

Měkké dovednosti pro lepší svět



HATI-SOS

HARD TIMES - SOFT SKILLS

Měkké dovednosti pro lepší svět

Tato brožura byla vydána v roce 2024 v rámci mezinárodního projektu **Hard Times - Soft Skills (HATI - SOS)**, který byl financován Evropskou unií v rámci programu Erasmus+ a realizován ve spolupráci s:

Ekumenická akademie, ekumakad.cz

Fundacja EkoRozwoju, fer.org.pl/en/

Profilantrop, profilantrop.org/en/home/

RIPESS Europe, www.ripess.eu

Utopia, nova.utopia.sk

Autoři a autorky: Bernadett Both, Wojtek Mejor, Aneta Osuch, Maroš Prčina, Eva Riečanská, Andrea Rodríguez Valdés, Karolína Silná, Peter Vittek, Arkadiusz Wierzba

Redigovala: Eva Riečanská

Grafický design: Mariana Mažgútová

Vydavatel: Ekumenická akademie, z. s., Nad Vršovskou horou 88/4, Praha 10, 101 00, Česká republika

Vydáno v roce 2024

ISBN: 978-80-87661-59-8



Toto dílo je licencováno pod licencí Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. Kopii této licence si můžete prohlédnout na adrese <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

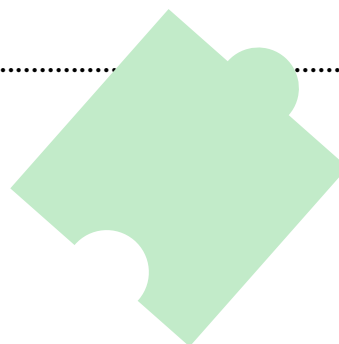
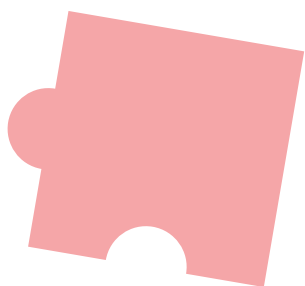


**Funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou pouze názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo programu Erasmus+. Evropská unie ani orgán poskytující grant za ně nemožou nést odpovědnost.

OBSAH

Dovednosti pro svět založený na solidaritě a vzájemné péči O projektu Těžké časy - měkké dovednosti	3
Úvod aneb O čem je tato publikace	5
Naučte se poslouchat, než začnete mluvit: Význam a nároky aktivního naslouchání	6
(Sebe)péče jako forma odporu	12
Inkluze je exkluze aneb Aktivismus tváří v tvář paradoxu inkluzivity.....	16
Nenásilná komunikace - neustávejte ve snaze a pečujte o sebe	19
A až je plno! Tipy jak získávat účastníky na akce.....	22
Sociální solidární ekonomika neexistuje bez péče a pečujících vztahů Rozhovor s Jasonem Nardim a Josette Combesovou z organizace RIPESS Europe	25
Co jsme se naučili - několik úvah z pilotního školení ve čtyřech zemích	29
Partneři projektu	32



Dovednosti pro svět založený na solidaritě a vzájemné péči

O projektu Těžké časy – měkké dovednosti

Život na naší planetě dnes čelí několika vzájemně propojeným krizím, které jsou důsledkem převládajících společenských vztahů. V posledních desetiletích se navzdory intenzivnímu úsilí milionů lidí organizovaných v emancipačních sociálních hnutích nepodařilo negativní trendy zvrátit. Nerovnosti mezi lidmi se prohlubují, klimatická krize se zhoršuje, biodiverzita mizí a autoritářství a militarismus jsou na vzestupu. To vše nás vzdaluje od světa, v němž je ústřední hodnotou úcta k životu, svoboda a rozmanitost, a od společnosti, v níž se všem žije dobře. Pozdní kapitalismus si může udržet svou legitimitu pouze tím, že lidmi manipuluje, vyvolává strach a vede válku proti rozvoji utopického myšlení. Liberální představitelství byla uchválena mantrou „neexistuje žádná alternativa“ a záplavou dystopických příběhů. Progresivní vize univerzálního lidského rozvoje byla redukována na samoučelný proud technologických inovací, které představují reálnou hrozbu pro zachování života. Hledání skutečných alternativ však nezmizelo a v „těžkých časech“ se stává nutností.

Mezi úspěšné strategie, které emancipační a antiautoritářské hnutí od nepaměti používá, patří prefigurativní politika: snaha vytvářet reálné utopie či ostrovy pozitivní deviace - jako zóny, v nichž se již dnes, uprostřed starého, nespravedlivého a depresivního světa, vytváří a v každodenní praxi uskutečňuje svět konviviální¹ budoucnosti, svět bez škodlivých hierarchií, autoritářství a útlaku. Součástí této tradice je solidární ekonomika.² Tvoří ji rozmanité organizace, iniciativy a projekty z celého světa, které pracují většinou zdola, aby dosáhly radikální demokratické změny (nejen) ekonomických vztahů. Blaho celé biosféry staví nad touhu po zisku či hromadění moci a bohatství. Zásady, kterými se řídí, jsou od tohoto cíle odvozeny. Patří mezi ně boj proti všem formám útlaku a podpora rasové a sociální spravedlnosti, demokratické organizování a rozhodování, odmítání speciesizmu a úcta ke všemu živému, vzájemná pomoc a péče o sebe i druhé, vzájemné vzdělávání a učení se mezi vrstevníky, zapojení do aktivit hnutí a spolupráce s organizacemi a iniciativami, které jsou součástí hnutí.

Organizace a iniciativy solidární ekonomiky čelí v důsledku převládajících společenských vztahů řadě výzev. Pracují v nepřátelském prostředí utvářeném

1 Sociální kritik Ivan Illich, který vytvořil termín konvivialita, aby popsal žádoucí lidské vztahy v postkapitalistické společnosti, definoval tento pojem jako osobní svobodu realizovanou prostřednictvím vztahů vzájemnosti s ostatními lidmi. Konviviální formy organizace či technologie neredukují život na výrobu a spotřebu, ale posilují spolupráci a vzájemnou komunikaci. Viz např. <https://econation.one/blog/ivan-illich-and-conviviality/>.

2 Podrobnější definici a popis různých forem solidární ekonomiky naleznete v naší publikaci [Budování solidární sociální ekonomiky](#).

a regulovaném elitářskou ideologií (neo)liberalismu a s lidmi, kteří do ní byli socializováni. Cestou ke změně strukturálních podmínek je organizování uvnitř hnutí a spolupráce jednotlivých organizací a budování podpůrné infrastruktury. Způsob, jak se zbavit toxických návyků, spočívá ve vytvoření nové kultury spolupráce, komunikace a vzájemné péče v rámci našich organizací a hnutí. Chtěli jsme využít našich zkušeností a přispět k tomu, aby se aktéři solidární ekonomiky mohli s výše uvedenými výzvami snáze vypořádat. Proto jsme vytvořili ukázkové programy školení měkkých dovedností, které jsou nezbytné pro posílení celého hnutí solidární ekonomiky, jeho jednotlivých organizací, ale i konkrétních lidí podílejících se na jeho rozvoji. Školení jsme pak vyzkoušeli v praxi. Poznatky z testování jsme zapracovali do našich původních návrhů a shrnuli je v publikaci Měkké dovednosti pro lepší svět. Kromě toho jsme vytvořili speciální školení pro aktivisty určené lidem, kteří se podílejí na organizaci větších akcí, při nichž se setkávají, navazují kontakty a plánují společné aktivity nebo sdílejí zkušenosti s iniciativami solidární ekonomiky. Vyzkoušeli jsme jej také v praxi a společně s účastníky tohoto školení jsme připravili Středoevropské fórum solidární ekonomiky v maďarské Budapešti. Tipy a poznatky z tohoto procesu jsme shrnuli v další publikaci v podobě příručky pro organizátory. Během naší společné práce a také díky spolupráci s mnoha aktivisty jsme si opakovaně uvědomili, že průřezovým tématem a dovedností, kterou musíme mít stále na paměti, je péče o sebe v kontextu kolektivní péče - péče o sebe a o ostatní lidi v hnutí. Je nesmírně důležitá pro prevenci vyhoření, které naše hnutí značně oslabuje. Zároveň si však musíme vždy uvědomovat, že měkké dovednosti, které se naučíme společně používat, bychom měli vždy využívat k vytváření nové kultury a bezpečného prostředí pro všechny, nikoliv nových forem hierarchie, vykořisťování a útlaku. Věříme, že se nám společně podařilo k tomuto cíli přispět.

