

Tekst na podstawie materiałów z kursu "Sustaining Resistance" organizowanego przez [www.ulexproject.org](http://www.ulexproject.org)

Pracujesz w organizacji pozarządowej, działasz w grupach nieformalnych. Jesteś aktywistką/aktywistą. Wstajesz rano a Twoim pierwszym gestem jest sięgnięcie po telefon. Sprawdzasz fejsa, messenger, sygnał, smsy, mejla pracowego, który jest podpięty do Twojego telefonu. Masz weekend, urlop, Twój telefon i komputer jadą z Tobą, nerwowo sprawdzasz czy w miejscu, do którego jedziesz będzie zasięg, czy będzie wystarczająco mocna sieć, żeby odebrać sygnał 3G. Brzmi znajomo?

Jedną z rzeczy, które sprzyjają wypaleniu aktywistycznemu jest nieustające bycie online. Ciągłe podświadome oczekiwanie na kontakt i spływające zadania, pytania, sprawy, problemy do załatwienia. Telefon który brzęczy bo "otrzymałaś nową wiadomość" praktycznie 24h na dobę utrzymuje cię w stanie niepokoju, podekscytowania i gotowości.

Jednym z efektów mojego wyjazdu na kurs "Sustaining Resistance" było odinstalowanie aplikacji "Facebook" z telefonu oraz przyzwyczajenie się do odkładania smartfona na bok gdy mam wolny czas. Cały czas pracuję nad wyłączeniem dostępu do internetu w telefonie gdy jestem na urlopie.

W dzień "pracowy" staram się:

- zaczynać dzień od pracy "kreatywnej", wymagającej energii i skupienia, mejle zostawiam na późniejsze godziny,
- gdy dobiegam na spotkanie, kilkadziesiąt ostatnich metrów staram się przejść spokojnym krokiem (i generalnie mniej się śpieszę nawet gdy jestem spóźniona, bo moje doświadczenie mówi, że różnica w czasie dotarcia jest niewielka pomiędzy wtedy gdy nerwowo biegnę i gdy idę standardowym szybkim krokiem, natomiast dla mojej głowy i poczucia rozdygotania jest to kluczowe, aby iść spokojniej),
- wyłączyłam powiadomienia o przychodzących nowych mejlach, staram się zaglądać do skrzynki w "swoim" wyznaczonym na to czasie,
- gdy w mejlu przychodzi do mnie trudna sprawa, czy trudna do przyjęcia wiadomość, staram się nie odpisywać mejlem, dzwonię i wyjaśniam sprawę głosowo (a w przypadku większych konfliktów czy trudności umawiam się na spotkanie).

