		Robiť alebo používať
Používajte rozvážny tón a zachovajte si otvorenú myseľ	→	*"To, čo ste povedali predtým, mi leží na srdci a rád by som sa s vami o tom porozprával."*
Snažte sa pochopiť, z čoho ľudia vychádzajú. Položte si niekoľko otázok... • Prečo sa osoba alebo skupina osôb bráni? • Odkiaľ môže pochádzať tento odpor? • Aké skúsenosti z minulosti mohli prispieť k formovaniu tohto názoru?	→	*"Môžem sa spýtať, prečo to tak cítiš?"* *"To je zaujímavý bod, môžem sa na to spýtať ešte na pár otázok?"* *"Nie som si celkom istý, či som pochopil, čo máš na mysli. Môžete mi to, prosím, vysvetliť?"*
Vypočujte si názory ľudí a prejavte im úctu. Ak to neurobíte, je malá šanca, že oni urobia to isté pre vás.	→	*"Chápem, prečo to tak cítiš, ale uvažoval si niekedy o..."* *"Chápem, čo hovoríte. Ale čo si myslíš o..."*
Ak sa rozhovor zvrtne, pokúste sa ho prekonať pomocou empatie.	→	*"Záleží mi na našom spoločnom aktivizme a rád by som pochopil, z čoho vychádzate..."*
Pri zdieľaní svojich skúseností používajte výroky "ja", pretože to môže pomôcť ostatným pochopiť ich vlastné skúsenosti.	→	*"Cítila som sa naozaj preťažená všetkým, čo sa deje..."*

Konečným cieľom nie je nevyhnutne presvedčiť ľudí o tom, že máte pravdu, ale dosiahnuť lepšie pochopenie toho, z čoho druhá strana vychádza pri formulovaní svojich názorov, a zároveň otvoriť jej myseľ pre vaše nápady.

Praktická starostlivosť: Ako reagovať na odpor?

Reagovanie na odpor môže byť emocionálne vyčerpávajúce. Snaha presvedčiť ľudí o svojom názore môže byť skľučujúca a frustrujúca, ale je nevyhnutná pre sociálnu transformáciu. Tieto rozhovory sú súčasťou väčšieho hnutia, ktorého cieľom je viesť zdravé diskusie a spochybňovať kontroverzné názory. **Buďme realisti - zmena si vyžaduje čas.**

Uplatňovanie konverzačného rámca

Spomeňte si na chvíľu, keď ste čelili odporu. Môžete vychádzať z rámca rozhovoru a hlavných zásad: spravodlivosť, dôstojnosť, rešpekt a vzájomné porozumenie.

Čo sa stalo?

Kto sa na tom podieľal?

Ako by ste reagovali teraz?

(Napíšte, čo by ste povedali na základe rámca rozhovoru)

Tu je niekoľko vecí, ktoré môžete urobiť, aby ste ochránili svoju duševnú pohodu, keď čelíte odporu:

- Ak chcete získať istotu, diskutujte o stretnutiach s priateľmi alebo s podobne zmýšľajúcimi ľuďmi, s ktorými sa cítite dobre.

Ahoj! Musím ti povedať niečo, čo sa dnes stalo... 💛

Samozrejme! 😊

- Buďte ochotní akceptovať názory iných.

Ja to vidím inak 🤔

Povedz mi 🙂

- Zmierte sa s tým, že niektorí ľudia sa nezmenia a vy im nemôžete vždy pomôcť.

Jednoducho

Nebojte sa 💛

- Prečítajte si viac zdrojov, aby ste nabudúce mohli viesť informovanejšie diskusie.