Výstupy z projektu si můžete stáhnout na adrese:

<https://www.socioeco.org/hati-SOS>

Úvod aneb O čem je tato publikace

Solidární ekonomika se snaží transformovat nebo nahradit autoritářské instituce, které jsou zodpovědné za různé formy vykořisťování a útlaku a rozsáhlé ničení životního prostředí. Klíčovou součástí tohoto procesu je demokratizace rozhodovacích procesů, včetně ekonomických, budování nehierarchických sociálních vztahů a vytváření bezpečných a inkluzivních prostorů, v nichž převládá kultura péče. Dovednosti užitečné pro vytváření demokratických rozhodovacích mechanismů, organizování a vzájemnou komunikaci mohou při této transformaci pomoci. Vyvinuli jsme proto řadu školení měkkých dovedností, která jsme následně testovali a přizpůsobili tak, aby co nejlépe vyhovovala různým aktérům působícím ve sféře solidární ekonomiky. Tato publikace shrnuje naše zkušenosti z procesu, kterým jsme společně prošli. Zaměřili jsme se v ní na několik vybraných témat, která jsme považovali za důležitá při přemýšlení o utváření nové mezilidské praxe v našich organizacích, komunitách nebo širší společnosti. Proto kromě užitečných rad a návodů nastoluje také zásadní koncepční otázky a upozorňuje na limity různých metod a konceptů, s nimiž jsme pracovali. Je určena širokému publiku - nejen školitelům a koučům, ale i dalším osobám aktivním v praxi, které tu mohou najít odpovědi na problémy související s každodenním chodem svých organizací.



Naučte se poslouchat, než začnete mluvit: Význam a nároky aktivního naslouchání.

Eva Riečanská

Aktivní naslouchání je důležitou součástí našich komunikačních dovedností. Je to však dovednost, která je často zanedbávaná a podceňovaná - na úkor kvality naší komunikace, která má následně vliv na kvalitu našich vztahů s lidmi kolem nás.

Žijeme v systému, který programově ničí důvěru prostřednictvím vykořisťování, násilí a propagandy, což vede k atomizaci a odcizení lidí. To je posilováno každodenní praxí založenou na neoliberální ideologii, která prosazuje „hodnoty“ soutěže, princip „přežití silnějšího“, a dokonce zcela popírá existenci společnosti jako takové.³ Budování sociální solidarity tedy znamená také obnovení důvěry mezi lidmi a vystoupení z toxických vztahů a vzorců, které můžeme, často neúmyslně, reprodukovat v každodenním životě. V tomto kontextu je způsob, jakým se k sobě chováme v každodenních interakcích, politickým aktem - je to náš osobní, každodenní akt odporu, naše konfrontace s nepříznivým systémem a jeho kulturními vzorci chování, jimiž se máme - ať už vědomě, nebo ne - řídit.

Naše každodenní chování odráží nejrůznější mocenské nerovnosti související se sociálními charakteristikami lidí - pohlavím, barvou pleti nebo ekonomickým postavením. Historicky - přinejmenším v patriarchálních společnostech a kulturách, jako je ta naše euroatlantická - to byly ty, které byly označeny jako ženy, které se v první řadě věnovaly péči a měly rozvíjet sociální dovednosti pozorného naslouchání spíše než mluvení. Tyto dovednosti je však ve společnosti, která pozitivně odměňuje asertivitu - včetně asertivity verbální -, mocensky znevýhodňují. Výzkumy naznačují, že lidé, kteří mají lepší rétorické dovednosti a jsou verbálně asertivní, bývají považováni za kompetentnější, ale často neexistuje žádná souvislost mezi tím, že ti, kdo jsou nejlepšími řečníky, mají také nejlepší nápady.⁴ Četné akademické studie a nespočetné anekdoty ukazují, že přerušování, přemlouvání, umlčování nebo trestání za to, že někdo promluví, je prakticky všeobecnou zkušeností pro ženy a nedostatečně zastoupené menšiny. Jedná se o situace, kdy se mikrodynamika nerovností reprodukuje prostřednictvím každodenních interakcí. Přerušování je projevem moci (nebo vnímaného privilegia a oprávnění) a snižuje autoritu osoby, která je přerušována. Proto kladení většího důrazu na pozorné

3 „...kdo je společnost? Nic takového neexistuje!“ Margaret Thatcherová v rozhovoru pro časopis *Woman's Own* v roce 1987.

4 Jak se této pasti vyhnout viz např. článek *Jak facilitovat inkluzivní setkání pro introverty* <https://www.parabol.co/blog/inclusive-meetings-introverts/>.

naslouchání, učení se a vědomé rozvíjení těchto dovedností může být aktem podvracení mocenských struktur a rolí, které nám vnucuje sexistická a rasistická společnost. Naslouchání se může stát gestem vzájemné péče.

Ve společnosti plné rozptýlení, které přinášejí média a svět digitálních technologií, jež soupeří o naši pozornost a rozptylují ji, je naše plná přítomnost a pozornost často velkorysým „darem“, který si můžeme vzájemně věnovat. Naslouchání tomu, co mají druzí na srdci, také naplňuje základní potřebu lidí být vyslyšeni a přispět svým dílem. Pozorné a aktivní naslouchání tedy vytváří lepší životní a pracovní prostředí. Omezuje nesprávnou komunikaci, usnadňuje řešení konfliktů a problémů a vytváří pozitivnější atmosféru pro sdílení. Podporuje otevřenost a upřímnost. Když věnujete pozornost svému protějšku v rozhovoru, dáváte mu najevo, že je mu nasloucháno, budujete důvěru a dáváte mu pocit, že vám na jeho slovech záleží. Naslouchání je zásadní pro vyjádření respektu k druhé osobě. Ernest Hemingway v roce 1935 napsal v časopise *Esquire* tuto radu mladým spisovatelům: „Většina lidí nikdy neposlouchá.“⁵ Je skutečně překvapivé, jak zřídka si lidé při vzájemné komunikaci pozorně naslouchají. Necháváme se rozptylovat, zabýváme se jinými důležitými záležitostmi nebo přemýšlíme o tom, co my sami řekneme příště. Věnovat někomu úctu a pozornost, kterou si zaslouží, prostřednictvím naší plné přítomnosti v situaci interakce, je ve skutečnosti jedna z nejobtížnějších komunikačních dovedností. Chcete-li si toto tvrzení ověřit, můžete se pokusit zamyslet nad svými vlastními pocity. Zamyslete se nad tím, kdy jste možná hovořili s někým, kdo vás přerušoval nebo se neustále soustředil pouze na to, co sám chtěl v rozhovoru vyjádřit. Možná bylo zřejmé, že je myšlenkami někde jinde a nevěnuje vám pozornost. Když si chceme vybudovat pevný vztah s druhou osobou, je naše schopnost a odhodlání pozorně a empaticky naslouchat zásadní.

