

Doświadczenia z ULEX PROJECT czyli TEA dzieli się wiedzą!

Kurs: Mindfulness for Social Change [Praktyka uważności na rzecz zmiany społecznej]

W toku naszej edukacji, w kulturze czy wreszcie w praktykach wpływania na zmiany społeczne mamy stosunkowo niewiele okazji aby aktywnie rozwijać współodczuwanie, życzliwość czy - jakkolwiek górnolotnie to zabrzmia - miłość i dobroć. W kolektywach i organizacjach uczucia te, oraz związane z nimi podejścia do problematyzowania rzeczywistości społecznej, są często odrzucane i etykietowane jako zbyt "hipisowkie", "kobiece", "słabe", "nieproduktywne", "marnujące czas". Za tymi etykietami kryje się założenie, iż wyżej wymienione cechy czy uczucia, które są przecież podwaliną budowania współpracujących i solidarnych społeczności, nie przedstawiają większej wartości w procesie jakim jest walka o bardziej sprawiedliwy świat i związane z nią aktywistyczne działania grup, organizacji, kolektywów czy instytucji. Zbiorowości te chętniej odwołują się do metafor batalistycznych (wspólna walka, wspólny przeciwnik, mobilizacja itp.) niż do metafor współtworzenia i budowania nowych, alternatywnych wspólnot, które same mogą stanowić przykład tego, do czego dążymy w naszych szeroko zakrojonych działaniach aktywistycznych.

Kurs Mindfulness for Social Change pomógł mi przypomnieć sobie i wyraźnie poczuć, że owe cechy i uczucia są przecież kluczowe zarówno w procesie dbania o siebie i relacje z innymi, w tym z przyrodą, jak i mają zasadnicze znaczenie dla podtrzymania motywacji, odporności i zaangażowania w zespole oraz dla pokonywania trudności przy współpracy, wpływania na zmiany świadomościowe, rozumienia, słuchania, negocjowania i wprowadzania realnych zmian w naszym środowisku.

Uważność praktykowana na różne sposoby i na różnych poziomach - indywidualnym czy grupowym (np. poprzez medytację, tworzenie przestrzeni w naszych grupach do mówienia o emocjach, słabościach i konfliktach, ćwiczenia dla grup działackich pomagające im identyfikować i rozwiązywać trudności relacyjne, często związane z nieformalnymi strukturami władzy), realnie może nam pomóc:

- budować naszą świadomość i widzieć rzeczy wyraźniej, np. mechanizmy rządzące społeczeństwem i grupami, w tym naszą własną
- rozpoznać częściowy i tymczasowy charakter poglądów oraz pozostawać otwartymi i elastycznymi na różne punkty widzenia
- pielęgnować współczucie, życzliwość i cierpliwość, które wspierają nas i nasze zespoły zadaniowe w dążeniu do realnych zmian społecznych
- budować odporność emocjonalną w grupie, która pomoże nam w przewyżnianiu trudności w sposób, który wspiera nas w utrzymaniu naszej społecznej zmiany na dłuższą metę
- zdawać sobie sprawę z tego, że prawdziwa moc pochodzi z wnętrza; jest to moc, która pozwala nam nie kierować się nieświadomie naszymi myślami i emocjami, ale raczej dokonywać głęboko przemyślanych wyborów odnośnie strategii działania i reagowania na trudności, co pomaga nam dobrze współpracować z innymi, zarówno w grupie, jak i na zewnątrz.

To, co wybrzmiało dla mnie na tym kursie bardzo mocno to konstatacja, że sposoby działania na rzecz pozytywnej zmiany społecznej (np. przeciwdziałania dyskryminacji) nie są z gruntu "dobre", gdyż bardzo często nie są związane z uważnością, ale robione na tzw. autopilocie, wedle starych schematów, nie poddawanych w sposób świadomy refleksji. W takim wypadku możemy dostrzec w działaniach naszych grup aktywistycznych tendencję do paradoksalnego nieświadomego reprodukcji mechanizmów i praktyk, od których chcemy uwolnić rzeczywistość społeczną, np. do promowania zysków i produktywności w obszarze działań społecznych czy działań NGOów (więcej grantów, wyższe wskaźniki, szerszy zasięg działania jako priorytety). Wówczas praktyki w zakresie zmiany społecznej mogą utrzymywać zwykłe wartości biznesowe - takie jak indywidualizm i krótkoterminowość, stojące w sprzeczności z ideami kooperacji i długofalowych rezultatów związanych z przemianami w funkcjonowaniu społeczeństw.

Na zdjęciu znajduje się schemat matrycy uważności w dążeniu do zmiany społecznej, w której wpisanych jest kilka niekompletnych sugestii odnośnie każdej z ćwiartek.

Zachęcam do refleksji nad tym schematem w odniesieniu do działań waszych grup i organizacji.

W której ćwiartce jesteście i dlaczego? Co możecie zrobić, by zbliżyć się do ćwiartki B obrazującej bardziej świadome i uważne dążenia do zmiany społecznej?

Tekst oraz ilustracja opracowane przez Kingę Karp na podstawie materiałów edukacyjnych z kursu Mindfulness for Social Change: Guhyapati & Paula Haddock, Mindfulness for Social Change 2018. Handbook, Ulex Project 2018

Więcej materiałów z tego kursu przesyłamy osobom chętnym pocztą elektroniczną, prosimy pisać w tej sprawie na adres biuro@tea.org.pl