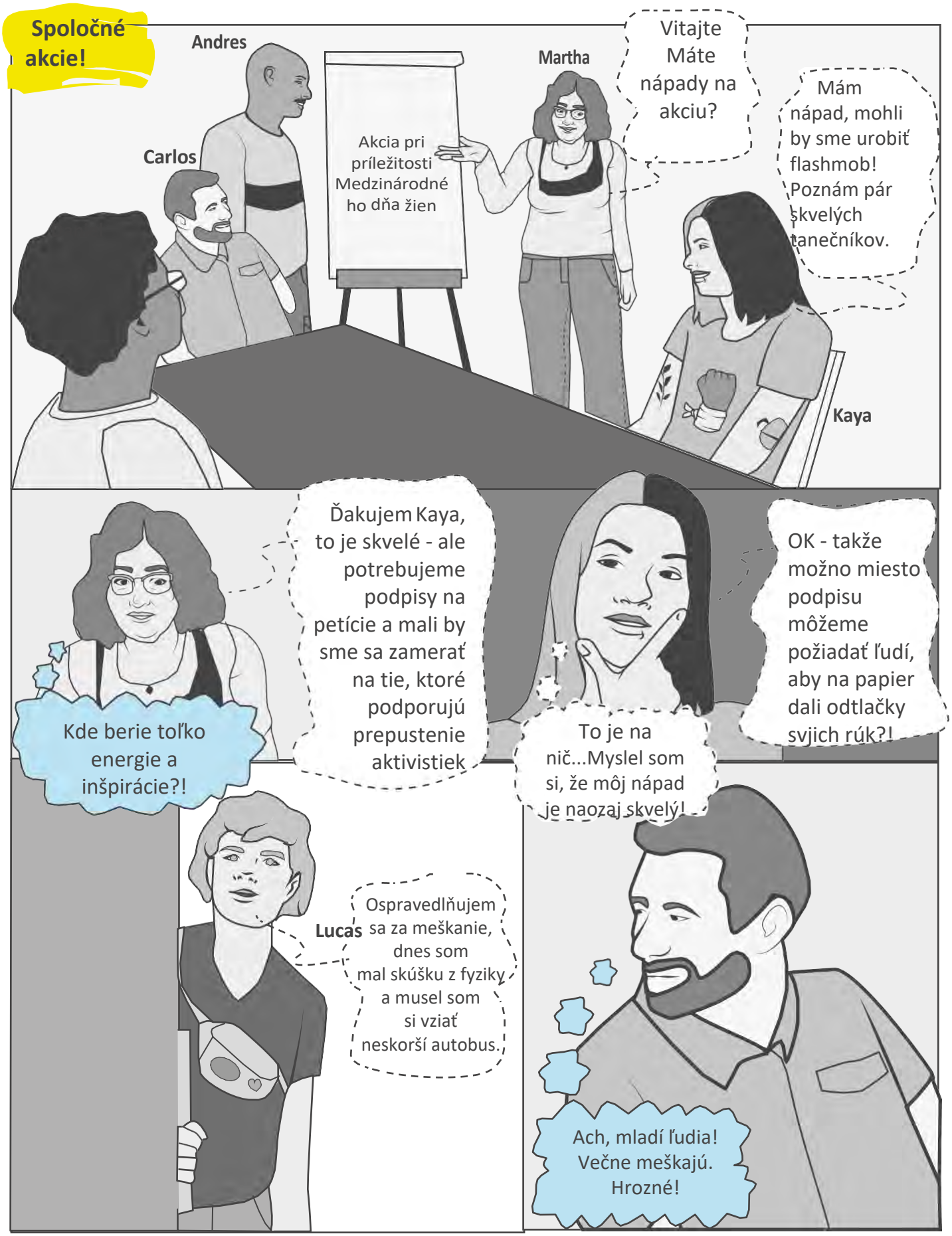
Palestínsky konflikt... 🔍

- Je v poriadku, ak sa rozhodnete nereagovať na odpor. Nikdy nemajte pocit, že nemôžete odísť z diskusie alebo opustiť priestor, ktorý zdieľate s niekým, kto kladie odpor.

Nerozumiete tomu, veci by nemali byť také.

Ok! Myslím, že sa s tým nikam nedostaneme, ahoj!