Osvojit si dovednosti aktivního naslouchání je proto velmi důležité pro lidi v sociálních hnutích, aktivistických skupinách a iniciativách sociální solidarity, kteří chtějí zlepšit svou komunikaci, posílit své vztahy a zabránit únavě a vyhoření. Dobré naslouchání je klíčem k mnoha aspektům efektivního fungování skupin. Umožňuje nám skutečně porozumět tomu, co si navzájem říkáme, abychom mohli přijímat společná rozhodnutí, která zohledňují potřeby všech. Pomáhá nám přijmout zpětnou vazbu a poučit se z ní, což je nezbytné pro řešení konfliktů a zvládnutí dynamiky moci. Věnovat pozornost tomu, co někdo říká, zvyšuje důvěru a empatii. Aktivním nasloucháním můžeme pochopit, jak se mluvčí k tématu nebo situaci staví – prostřednictvím jeho slov vnímáme i jeho skryté emoce, obavy a napětí. Aktivní naslouchání je také základní dovedností pro školitele a facilitátory.

5 Citováno v <https://aeon.co/essays/the-psychologist-carl-rogers-and-the-art-of-active-listening>

Jak být lepším posluchačem

Může to znít triviálně, ale nejlepší způsob, jak zlepšit své schopnosti naslouchat, je skutečně naslouchat tomu, co se nám lidé snaží sdělit. V tomto případě se vědomě snažíme slyšet nejen slova, která druhý člověk říká, ale především **celé** sdělované **poselství**. Abychom toho dosáhli, musíme druhému člověku věnovat velkou pozornost. Aktivní naslouchání může být náročné, když máme silné neshody nebo jsme prostě příliš vystresovaní a zaneprázdnění, než abychom se mohli soustředit, nebo když nejsme dostatečně trpěliví. Nesmíme si dovolit nechat se rozptylovat tím, co se kolem vás děje, nebo si vytvářet protiargumenty, zatímco druhá osoba ještě mluví. Nemůžeme si také dovolit nudit se a přestat se soustředit na to, co druhá osoba říká. Existuje celá řada technik aktivního naslouchání, které můžeme použít, abychom si vytvořili dobré schopnosti naslouchat. Zde je několik klíčových tipů, jak můžeme aktivně naslouchat v každodenním kontextu, jako jsou schůzky, individuální rozhovory nebo jakékoli jiné komunikační situace, které chceme nasměrovat pozitivním a konstruktivním, tedy oboustranně uspokojivým směrem.

• **Dávejte pozor**

Věnujte řečníkovi svou pozornost a berte jeho sdělení na vědomí. Dejte najevo, že posloucháte. Uvědomte si, že i neverbální komunikace „mluví“ nahlas.⁶

- Dívejte se přímo na mluvící osobu.
- Odložte rušivé myšlenky. Pokud se vaše mysl rozptýlí, vraťte ji zpět.
- Nepřipravujte si v duchu předem odpověď.
- Minimalizujte nebo odstraňte rozptylování okolními faktory (vyberte si vhodný prostor bez hluku a rušivých vlivů, jako jsou ostatní lidé v místnosti, zvonění telefonu a podobně).
- Věnujte pozornost neverbálním signálům mluvící osoby (např. tónu hlasu, výrazu obličeje) a řeči těla a gestům. Věnování pozornosti neverbálním detailům vám může poskytnout jasnější představu o tom, jak se protějšek cítí.

• **Ukažte, že nasloucháte**

Neverbálními signály, řečí těla a gesty dávejte najevo, že jste zaujatí.⁷

- Občas přikývnete.
- Usmívejte se a používejte další výrazy obličeje.
- Ujistěte se, že váš postoj je otevřený a projevuje zájem.
- Povzbuzujte hovořící osobu, aby pokračovala drobnými slovními potvrzeními, jako je „ano“, nebo potvrďte, že nasloucháte zvuky jako je „hmm...“.

6 Některé nedávné výzkumy naznačují, že až 65 % významu v určitých komunikačních situacích je vyjádřeno neverbálně, viz např. Guerrero, L. K. a Kory Floyd, *Nonverbal Communication in Close Relationships* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2006).

7 Zejména pokud se interakce odehrává v kontextu, ve kterém se mluvčí může cítit nejistě (např. když mluví před větší skupinou), můžete mu vyjádřit podporu drobnými neverbálními náznaky a gesty.

- **Zaměřte se na konverzaci a sdělení**

- Všimněte si, kdy vaše mysl bloudí: Nemůžeme zcela zabránit tomu, aby se naše mysl neodklonila. Můžeme se však zlepšit v tom, abychom si toho všimli a vrátili se zpět.

Obvykle je lepší požádat někoho, aby řečené zopakoval, nebo udělat pauzu, abyste mohli zpracovat, co říká, než jen předstírat, že posloucháte.

- Všimněte si předpokladů, které činíte: Vždy, když někomu nasloucháme, interpretujeme to, co říká. To může, ale také nemusí být přesné. Naše emocionální reakce mohou často bránit tomu, abychom skutečně slyšeli, co nám někdo říká, a naše osobní filtry, předpoklady, úsudky a přesvědčení mohou zkreslit to, co slyšíme.

- **Odložte své reakce a zdržte se úsudku**

Efektivní naslouchající nechá druhou osobu mluvit bez předkládání vlastních názorů, nevyžádaných informací nebo oprav. Naslouchání s otevřenou myslí usnadňuje důvěru a ukazuje, že jste schopni vyslechnout slova druhé osoby, aniž byste se museli dělit o své vlastní názory nebo rady. Také přerušování je ztrátou času. Frustruje mluvící osobu a omezuje plné pochopení sdělení.

- Než začnete klást otázky, nechte mluvící osobu dokončit každý bod.
- Nepřemýšlejte o vlastní reakci na to, co bylo řečeno, a nepřerušujte rozhovor protiargumenty.

- **Poskytnutí zpětné vazby**

Vaším úkolem při poslouchání je porozumět tomu, co se říká. To může vyžadovat, abyste se zamysleli nad tím, co bylo řečeno, a kladli otázky.

- Uvažujte o tom, co bylo řečeno, parafrázováním. „Co jsem slyšel, je...“ a „Zní to, jako byste říkal...“ jsou skvělé způsoby, jak reflektovat.
- Pokládejte pokud možno otevřené otázky (ne jen „ano-ne“), abyste si ujasnili některé body. „Co máte na mysli, když říkáte...“ „Myslíte to takhle?“

Kladení dobrých otázek může pomoci lépe pochopit, co se někdo snaží sdělit. Může také podpořit lidi, aby prozkoumali své úvahy nebo přišli s novými možnostmi.

Když občas položíte otázku (během přirozené pauzy), ujistíte se, že jste jasně pochopili názor protějšku v rozhovoru. Projevujete tím svůj zájem a dáváte najevo, že jste naslouchali slovům hovořící osoby a chcete se dozvědět více. Kladení upřesňujících otázek navíc může zabránit nedorozumění ohledně významu používaných slov - to může být důležité zejména při použití abstraktnějších pojmů, jako je svoboda, demokracie apod.

- Pravidelně shrnujte vyjádření hovořící osoby.

Převyprávějte informace parafrázováním toho, co jste slyšeli, vlastními slovy. Tím prokážete porozumění. Když protějšku zopakujete informace, dáváte tím najevo, že jste si sdělení osvojili a porozuměli mu. Kromě toho, že nabídnete shrnutí

a zkontrolujete je, můžete objasnit, co bylo řečeno, tím, že požádáte o rozvedení určitých bodů.

