

## Doświadczenia z ULEX PROJECT czyli TEA dzieli się wiedzą!

kurs: Resourcing Resilience: Working with trauma

Aktywiści i aktywistki są szczególnie narażeni i narażone na urazy i traumy oraz negatywne skutki długotrwałego działania pod presją, w trybie tzw. „akcyjnym”. Obserwując swoje otoczenie, możecie w łatwy sposób zidentyfikować dwa modele funkcjonowania w działackim świecie - obydwa niosące ze sobą duże ryzyko szybkiego wypalenia i osobistych problemów.

### PODEJŚCIE WOJOWNIKA / WOJOWNICZKI

Identyfikuje się z podejmowaniem ryzyka, oporem i "walką". Kieruje nią/nim silne ego oraz troska o władzę / kontrolę / status, często na poziomie osobistym, a nie kolektywnym. Reprezentuje dość konfrontacyjny punkt widzenia - dobro kontra zło, „my” versus „oni”. Odmawia zupełnie bądź tylko unika okazywania wrażliwości i uczuć. Chyba że są to uczucia w stosunku do „wroga”, takie jak nienawiść, agresja, obwinianie.

### PODEJŚCIE OSOBY WSPIERAJĄCEJ / MĘCZENNIKA\_CY

Identyfikuje się z dawaniem i bezinteresownością, służbą sprawie. Utrata siebie i nadmierna troska o wspieranie innych prowadzą do utraty poczucia własnych granic na rzecz wzmacniania tożsamości zbiorowej. Osobę hołdującą temu podejściu charakteryzuje samozaparcie i pociąg do samopoświęcenia. Unika konfliktu i traci chęć do nazywania złymi zjawisk ewidentnie niszczących. Autowiktymizacja, masochizm, submisja i nadmierny pacyfizm.

### Czym zatem charakteryzuje się bardziej zrównoważone podejście do działań społecznych i politycznych?

- Budowaniem własnej asertywności i „scentrowaniem”, czyli aktywnym poszukiwaniem równowagi.
- Świadomością wyraźnych wartości, ale bez identyfikacji egoicznej.
- Wzrastającą uważną obecnością i połączeniem z własnym ciałem.
- Zwiększeniem odczuwania współczucia w stosunku do samej siebie - aby móc pracować z wewnętrznym krytykiem, potrzebą akceptacji i przynależności oraz by wypracowywać zdrowsze reakcje na autorytety.
- Dostrzeganiem i szanowaniem granic własnych i granic innych osób.
- Dostrzeganiem siły we wrażliwości i słabości.
- Działaniem kolektywnym, ale nie konformizmem grupowym - współpracą mającą zdolności transformowania.
- Dbaniem o siebie w równowadze, z hojnością - utrzymywaniem świadomości wszelkich tendencji do poświęcania się.
- Rozumieniem złożoności przyczynowości różnych zjawisk.

Notatka ze zdjęcia obrazuje **16 sygnałów ostrzegawczych** przed urazem/traumą w wyniku nadmiernej eksploatacji w pracy aktywistycznej. Sprawdź, czy nie przydarza się to właśnie tobie lub twoim znajomym!

Tekst oraz ilustracja opracowane przez Kingę Karp na podstawie notatek autorskich do sesji na kursie Resourcing Resilience: Working with Trauma.

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

POCZUCIE  
BEZSILNOŚCI  
I  
BEZNADZIEI

ZMNIEJ-  
SZONA  
• KREATYW-  
NOŚĆ •

NIE DOŚ-  
TRZEGAM  
ZŁOŻONOŚCI  
MYŚLE,  
DYCHOTOMICZNE

MINIMALIZUJĘ  
WŁASNE  
CIERPIENIE  
W PORÓWNIANIU  
Z INNYMI

POCZUCIE,  
ŻE NIE  
ROBIĘ  
WYSTARZA-  
JĄCO DUŻO

NADMIERNA  
CZUJNOŚĆ  
nie umiem  
się wyżyć

POCZUCIE  
PRZEŚLA-  
DOWANIA  
CZY  
WYZYSKU

CHRONICZNE  
WYCZER-  
PANIE

MOMENTY  
DYSOC-  
JACJI

NIEZDOLNOŚĆ  
DO  
SŁUCHANIA  
- CELOWO  
UNIKAM

POCZUCIE  
WINY,  
POMNIEJSZA-  
NIE  
ZASŁUG

LEK

BRAK EMPATII  
UZALEŻNIENIE  
OD  
ADRENALINY  
INTOKSYKACJA

ZŁOŚĆ  
I  
CYNIZM

PRZEPRACO-  
WANIE,  
UZALEŻNIE-  
NIA

MEGALOMANIA  
KONIECZNOŚĆ  
BYCIA  
POTRZEBNA - YM