Spoluvytváranie akcií naprieč generáciami



Kayain nápad sa mi páči, ale je aj trochu riskantný - takže by sme ho možno mohli upraviť tak, že by sme na super veľký transparent, ktorý by sme mohli držať, dali odtlačky našich rúk...pred väznicou?
To znie super!
Podporujem Andresov nápad. Pokračujeme.
Hmm... kto z neho urobil toho, kto o všetkom rozhoduje? V miestnosti ešte nie je konsenzus.
O 1 hodinu neskôr + ďalšie nápady na flipcharte
Prečo našu akciu neprenášame na Instagrame? Takto sa k nám môžu virtuálne pridať aj tí, ktorí sa nemôžu pripojiť osobne! Čo vy na to?
Myslím, že môj syn tiež používa Instagram - ale ja ho naozaj neviem používať... asi si myslia, že som tak mimo...
Brainstorm for
Akcia pri príležitosti Medzinárodné
Toto stretnutie sme mali ukončiť pred 15 minútami, takže poďme hovoriť o ďalších krokoch.

Zabudla som, áno, musíš sa vrátiť domov. Takže sa postarám o Instagram. To sa mi páči!
Ďakujem Kaya, postarám sa o farbu.
Poznám firmu, ktorá nám môže ponúknuť zľavy na banner. Zavolám im.
Budem informovať ostatných aktivistov na What's App, ktorí sa nemohli zúčastniť.
Po akcii prinesiem nápoje a občerstvenie. Skvelé - uvidíme sa budúcu sobotu!!

Pochopenie tokenizmu mládeže, adultizmu a ageizmu

V priestore medzigeneračného aktivizmu sa bežne vyskytuje tokenizmus mladých, adultizmus a ageizmu. Sú tak hlboko zakorenené v našej spoločnosti, že ich často ani nevidíme a nevnímame. Tokenizmus sa vyskytuje vtedy, keď dospelí zapájajú mladých ľudí bez akéhokoľvek obsahu, cieľa alebo moci. Tokenizmus je formou útlaku a neúmyselného umlčovania a môže mať veľký vplyv na blaho mladých aktivistov. Zobrazovaním mladých ľudí ako nespoľahlivých alebo s nedostatočnými vedomosťami môže tokenizmus posilňovať adultizmus.

Niektorí ľudia môžu mladých ľudí vnímať ako nezodpovedných. Vnímanie je formované implicitnými predsudkami, čo znamená, že ľudia konajú na základe predsudkov a stereotypov bez toho, aby to mali v úmysle. Vráťme sa k príkladu spoluvytvárania akcie z predchádzajúceho príbehu.

"...hoci dospelí môžu mladým ľuďom ponúknuť prístup k ich sociálnej, politickej a inštitucionálnej moci a zdrojom, môžu byť aj zdrojom útlaku a neúmyselného umlčiavania"

(Taft a Gordon, 2018)

Kaya vykreslil Carlosa a Martu ako málo radikálnych a nedemokratických.

Marta zároveň premýšľala o tom, že Kaya má veľa energie a nových nápadov, ktoré môže vniesť do diskusie.

Carlos sa cítil trochu v úzkych, lebo nemá instagram.

Martu to frustrovalo, pretože to znamenalo zmeny a často aj väčšiu časovú investíciu. Medzitým ocenila, že všetci členovia tímu mali rôzne zručnosti a kontakty. Vďaka tejto kombinácii schopností sa akcia vydarila.

Ide o veľmi časté vzorce medzigeneračnej spolupráce.
Niektoré z nich možno poznáte zo svojich skúseností s aktivizmom.

Mládežnícki aktivisti si môžu myslieť, že dospelí nie sú príliš inkluzívni vo svojich spôsoboch práce, ak neuvažujú o stretnutiach mimo vyučovacích hodín. Dospelí aktivisti sa medzitým môžu cítiť zastrašení rýchlosťou, akou mladí aktivisti používajú technológie. Môžu tiež pociťovať odpor voči zmene spôsobov práce, na ktoré sú zvyknutí.

Medzigeneračná spolupráca je možná vtedy, keď sa vážne berú hlasy všetkých generácií vrátane mladých ľudí. To znamená skutočne počúvať jeden druhého a byť otvorený aj prípadnej zmene vlastných názorov.

Praktická starostlivosť: Spoluvytváranie medzigeneračných priestorov

Toto je cvičenie, ktoré by ste mohli robiť spolu s aktivistami z iných generácií. Pre bezproblémovú spoluprácu je dôležité zvládnuť vzájomné očakávania. V medzigeneračnom priestore môžete mať všetci odlišné očakávania. Preto môže byť prospešné začať tým, že si stanovíte, ako sa budete o seba navzájom starať počas celého projektu. Pomôže to vytvoriť bezpečný priestor pre prácu všetkých. Koniec koncov, všetci venujete svoju vášeň a čas ľudským právam, čo vám teda pomôže pokračovať?