• **Vhodně reagujte**

Aktivní naslouchání má podporovat respekt a porozumění. Získáváte informace a hledisko. Tím, že hovořící osobu budete napadat nebo snižovat, nic nezískáte.

- Budte ve své odpovědi upřímní, otevření a čestní.
- Prosazujte své názory s respektem.

Chovejte se k druhému člověku tak, jak si myslíte, že by chtěl, aby se k němu druzí chovali, a tak, jak byste chtěli, aby se druzí chovali k vám. Vnímejte druhou osobu jako svého partnera nebo partnerku.

Výzvy a překážky aktivního naslouchání

Vnitřní překážky aktivního naslouchání souvisejí s vnitřním stavem, postoji nebo chováním naslouchající osoby. Mezi vnitřní překážky aktivního naslouchání patří například:

- **Předsudky a předpojatost:** Pokud má naslouchající osoba o protějšku nebo o diskutovaném tématu předsudky, může to zabránit v aktivním naslouchání a pochopení sdělení.
- **Nedostatek soustředění:** Pokud je naslouchající osoba rozptýlená, zaujatá nebo se zcela nesoustředí na konverzaci, může to bránit v aktivním naslouchání a porozumění sdělení.
- **Osobní problémy nebo záležitosti:** Pokud má naslouchající osoba emoční nebo jiné problémy, může to zabránit plně se zapojit do rozhovoru a aktivně naslouchat sdělení.
- **Emocionální stav:** Pokud je emocionální stav naslouchající osoby negativní, například se cítí rozzlobená, rozrušená nebo frustrovaná, může to bránit v aktivním naslouchání a porozumění sdělení.

• **Chování, kterému je třeba se vyhnout**

- **Přerušování hovořící osoby:** Pokud někdo přerušuje hovořící osobu dříve, než domluví, dává tím najevo, že plně neposlouchá, co má hovořící na srdci.
- **Roztržité nebo nesoustředěné chování:** Pokud se naslouchající osoba vrtí nebo se zdá být roztěkaná, znamená to, že není plně zapojena do rozhovoru a možná aktivně neposlouchá. Pohled na telefon, hodiny nebo dveře může naznačovat, že se o osobu, která s vámi hovoří, autenticky nezajímáte.
- **Chybějící oční kontakt:** Vyhýbání se očnímu kontaktu s hovořící osobou může naznačovat neúplné zapojení do rozhovoru nebo nezáměr o řečené z naslouchající strany.
- **Příprava odpovědi místo naslouchání:** Pokud si naslouchající osoba připravuje odpověď, zatímco hovořící stále mluví, naznačuje to, že neposlouchá plně a možná se více zajímá o vyjádření svých myšlenek než o pochopení pohledu protějšku.

- Nepřítomnost otázek a vysvětlení: Pokud naslouchající osoba neklade otázky nebo neobjasňuje body vyslovené protějškem, znamená to, že není plně zapojena do rozhovoru a možná aktivně neposlouchá sdělení.
- Poskytování nevyžádaných rad: Pokud naslouchající osoba poskytuje nevyžádané rady, naznačuje to, že možná plně neporozuměla sdělení hovořící osoby nebo že se více zajímá o vyjádření vlastních myšlenek než o pochopení pohledu protějšku.
- Odmítavý nebo kritický postoj: Odmítavý nebo kritický postoj ke sdělení hovořící osoby může naznačovat, že naslouchající neposlouchá aktivně nebo že se více zajímá o vyjádření svého názoru než o pochopení pohledu hovořící osoby.

Aktivní naslouchání je dovednost, kterou se lze naučit. A co je ještě důležitější, je to dovednost, kterou bychom si měli všichni snažit osvojit - z velmi praktických důvodů, abychom zlepšili komunikaci s ostatními lidmi a dosáhli co nejlepších výsledků našich interakcí. Naslouchání jeden druhému je nezbytné pro budování bezpečnějšího prostoru a vytváření situací, v nichž se každý může cítit slyšen a případně také pochopen. Když usilujeme o vztahy založené na důvěře, péči a spolupráci, je zásadní vztahovat se k sobě navzájem s citlivostí, empatií, respektem a opravdovým zájmem a naučit se lépe naslouchat může být jedním z odrazových můstků ke změně společenského paradigmatu od soupeření k solidaritě.

Použité zdroje a další literatura:

<https://www.seedsforchange.org.uk/activelisting>

<https://rhizome.coop/resources/#communication>

<https://www.mindtools.com/az4wxv7/active-listening>

<https://www.masterclass.com/articles/how-to-use-active-listening-to-improve-your-communication-skills>

(Sebe)péče jako forma odporu

Andrea Rodríguez Valdés

(Sebe)péče je politická záležitost

Toto téma bylo a stále je v kapitalistickém systému, který se zaměřuje pouze na produktivitu, velkým tabu. Obvykle nejsme zvyklí mluvit o svých pocitech nebo hlubších problémech veřejně. Lidé se bojí, že se stanou terčem posměchu, někteří se zase domnívají, že kvůli tomu vypadají jako slaboši. Státy duševní zdraví a pohodu lidí zanedbávají a často je spojují s patologií. Těch několik málo definic, které nám systém ohledně péče o sebe poskytuje, k ní v nejlepším případě přistupuje z velmi individualistického a nepolitického hlediska.

Péče je zásadní nejen pro blaho jednotlivce, ale také pro přežití hnutí a organizací, protože představuje strategií politického odporu a odolnosti. Zvyšování povědomí o politické povaze a rozměru péče o sebe je možné pouze v kolektivním rámci - v reflexi a činnosti, která nám umožní pochopit, že jsme jako lidské bytosti vzájemně závislí. Právě v tomto kolektivním prostoru se uplatňuje podvrtná síla.

Péče je termín, který se začal rozvíjet zejména ve feministickém hnutí jako reakce na trauma, které utrpěly oběti genderově podmíněného násilí. Ve skutečnosti se v poslední době diskurz péče o sebe sama stal součástí agendy feministických praxí, k nimž se přistupuje z velmi různých perspektiv. Na globálním Severu je péče o sebe často chápána z atomizovaného individualistického hlediska. Lidé jsou vedeni k přesvědčení, že péče o sebe je především jejich individuální záležitostí, kterou lze vyřešit prostřednictvím koučinku nebo návštěvy lázní a wellness center. Kapitalistická logika nám brání vnímat péči z hlubšího komunitního hlediska. Proto se nám mnohokrát, když mluvíme o péči o sebe, vybaví svět mindfulness, terapie apod. Všechny tyto věci samy o sobě nejsou špatné, ale pokud nejsou propojeny s kolektivním celkem, nikdy o nás nebude skutečně „postaráno“, protože jako lidské bytosti jsme na sobě vzájemně závislé. Odlišnou perspektivu známe od našich partnerů z globálního Jihu, zejména z Latinské Ameriky, kteří hovoří o dobrém životě (el buen vivir), vzájemné péči, sdílení obtíží i vzájemném doprovázení.

Zásady sociální solidární ekonomiky věnují pozornost oblasti péče, která vyplývá z naléhavé potřeby směřovat k ekonomice dobrého života pro všechny. V tomto smyslu může péče fungovat jako politické vodítko, které nás povede k této potřebné transformaci: prostřednictvím reorganizace práce a nahrazení logiky veřejného - soukromého logikou veřejného - sociálního - komunitního.