Máme povinnosť starať sa jeden o druhého. Musíme si tiež uvedomiť, že rozdelenie pracovného zaťaženia v aktivistických skupinách je často rodovo, rasovo a vekovo podmienené. To znamená, že mladí ľudia a najmä ženy, nebinárni ľudia a ľudia inej farby pleti sú náchylnejší na vyhorenie. Musíme to mať na pamäti, aby sme vybudovali komunitu, v ktorej sa s každým zaobchádza dôstojne a cíti podporu. Kolektívna starostlivosť je o tom, aby sme v našom aktivizme prežili každý deň a zároveň umožnili ostatným a sebe rásť. **Túto kultúru môžete podporiť tým, že si ako skupina vyhradíte čas na stanovenie hodnôt starostlivosti.**

Začnite tým, že si napíšete niekoľko hodnôt kolektívnej starostlivosti. Podeľte sa o ne so skupinou a hľadajte prieniky a prepojenia. Dohodnite sa na hodnotách, ku ktorým sa ako skupina zaviažete.

Hodnoty starostlivosti nášho kolektívu:

Musíme si uvedomiť, že pri aktivizme nemôžeme zabúdať na hodnoty starostlivosti. Hovorte o tom, ako sa budete navzájom podporovať a poskytovať si rozličné formy starostlivosti aj v ťažších aktivistických časoch.

Podstatné mená: nemôžete a nesmiete ich hádať!

Vytvorený skupinový chat aktivistická skupina 2021/22"

Mario
Čauko 👋 privítajme nášho najnovšieho člena @Alex!!

Kim
Vitaj medzi nami!

Alex
JJ, vďaka @Mario. Ahoj všetci, som rád, že som tu! moje zámená sú oni/them.

Mario
Je to jeden z mojich bývalých spolužiakov na strednej škole v počítačovom krúžku 💻

Luna
Hej, @Alex práve povedal, že ich zámená sú oni a oni! 🙄

Mario
Aha, presne tak. Prepáč @Alex

Alex
Vďaka @Luna a @Mario. Vy aké používat zámená?

Stephanie
Hmm, čo sú to zámená? 🤔

Luna
Zámená sú slová, ktorými sa vo vete nahrádzajú podstatné mená. Napríklad oni/oni, ona/on, on/on.

Alex
Zámeno oni/oni sa používa ako rodovo inkluzívne zámeno, pretože sa nespája s pohlavím osoby, o ktorej sa hovorí.

Mario

Nechcel som otvoriť celú diskusiu... Prečo si sa urazil?

Luna

No, Alexa si označil ako "on", zatiaľ čo zámeno Alex je oni/oni. Používaním on/ony nezviditeľňujete dôležitú časť Alexovej identity.

Mario

To som nemala hovoriť! Prepáčte, už to chápem...

Alex

Pozri si túto príručku "Ako používať zámená" - môže ti pomôcť!

Ako používať zámená

Zámeno	Ako ho používať
Oni/Ony/Ich	Videla som Lauren, ako dnes prišla do práce, a vyzerali naozaj šťastne. Zaujímalo by ma, či to má niečo spoločné s ich víkendom. Dúfam, že ich čoskoro uvidím!
On/Jeho	Videl som Laurena dnes prísť do práce a vyzeral naozaj šťastný. Zaujímalo by ma, či to má niečo spoločné s jeho víkendom. Dúfam, že ho čoskoro uvidím!
Ona/Jej	Dnes som videla Lauren prísť do práce a vyzerala naozaj šťastne. Zaujímalo by ma, či to má niečo spoločné s jej víkendom. Dúfam, že sa s ňou čoskoro uvidím!

Kim

Mali by sme o tom zorganizovať vzdelávacie stretnutie, nie? Veľmi rád by som ho zorganizoval!