Co je to vyhoření a jak ho rozpoznat

Vyhoření je často důsledkem nadměrné pracovní zátěže nebo stresu. Je důležité vnímat vyhoření v souvislosti se současným kapitalistickým systémem a jeho produktivistickou dynamikou; tak pochopíme, že naše zkušenosti s vyhořením v mnoha případech souvisejí s naším bojem o materiální přežití v rámci tohoto ekonomického a sociálního paradigmatu.

Příznaky, které nás upozorňují, že něco není v pořádku:

- Rostoucí vědomí, že naše aktivita nebo práce pohlcuje náš život
- Obtíže při rozhodování
- Obtíže s udržením koncentrace
- Potíže s usínáním
- Tendence k negativním myšlenkám
- Pocity beznaděje
- Pocit, že naše snahy nebo práce nemají smysl
- Nízká úroveň energie
- Svalové napětí, bolesti hlavy, únava
- Ztráta schopnosti prožívat radost ze života i z dříve příjemných činností.
- Pocity hněvu

Abychom to překonali, musíme přijmout, že nejsme stroje, že i rozčilování je pozitivní a zdravé a bylo by znepokojující, kdyby se nás nic nedotýkalo. Je důležité, aby spolu lidé mluvili a našli si čas na vyslechnutí starostí a úzkostí druhých.⁸ Je důležité zvyknout si mluvit a požádat o pomoc, když ji potřebujeme.

Abychom dosáhli udržitelného aktivismu, musíme si uvědomit potřebu čas od času naši angažovanost revidovat, abychom předešli zahlcení. Nemusíme se účastnit všech aktivit a bojů a můžeme se rozhodnout, kdy si po pracovních sezeních nebo aktivitách, které vyžadovaly velké úsilí, potřebujeme vzít volno. Důležité je také připomínat si a mít jasnou představu o tom, proč chceme být aktivisty a aktivistkami a co nás motivuje k boji nebo zapojení do určité činnosti.

Vydržet dlouhodobě v emočně náročných situacích je snazší, když znáte způsob, jak uvolnit emoce, které tyto situace vyvolávají.

Od péče o sebe ke kolektivní péči a vzájemné podpoře

Zkušenost nám říká, že síla našeho boje spočívá ve vzájemné a komunitní podpoře, a proto říkáme, že nás zachraňují sítě. Měli bychom se snažit politizovat péči jako transformační praxi, protože patriarchální, kapitalistický, rasistický a sexistický systém se nám snaží upřít možnost pečovat, léčit se a dát se do pořádku.

⁸ Viz také kapitolu o důležitosti naslouchání.

Chce nás vyčerpat vším tím násilím, které na nás a našich tělech uplatňuje. Chce, abychom byli sami a mlčeli, abychom prožívali svá traumata, násilí a bolest v osamělosti. Měli bychom na to reagovat tím, že se spojíme, budeme si naslouchat, politizovat svou bolest a kolektivizovat ji. Musíme identifikovat své tělo jako místo zkušenosti, kde se ztělesňuje naše historie, kontext, paměť, subjektivita a útlak. Odtud pak dáváme obsah péči jako základní praxi pro šťastný život, který stojí za to žít, kde proces budování jiného světa, který je možný a který si přejeme, neznamená obětování sebe sama a našich životů. Péči považujeme za pilíř politické akce, která musí začít bezodkladným budováním bezpečného prostoru pro nás.⁹

Náš vztah s ostatními: vytváření společenství

Péče jako kolektivní praxe nám umožňuje vymanit se z individualizace, kterou nám vnucuje kapitalismus, a proměnit ji v kolektivní zkušenost. Pomáhá přemýšlet o tom, jak historické, politické a ekonomické souvislosti ovlivňují naše prožívání světa. Kolektivizace péče otevírá dveře k debatě o budování komunity, aktivismu, práce a obecně života jako takového - nevnímat jej jako sebeobětování a utrpení, ale jako prostor spolupráce, vzájemné podpory a kamarádství a skutečného vytváření jiného možného světa.

Vzájemná podpora je radikální akt péče o druhé a zároveň práce na změně světa. Lidé na celém světě čelí prudce rostoucím finančním, politickým, zdravotním a environmentálním krizím, jejichž důsledkem je rostoucí chudoba, ničení životního prostředí, rasismus, sexismus, demontáž sociálního státu nebo rostoucí militarismus. V tomto smyslu snaha o vybudování života ve svobodě a péči znamená ponořit se do společenství, otevřít dveře kritice a sebekritice zaměřené na odstranění myšlenek a principů, které nám vnucuje kapitalismus, jako je soutěživost, sobectví, žárlivost, závist atd. Chovat se k sobě jako k partnerům a sobě rovnými, budovat vztahy svobodného soužití a vzájemného porozumění, to jsou první kroky k překonání různých forem útlaku vytvářených systémem.

Náš vztah k přírodě

Kapitalistická společnost také přerušila historickou vazbu mezi lidmi a přírodou. Tento systém nás přesvědčil, že můžeme žít nejen zády k přírodě, ale i v opozici vůči ní, využívat ji pouze k výrobním účelům, jako by neměla žádné limity. Byli jsme vedeni k přesvědčení, že Země je něco, co lze vyvlastnit a vykořisťovat, a tak byl vybudován celý systém útlaku a nadvlády nad Matkou Přírodou a lidé od ní byli odtrženi. Lidské bytosti jsou však na přírodě závislé tak silně, že ani jako jednotlivci ani jako druh bez spojení s přírodou nemůžeme přežít. Tento vnučený způsob života, který mnozí považují za jediný možný, nás ochuzuje a činí nás zranitelnými vůči mnoha formám vykořisťování.

⁹ Více informací o vytváření bezpečných prostorů naleznete v dokumentu RIPESS Europe [Policy for Safe Spaces](#).

Lidské tělo se vyvíjelo ve vztahu k ostatním, v neustálé interakci se světem přírody a zvířat, která nás obklopují. Abychom si vybudovali život ve svobodě a prohloubili svou péči, musíme pracovat na obnovení svých vazeb s přírodou, žít v rytmu s ročními obdobími, chápat, jak nás přírodní cykly ovlivňují, opatrně si z přírody brát, co potřebujeme, ale také dávat, regenerovat a přistupovat ke světu přírody s úctou, dokonce s pokorou.

Další zdroje:

[Policy for a Safe Space- RIPPSS Europe](#)

[Creating Safe Spaces - We Rise Toolkit](#)

[Creating Safe Spaces- Level Up](#)

[Creating Safe Spaces for Learning](#)

[Practising Individual and Collective Self-care](#)

[Feminist Survival Podcast](#)

[Jineoloji](#)



Inkluze je exkluze

aneb Aktivismus tváří v tvář paradoxu inkluzivity

Aneta Osuch, Arkadiusz Wierzba

Jedním z rysů, které spojují hnutí usilující o změnu stávajícího společenského řádu, je potřeba inkluze a posílení postavení skupin a jednotlivců ohrožených vyloučením a různými formami diskriminace. Na jedné straně je to přirozené „palivo“ pro expanzi hnutí, které umožňuje aktivizaci různých sociálních skupin pro společný cíl. Na straně druhé je to hodnota sama o sobě, která stojí v opozici vůči utlačovatelským strukturám vytvářeným stávajícím systémem. O inkluzi hovoří občanská a klimatická hnutí nebo skupiny prosazující sociální a solidární ekonomiku (SEE).¹⁰

Úvahy o inkluzi dříve či později vedou k otázce jejích kritérií či podmínek. Jinými slovy: kde jsou hranice naší komunity? Krásná vize definitivní inkluze neboli univerzálního společenství - jediné lodi, na které všichni plujeme - k řešení této otázky nestačí. Naopak, snaha obejít ji může vést k napětí, konfliktům a v krajním případě i k násilí v hnutí, které se snaží být inkluzivní.