Mario

Skvelý nápad @Kim. Na slovách záleží a najmä v chatoch... toto je dobrý začiatok školského roka! 🎉

Alex

Áno, tak sa tešíme na spoluprácu s vami všetkými osobne!! Nezachytili sme Lunine zámená...?

Luna

Je to aj oni/oni. Nikdy mi nebolo príjemné zdieľať to tu...vďaka, že ste to otvorili.

Inkluzívny jazyk: Na slovách záleží

Inkluzívny jazyk je jazyk bez slov, fráz alebo tónov, ktoré odrážajú predsudky, stereotypy alebo diskriminačné názory na určité osoby alebo skupiny. Zámerne ani neúmyselne nevylučuje ľudí z pocitu prijatia. **Keď používate inkluzívny jazyk, kladiete na prvé miesto človeka a nesústreďujete sa na to, ako ho spoločnosť definuje na základe jeho vlastností.**

Na slovách záleží, jazyk formuje realitu a môže ľudí zneviditeľniť.
Inkluzívny jazyk môže pomôcť vytvoriť kultúru vzájomného rešpektu, dôstojnosti, začlenenia, spolupatričnosti a komunity. V tejto kapitole sa podelíme o hlavné zásady používania inkluzívneho jazyka. V prvej časti sa zameriame na všeobecné usmerňujúce zásady a v druhej časti sa hlbšie zaoberáme konkrétnymi hlavnými zásadami inkluzívneho jazyka, ktoré sa týkajú rodovej identity.

Časť 1: Hlavné zásady používania inkluzívneho jazyka:

Rozpoznať vplyv slov	**Nepoužívajte jazyk, ktorý zobrazuje ľudí ako pasívnych alebo priamo definovaných ich stavom, diagnózou alebo inými charakteristiky.** • Napríklad - vyhnite sa tomu, aby ste niekoho označili za osobu s postihnutím alebo handicapovanú osobu. Namiesto toho môžete použiť výraz ľudia žijúci so zdravotným znevýhodnením.
Spýtajte sa	**Ak je to možné, vždy sa opýtajte na preferencie jednotlivých slov.** • Napríklad - namiesto toho, aby ste niekoho označili ako "obeť...", opýtajte sa, aké alternatívy by chceli použiť, napríklad osoba, ktorá zažila... a/alebo osoba, ktorá prežila. Ľudia môžu uprednostniť výraz, s ktorým ste sa ešte nestretli. Tým, že sa opýtate, získate možnosť dozvedieť sa, čo im vyhovuje.
Starostlivo vyberajte slová	**Uvedomte si diskriminačné a hanlivé konotácie slov. Možno si myslíte, že slovo je nevinné, ale môže pochádzať z histórie nadradenosti a útlaku.** • Napríklad - vyhýbajte sa oslovovaniu žien ako dievčat, dám a/alebo slečien, pretože všetky tieto výrazy môžu byť v závislosti od kontextu používania pociťované ako povýšenecké alebo infantilné. • To isté platí aj pre označenie menšiny. Musíme si uvedomiť, že nie všetky marginalizované skupiny sú menšinami ako takými a že tento typ kategorizácie môže byť v závislosti od kontextu použitia spojený s nižším spoločenským postavením (a v protiklade k tým, ktorí sú považovaní za "väčšinu"). Namiesto toho zvážte používanie marginalizovaných skupín alebo nedostatočne zastúpených skupín. **Uvedomte si význam slov a nepoužívajte ich nesprávne ako prídavné mená. Napríklad - vyhýbajte sa opisovaniu určitých činov ako "depresívnych" alebo "OCD" (obsedantno-kompulzívna porucha).**

Príklady inkluzívneho jazyka:

- **Starší človek** namiesto senior alebo starší človek
- **Nevedomosť** namiesto zatvárania očí
- **Divoký** namiesto bláznivý alebo šialený
- **Ničivý alebo katastrofický** namiesto ochromujúci

Časť 2: Hlavné zásady používania rodovo inkluzívneho jazyka:

Jedným zo spôsobov, ako praktizovať inkluzívny jazyk, je kritickejšie uvažovať o jazyku, ktorý používame v súvislosti s rodovými identitami. V tejto súvislosti je obzvlášť dôležité mať na pamäti, že každý má svoj vlastný jedinečný vzťah k rodová identita. Preto by sme si mali dávať pozor na používanie zámen, pretože vyjadrujú rod, keď sa používajú na označenie niekoho (alebo niečoho). Tu je niekoľko hlavných zásad:

Normalizácia zámen	• E-mailové podpisy - pridajte zámená do svojich e-mailových podpisov. • Keď sa predstavujete, povedzte, aké zámená používate. • Ak organizujete stretnutie alebo workshop, pripravte pre ľudí nálepky so zámenami, ktoré si môžu prilepiť na menovky. • Ak sa zúčastňujete videohovoru alebo stretnutia, pridajte spolu so svojím menom aj svoje zámená. *To pomáha zabrániť tomu, aby sa ľudia domnievali, že môžu určiť niekoho zámeno na základe tradičného rodového označenia mena. Bojuje sa tým aj proti cisnormatívnej myšlienke, že iba transrodové osoby musia zdieľať svoje zámená (čo ich necháva osamotenými v nosení tejto "záťaže").*
Dajte dôraz	• Zamerajte sa na osobu, nie na jej vlastnosti.
Spýtajte sa	• Spýtajte sa sami seba: Mohol by sa niekto cítiť vylúčený kvôli môjmu jazyku? Predpokladám ich pohlavie či rod? • Spýtajte sa všetkých na ich zámená. Pýtajte sa na zámená tak prirodzene, ako keď sa pri stretnutí pýtate, ako sa kto volá. Niektorí ľudia sa môžu cítiť pohodlne, keď ich povedia, iní nie. Urobte rešpektovať rozhodnutia a želania ľudí.
Cvičenie	• Precvičte si používanie nebinárnych zámen ako oni a ich. • Používajte nebinárne zámená, ak ešte nepoznáte ich rodovú identitu. • Ak si niekto nájde čas a oznámi vám svoje meno a zámeno, používajte ho a rešpektujte ho. • Nebojte sa urobiť chybu, stačí sa opýtať. Niekedy je otázka už potvrdením toho, že to chcete urobiť správne. • Čítajte, sledujte a počúvajte rôzne hlasy, ktoré diskutujú o inkluzívnom jazyku, aby ste sa poučili o tom, ako môžete rozvíjať jazyk, ktorý používate, aby bol inkluzívnejší. Je našou povinnosťou učiť sa za pochodu.

Príklady rodovo inkluzívneho a nebinárneho jazyka:

- **Hej, ľudia!** namiesto hej, chlapci!
- **Študenstvo prvého ročníka** namiesto prvák
- **Rodič** namiesto matky/otca
- **Dieťa** namiesto syna/dcéry
- **Súrodenec** namiesto sestry/brata

Na ilustráciu toho, ako sa to môže stať, by sme vám chceli ukázať príklad pred a po z Amnesty International.

Boj za reprodukčnú spravodlivosť a zabezpečenie spravodlivého a rovnakého prístupu k interrupciám je veľmi dôležitý! Preto je také dôležité, aby sme v kampani za **právo na voľbu** používali inkluzívny jazyk. Existuje mnoho trans osôb, ktoré sú nebinárne. Majú reprodukčné znaky, čo znamená, že môžu otehotnieť a potrebujú prístup k reprodukčnej zdravotnej starostlivosti.

Pred

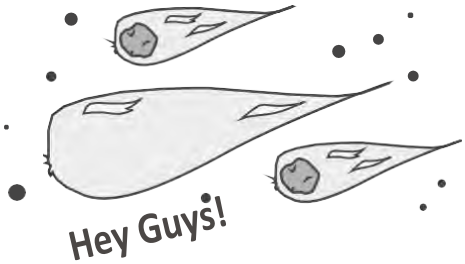
Dokážete identifiko vať neinkluzívny jazyk, ktorý sa používa? Aké zmeny by ste urobili v tomto texte, aby bol inkluzívnejší?