Proto přemýšlení o hranicích inkluzivity naší skupiny nebo kolektivu vede také k otázce: S kým chceme být solidární? Ideál univerzální solidarity lidského rodu je ve skutečnosti komplikován pozicemi, které zaujímáme ve společenském vesmíru. I jednotlivci, kteří spoluzakládají progresivní hnutí, vnášejí do skupiny svá privilegia. To se netýká jen bohatství, ale také barvy pleti, pohlaví, věku, vzdělání, schopností, neuro(a)typičnosti nebo původu v nejšířším slova smyslu (rodina, společenská třída, kultura).¹¹

Výhody ekonomických privilegií se projevují například v množství času, který můžeme investovat do kolektivních aktivit. Někteří lidé, kteří mají méně pracovních povinností nebo nemusí pracovat, mohou být více nakloněni účasti na skupinových aktivitách ve srovnání s těmi, kteří navíc vykonávají často vyčerpávající a nenaplňující placené zaměstnání jen proto, aby se uživil.

Marxův slavný postulát z 'Kritiky Gothajského programu'¹² „Každý podle svých schopností, každému podle jeho potřeb“ sám o sobě problémy způsobené těmito strukturálními nerovnostmi neřeší. Jedinci s vyšším ekonomickým postavením,

¹⁰ "SSE se netýká pouze chudých, ale usiluje o překonání nerovností, což zahrnuje všechny společenské třídy (...) SSE usiluje o systémovou transformaci, která přesahuje povrchní změny, při nichž zůstávají nedotčeny základní utlačovatelské struktury a základní problémy." <https://www.riposs.org/what-is-sse/what-is-social-solidarity-economy/?lang=en>

¹¹ Francouzský sociolog Pierre Bourdieu psal o různých typech kapitálu a související kategorii třídního rozlišení, viz: *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste (La Distinction: Critique sociale du jugement)*, poprvé vydáno v roce 1979.

¹² <https://www.marxists.org/cestina/marx-engels/1875/051875.html>

kteří mají více volného času, protože mohou delegovat povinnosti, jako je péče o děti a úklid, na jiné, mohou mít zároveň větší vliv v rámci skupiny nebo hnutí. Tento vliv se rozšiřuje na utváření priorit, narativů, aliancí a rozhodnutí týkajících se začlenění jednotlivců do hnutí. Co když navíc mají větší moc díky svému pohlaví, sociálnímu či rodinnému zázemí nebo symbolickému kapitálu, jako jsou vzdělání nebo rétorické schopnosti? Možná, že kolektiv přijme jejich vedení, čímž se bude dál udržovat systém založený na nerovnosti.

Jediná cesta začleňování nestačí k řešení všech forem vyloučení. Jedinci, kteří se potýkají s vyloučením primárně zakořeněným ve „faktorech identity“, jako jsou barva pleti, pohlaví, náboženství, sexuální orientace nebo etnický původ, ale kteří se nepotýkají s materiálním nedostatkem, mají často tendenci upřednostňovat požadavky na společenské uznání své „jinakosti“. U ekonomicky vyloučených osob bude hrát větší roli uspokojení základních životních potřeb, jako je jídlo, přístřeší nebo přístup ke zdravotní péči a ke vzdělání.

Žena v továrně má v mnoha ohledech více společného se svým mužským spolupracovníkem než s manželkou svého domácího, i když ta je aktivní ve feministickém hnutí. Na mnoha úrovních bude mít černošská lesbička z dělnické třídy, která platí za bydlení více než polovinu svého výdělku, více společného s heteronormativním bílým mužem ve stejné ekonomické a životní situaci než s jejich černošskou paní domácí, i když ta zároveň bojuje za práva LGBTI+ lidí. Dokonce ani strukturální výhoda, kterou disponují bílí muži, kteří jsou jako skupina privilegovaní přístupem k různým statkům a moci, nezaručuje, že jednotliví bílí muži budou vždy v určitých aspektech (např. ekonomicky) privilegovanější než jednotlivci z marginalizovaných skupin.¹³

Důraz, který klademe na identitu nebo sociální třídu při stanovování kritérií inkluзивity pro naši skupinu nebo hnutí, může ovlivnit dopad a potenciál růstu naší iniciativy. Měl by venkovský, heterosexuální, bílý cis muž se základním vzděláním, nízkým symbolickým kapitálem, pracující na krátkodobou pracovní smlouvu bez sociálních dávek 10 hodin denně ve skladu, který nikdy neslyšel o „falocentrické heteronormě“, zvládnout při vstupu do klimatického hnutí nebo progresivního potravinového družstva všechna úskalí queer zájmen a slovníku genderově citlivého nebo genderově neutrálního jazyka? Co když je nezvládne v mžiku a nepochopí hned, že jsou důležité a že nepoužívání určitých slov nebo nesprávné pojmenování lidí je pro některé zraňující? Co když je zároveň konfrontován s tvrzením, že si na všechno musí přijít sám, protože nikdo za něj kognitivní práci neudělá, a že očekávání takové práce je z jeho strany „epistemickým vykořisťováním“ - protože muži jsou přece privilegovaní, že?

Takto náročné vstupní požadavky by mohly představovat překážku, kterou by někteří potenciální členové skupin nebo hnutí mohli obtížně překonat, pokud by

¹³ To je příkladem ekologického omylu, logické chyby, která se vyskytuje, když jsou vlastnosti skupiny nesprávně přiřazeny jednotlivci.

se chtěli zapojit. Osoby socializované v patriarchální, binární, heteronormativní kultuře - kterým není dána možnost přizpůsobit se novému kontextu - mohou skupinu nebo hnutí opustit nebo být vyloučeny (např. pro nesprávné určení pohlaví). Možná je ani nenapadne, že by se mohli stát součástí nějaké skupiny nebo hnutí. Odpovědí na tento druh pasti může být intersekcionalní přístup - poukávající na společný mechanismus vyloučení různých sociálních skupin. Deklarativní intersekcionalita však nic nezaručuje.

Nicméně názorným příkladem toho, jak lze myšlenku intersekcionality úspěšně uplatnit v praxi, byla činnost britské skupiny Lesbians and Gays Support the Miners (LGSM), zobrazená ve filmu *Pride*. Tato skupina gayů a lesbiček, která vznikla ad hoc, podporovala Národní odborový svaz horníků ve Velké Británii během generální stávkou v letech 1984-85. V roce 2004 se skupina stala členem Národní odborové organizace horníků. Nejednalo se pouze o symbolickou podporu: Skupiny LGSM vybíraly peníze pro horníky, kterým vláda Margaret Thatcherové zkonfiskovala odborové fondy. Gayové a lesby, kteří byli solidární s horníky, nebyli přijati s otevřenou náručí. Jejich identitární program nebyl zpočátku v poměrně konzervativní komunitě horníků a jejich rodin, mírně řečeno, příliš populární. Díky tomuto aktu solidarity se však v pozdějších letech právě horníci stali jedním z nejdůležitějších spojenců komunity LGBT+ ve Spojeném království a jejich podpora vedla ke zrušení diskriminačního zákona proti gayům a lesbám (známého jako § 28).

Když například vytváříme klimatické hnutí, myslíme víc na lidi pracující v dole, který by měl být uzavřen, nebo spíše na podporu dotací pro střední třídu, aby si mohla koupit elektromobil? Dává naše feministická skupina přednost zavádění jazyka genderové rovnosti do korporací, nebo se soustředí na zřizování veřejných a bezplatných zařízení péče o děti v malých městech? Jsme jako nevládní organizace nebo organizace sociální a solidární ekonomiky připraveni spolupracovat s odbory při prosazování vyšší minimální mzdy, nebo se takové aktivitě vyhneme kvůli obavám z toho, že rozpočet naší organizace mohou ovlivnit zvýšené náklady na pracovní sílu?

Samozřejmě ne všechny zde položené otázky jsou vzájemně se vylučujícími alternativami (buď-anebo). Na našich transparentech můžeme požadovat jak zařízení péče o děti, tak jazyk rovnosti. V tomto scénáři se úvahy o inkluzivitě budou točit kolem určení, jak rozdělit důraz a zaměření. Pokud se však zamyslíme nad posláním naší skupiny nebo hnutí, dříve či později dospějeme k nějaké formě vyloučení. Někdo bude muset být vyloučen, spojenectví bude muset být opuštěno, něčí zájmy budou muset jít stranou, aby bylo dosaženo dohody nebo kompromisu. I když takovou úvahu neprovádíme, vyloučíme druhé užíváním jazyka (což činí i tento text), osobními preferencemi atd.

Rozhodnutí, ať už záměrné, nebo ne, o tom, koho vyloučíme a s kým se rozhodneme být solidární, bude utvářet identitu naší skupiny a ovlivňovat její schopnost začlenit další aktivisty v rámci našeho vymezeného rozsahu a hranic.

Nenásilná komunikace - neustávejte ve snaze a pečujte o sebe

Bernadett Both

V této společnosti nejsme zvyklí mluvit o svých pocitech a odhalovat své problémy. Veřejně projevit emoce může být považováno za slabost a poukazovat na věci, které nás trápí, může vypadat jako kritika, která může druhé zraňovat. Chceme-li řešit naše problémy kolektivně, musíme se naučit porozumět sami sobě, svým motivům a emocím a musíme pochopit, že konflikt může vést k růstu. Pokud budeme sami sebe pozorovat, dopřejeme si čas, než začneme reagovat, a pokud se k druhým budeme chovat s porozuměním a empatií, pokud se budeme snažit pochopit mechanismy, které stojí za naším chováním i chováním druhé strany, a pokud budeme rozdíly vnímat nikoli jako překážky, ale jako příležitosti, můžeme se z konfliktních situací hodně naučit. Jak je uvedeno v knize Sociokracie 3.0: „napětí je moudrost, která se snaží vyjít najevo.“¹⁴

Řešení konfliktů a uplatňování nenásilné komunikace vyžaduje čas a trpělivost. Zahrnuje opakování faktů, emocí, potřeb a možných řešení. Ve šťastných případech mohou strany konfliktu vyřešit svůj spor pouhým jasným vyjádřením svých potřeb. Nenásilná komunikace může být cenným nástrojem pro zlepšení komunikace, řešení konfliktů a podporu porozumění v různých situacích a její uplatňování nám může pomoci vytvořit zdravou a transparentní atmosféru v komunitě, ve které existujeme. Použití této metody zahrnuje následující schéma: nejprve provedeme pozorování, zjistíme fakta, která popisují situaci, a poté vyjádříme, jak se v důsledku těchto faktů cítíme. Poté si ujasníme, co bychom potřebovali, aby se situace změnila, a formulujeme požadavky, které jsou reálně dosažitelné, aby k této změně došlo.

V souhrnu to může znít jednoduše, ale ve skutečnosti může být i zjištění objektivních skutečností bez vynášení soudů náročné. Rozpoznání a vyjádření vlastních emocí může být složitější a ošidnější, než si myslíme. Identifikace a verbalizace potřeb může být o něco jednodušší, stejně jako formulace požadavků, které jsou pro druhou stranu reálně splnitelné. V konfliktní situaci je naším prvním úkolem jasně a objektivně vidět samotnou situaci a pochopit, co se v nás odehrává, a převzít za to odpovědnost. Musíme to praktikovat a především mít trpělivost sami se sebou: není snadné přiznat si, co skutečně cítíme a co chceme. Druhou, neméně složitou částí úkolu, je sdělit toto sdělení druhé straně tak, aby nebylo vnímáno jako útok, očekávání, odsudek nebo příkaz.

¹⁴ Sociokracie je sociální technologie sloužící rozvoji organizací <https://sociocracy30.org/>

Během série školení konaných v rámci projektu HATI-SOS jsme se setkali s opakující se otázkou, na kterou jsme nemohli najít uspokojivou odpověď. Co když navzdory schopnosti zjistit fakta, rozpoznat a vyjádřit emoce i potřeby, převzít za ně odpovědnost a formulovat žádost, která by mohla vést k řešení, a pochopit, že druhá osoba je vedena neuspokojenou potřebou, co když to všechno nestačí? Co dělat, když jsme v obtížné situaci a děláme vše, co můžeme, ale druhá strana reaguje zavřenými dveřmi a není tu sebemenší náznak spolupráce?

Můžeme se ocitnout ve vleklém sporu se sousedem, který nám nepochopitelně vytrhává květiny. To nás rozzuří, a pokud reagujeme reflexivně, může to vést k cyklu odvetných opatření. Může jít také o hlouběji zakořeněné konflikty s lidmi, s nimiž žijeme společně, kteří jsou součástí našeho života, práce, komunity a každodenní rutiny, a být s nimi ve sporu je nejen rozčilující, ale také zraňující. Oplácet křik je snadné. Vyjmenovávat své stížnosti, odsuzovat druhého člověka, obviňovat a rozkazovat je snadné. Je snadné reflexivně hodit na druhého člověka to, co na nás právě hodil on. Stát v klidu, přemýšlet, uvažovat však vyžaduje pozornost. Touha po pochopení a řešení a práce na nich vyžaduje empatii. Uplatňování nenásilné komunikace vyžaduje čas a trpělivost.

Ne vždy je pro každého snadné vyjádřit, co mu vadí, ne vždy je snadné zapojit se do konfliktu a také není snadné rozpoznat, čím možná sami druhým ubližujeme. Přípravou na to, abychom druhému sdělili, co nás trápí, můžeme strávit celé dny. A i když to nakonec uděláme co nejnenásilněji, sdělení může být stejně špatně pochopeno, což může být sklíčující a naše úsilí se může zdát marné. V takových chvílích můžeme jen zajistit, abychom skutečně sdělili, o co jde, a nezapomínat na to, že reakce druhého člověka se většinou týká jeho samotného, a ne nás.