2. Už teraz je pre mnohé ženy v USA ťažké dostať sa k interrupcii

Vezmite si ako príklad Alabamu. V máji guvernér Alabamy podpísal zákon, ktorý by mohol lekárov vykonávajúcich interrupcie trestať doživotným väzením. V praxi sú však interrupcie pre mnohých ľudí v Alabame už teraz nedostupné. Guttmatcherov inštitút zistil, že v roku 2014 nemalo 93 % okresov v Alabame kliniky, ktoré poskytovali interrupcie. To znamená, že mnohé ženy v Alabame musia cestovať za potratmi do iných štátov. Dokonca aj vtedy si mnohé ženy jednoducho nemôžu dovoliť ukončiť tehotenstvo. Je to preto, že Alabama, podobne ako mnohé iné štáty, nezahŕňa interrupcie do zoznamu zdravotníckych služieb, ku ktorým majú ľudia s nízkymi príjmami prístup prostredníctvom Medicaid (zdravotné poistenie podporované vládou). V súčasnosti musia všetky štáty poskytovať verejné financovanie interrupcií v prípadoch znásilnenia, incestu alebo ohrozenia života - ale na mnohých miestach budú tieto výnimky irelevantné, ak vstúpia do platnosti nové prísne zákony.

V texte boli neskôr vykonané zmeny, aby bol inkluzívnejší a zahŕňal skúsenosti transrodových a nebinárnych osôb.

Praktická starostlivosť: Aby váš jazyk bol inkluzívny



Často používame slová alebo frázy, ktoré nie sú inkluzívne. Ak ich používate už dlhší čas, ľahko sa vám môže stať, že sa dostanú do konverzácie bez toho, aby ste zvážili ich vplyv.

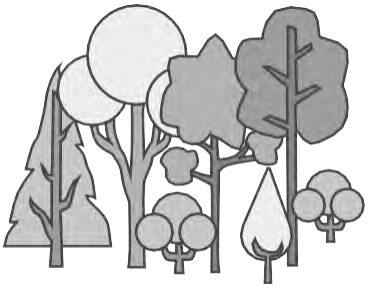
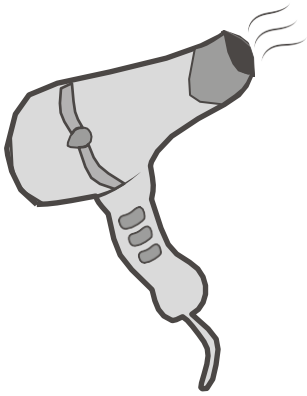
Dokážete identifikovať neinkluzívne slová, ktoré môžete použiť, a vymyslieť ich alternatívy?

Premyslite si, aké kroky by ste mohli podniknúť, aby ste nezabudli vymeniť tento termín za inkluzívnejší. Môže to zahŕňať:

- Sledovanie, ako často ho používate.
- Napíšte si kontrolný zoznam s rôznymi inkluzívnymi slovami a odškrtávajte ich zo zoznamu, keď testujete, ktoré z nich vám vyhovuje.
- Sledujte, kedy sa vám ho podarilo úspešne vymeniť - oslavujte tieto víťazstvá!

Slovo/výraz, ktorý by som chcel zmeniť	Slovo/výrazy, ktoré použijem namiesto toho	Čo urobím, aby som na to nezabudol?
Študent	Študentstvo	Budem sledovať, ako často ho používam

Keď vidíme obrázky, často nám okamžite napadnú slová a asociácie. **Aké slová sa vám vybavia, keď vidíte nasledujúce obrázky? Aké slová sa vám spájajú s týmito obrázkami?**

	Vaše úvahy	S akými obrázkami si ich môžu ostatní spájať?
		
		

Aký obraz sa vám vybaví, keď si prečítate nasledujúce slová? Nakreslite ho nižšie.

Právnik	Učiteľ	Kvetina

Zamyslime sa na chvíľu:

- Aké prvé obrazy vám prišli na um, keď ste sa nad týmito slovami zamysleli? Všimli ste si nejaké zmeny týchto obrazov, čím viac ste uvažovali o tom, ako ich nakresliť?
- Akým spôsobom a do akej miery tieto asociácie odrážajú mužský pohľad na svet?
- Použili ste ako zdroje pre svoj obraz príklady zo svojho okolia/životných skúseností?

Časť 2:

Viac informácií

Linky

Tento magazín nie je náhradou odbornej psychologickej pomoci. Ak potrebujete pomoc, obráťte sa na niekoho vo svojom okolí a zistite, aké služby sú dostupné na Slovensku. Nižšie uvedený zoznam obsahuje organizácie a linky pomoci v oblasti duševného zdravia. Hoci Amnesty International Slovensko s väčšinou týchto organizácií nespolupracuje, dúfame, že tento zoznam vám môže poskytnúť východisko, keď budete potrebovať pomoc.

a)IPčko.sk – internetová linka dôvery pre mladých ľudí: poradna@ipcko.sk, www.ipcko.sk

b)Dobrá linka - internetová linka dôvery pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením: poradna@dobralinka.sk

c)Linka detskej istoty - linka pomoci pre deti a mládež: 116 111

d)Linka detskej istoty - linka pre hľadané a sexuálne zneužívané deti: 116 000

e)Linka detskej dôvery - telefonická a internetová poradňa pre deti a rodičov: 0907 401 749 a odkazy@linkadeti.sk

f)Chuť žiť - linka pomoci pre ľudí s poruchami príjmu potravy a ich blízkych : 0800 221 080 a poradna@chutzit.sk

Slovník

Slovo	Definícia
Adultizmus	Správanie a postoje založené na predpoklade, že dospelí sú nadradení mladým ľuďom.
Ageizmus	Diskriminácia alebo predpojatosti na základe veku.
Úzkosť	Nepriaznivý emocionálny stav spojený so strachom alebo obavami.
Nevedomé predsudky	Nevedomé predsudky (alebo implicitné predsudky) sa vzťahujú na postoje alebo stereotypy, ktoré si neuvedomujeme.
Vyhorenie	Stav vyčerpania v dôsledku nadmerného stresu alebo pracovnej záťaže alebo aktivistických aktivít.
Diskriminácia	Nerovné zaobchádzanie alebo odlišné zaobchádzanie s niekým na základe jeho rasy, pohlavia, sexuálnej orientácie alebo iných charakteristík.
Heteronormativita	Predpoklad, že heterosexuálny životný štýl je normou a že ostatné sexuálne orientácie sú odchýlky od tejto normy.
Mikroagresie	Drobné, často nezámerné, ale urážlivé alebo diskriminačné správanie voči určitým skupinám ľudí.
Útlak	Systématické opresívne správanie alebo obmedzovanie prístupu k rovnakým príležitostiam a zdrojom.
Predsudky	Negatívne postoj alebo hodnotenie niekoho na základe jeho vzhľadu, pôvodu, pohlavia alebo iných charakteristík
Privilégium	Výhoda alebo prospech, ktoré niektoré skupiny ľudí získavajú z dôvodu ich sociálneho postavenia alebo identity.
Rasizmus	Diskriminácia, predsudky alebo násilie voči určitým rasovým skupinám.
Sexizmus	Diskriminácia alebo predsudky na základe pohlavia alebo rodovej identity.
Stres	Fyzická alebo psychická reakcia organizmu na stresory v prostredí, ktorá môže mať negatívny vplyv na zdravie a pohodu jedinca
Tokenizmus mládeže	Situácia, kde je niekto zahrnutý do skupiny iba preto, aby bolo dosiahnuté kvórum alebo prezentácia rozmanitosti, bez skutočnej účasti alebo zastúpenia jeho názorov a potrieb.

Záver

Dúfame, že vám tento magazín poskytol niekoľko nástrojov na podporu vašej cesty za starostlivosťou o seba a kolektív ako mládežníckeho aktivistu či aktivistky. Ako sme však spomenuli na začiatku, neexistuje univerzálne riešenie a ani sme sa ho tu nesnažili vymyslieť.

Kontaktovať nás môžete na amnesty@amnesty.sk alebo aktivizmus@amnesty.sk. Viac informácií o našej práci nájdete na www.amnesty.sk.

Tento magazín je súčasťou projektu 100ka, ktorý je podporený z programu Active Citizens Fund - Slovakia financovaného z Finančného mechanizmu EHP 2014-2021. Správcom programu je Nadácia Ekopolis v partnerstve s Nadácia otvorenej spoločnosti Bratislava a Karpatská nadácia.

Iceland Liechtenstein Norway Active citizens fund