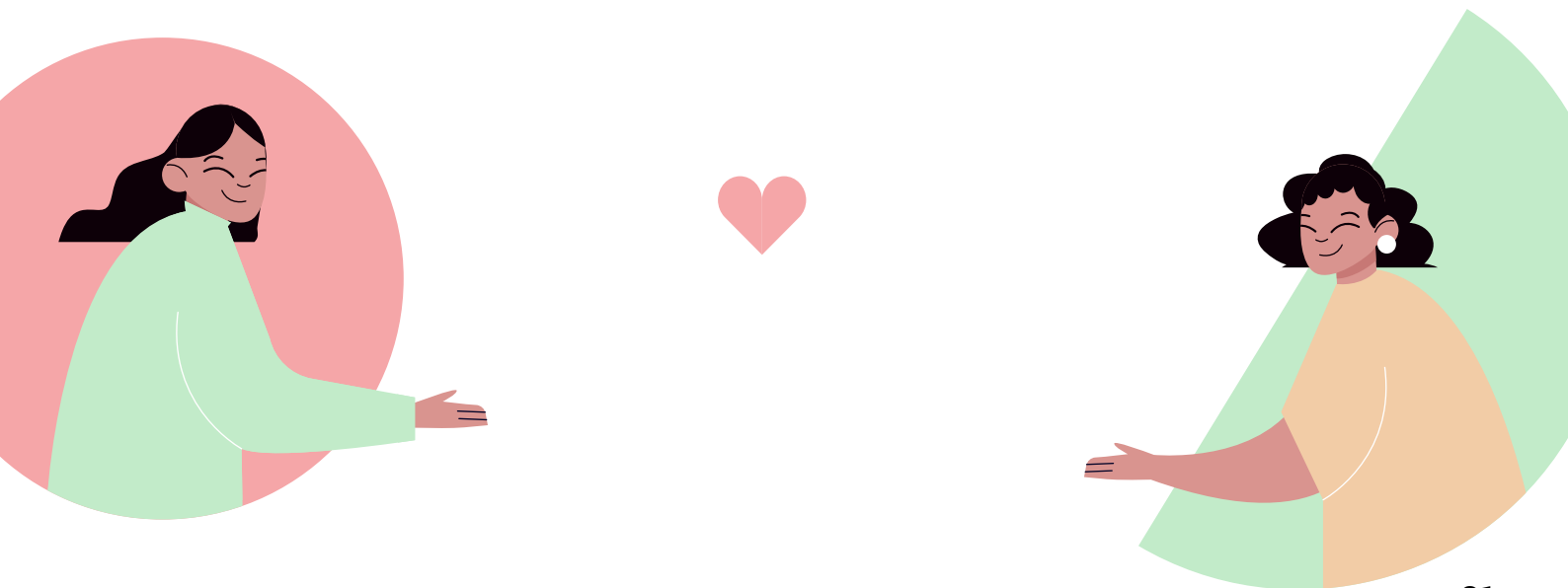
Já jsem se to naučila tvrdým způsobem. Poté, co jsem se zúčastnila školení HATI-SOS o práci s konflikty a o nenásilné komunikaci, jsem se snažila tuto metodu používat v nevládní organizaci, jejíž jsem součástí. Pracujeme s dobrovolníky, kteří u nás stráví několik měsíců, ale to, že jsou dobrovolníci, někdy znamená, že jejich motivace vzhledem k našemu poslání je jiná než u těch, kteří ve sdružení pracují trvale. Trvalo mi několik dní, než jsem se připravila, než jsem skutečně nenásilně formulovala své pochybnosti a obavy a navrhla požadavky, které by nás mohly vést k efektivnější práci. Skutečně jsem se obávala, že verbalizace mých obav formou postřehů a vznášení požadavků v nich vyvolá pocit nedostatečnosti a že můj záměr napravit situaci budou brát jako útok nebo příkaz. Aniž bych chtěla, aby to vyznělo dramaticky, vložila jsem do vyjádření svých emocí a potřeb srdce i duši. Po rozhovoru jsem měla pocit, že byl úspěšný, že se obě strany slyšely a pochopily. Ale situace se nezměnila. Po nějaké době jsem to zkusila znovu a znovu, bez dlouhodobého výsledku, a po nějaké době jsem si uvědomila, že moje snaha komunikovat a řešit problém co nejnenásilněji byla přijata jako projev, který se pronáší jednou za měsíc. To mi trochu zlomilo srdce, protože být šéfem, který rozdává příkazy a rozkazy, je na hony vzdálené tomu, kým bych chtěla

být, a měla jsem velmi špatný pocit z toho, že jsem takto vnímána. Nevím, kde se můj pokus zvrtil, ale jediné, co mohu udělat, je začít znovu, zkoumat své skutečné záměry a emoce a cvičit se ve vyslovování postřehů bez posuzování.

Autor metody nenásilné komunikace Marshall Rosenberg dokázal svým přístupem ukončit ozbrojené konflikty.¹⁵ Není však jisté, že každý dosáhne této úrovně zdatnosti, a také není nutné, aby jí každý dosáhl. Věta „nejdříve si nasadte masku a pak pomozte ostatním“, kterou říkají letušky, když před startem letadla předvádějí použití nouzových kyslíkových masek, se může na první pohled zdát sobecká. Je to však připomínka, že postarat se sám o sebe je často prvním krokem. Schopnost převzít odpovědnost za sebe a své postavení v konfliktech je dobrým výchozím bodem. Teprve poté se můžeme skutečně zabývat tím, co nám chce druhá osoba říci. Jako první krok by mohlo stačit říci, že jsme skutečně udělali vše, co jsme mohli. Uznali jsme fakta, pochopili své pocity a vyjádřili své potřeby. Vcítili jsme se do druhé strany a pochopili, že za jejím chováním a jednáním stojí neuspokojená potřeba.

I při tom všem můžeme narazit na hluché uši. Chování druhé osoby může být i nadále rozčilující a zraňující. Co lze v takové situaci dělat? To je otázka, na kterou se i přes četné pokusy nepodařilo najít jednoznačnou odpověď. Každá problematická situace je jedinečná. Je třeba posoudit okolnosti, pochopit, kdy výsledek není pouze ve vašich rukou, uznat, kdy může být pro řešení nezbytné zapojení dalších osob, a tak dále. Nepřestávejte se snažit. Zkoušejte to tak dlouho, jak jen můžete, dokud máte sílu a trpělivost. Ale možná ne každá situace stojí za to, abyste vytrvali. Nenásilná komunikace je měkká dovednost, která by mohla v naší společnosti mnohé změnit. Umět rozpoznat a uznat, že mohou existovat věci, které pomocí tohoto přístupu nemůžeme změnit, je však také měkká dovednost - je to péče o sebe, kterou se také vyplatí praktikovat.

¹⁵ Viz: *Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation* by Marshall B. Rosenberg. Česky: Marshal B. Rosenberg, Jonathan Rosenberg. *Nenásilná komunikace - Řeč života*, Portál, 2022



A až je plno!

Tipy jak získávat účastníky na akce.

Wojtek Mejor

Pro aktivismus, komunitní organizování nebo pořádání workshopů je klíčové navázat kontakty se správným publikem. Není to snadné a pokud se toho ve vašem městě hodně děje nebo pokud je příliš mnoho témat, která lidi zaměstnávají, může být náročné přilákat dostatek účastníků pro uspořádání transformativní akce. Personalizace sdělení, přizpůsobení programu a volba správných komunikačních kanálů vám mohou pomoci lidi zapojit. Sociální média jsou mocným nástrojem pro spojení s podobně smýšlejícími komunitami, ale nepřehlédněte způsoby, jak oslovit ty, kteří nejsou na internetu tak aktivní. Nezapomeňte během celého procesu zůstat věrni svým hodnotám a potřebám.

• **Kdo je vaše publikum?**

Nejprve musíme vědět, koho chceme oslovit. Definování cílové skupiny ovlivní způsob komunikace při jakékoli akci, program, který navrhne, a kanály, které použijeme k oslovení našich potenciálních účastníků. Čím přesněji ohraničená bude vaše cílová skupina, tím menší bude počet potenciálních účastníků. Ale tato vybraná skupina může být právě ta, která má o váš program zájem. Na druhou stranu, pokud se budete držet univerzálnějšího zaměření, můžete oslovit širší publikum a získat nové zájemce o vaše témata. Každý přístup má své kompromisy. Oslovení mimo vaši bublinu může být výzvou i příležitostí. Zapojení nových lidí má vždy velkou hodnotu, ale nezapomeňte, že program a obsah pak musí být odpovídajícím způsobem strukturován.

• **Zformulujte sdělení**

Jakmile víte, koho chcete pozvánkou oslovit, můžete začít pracovat na tiskové zprávě a popisu akce. Ujistěte se, že vaše sdělení je jasné, srozumitelné a vyjádřené způsobem vhodným pro vaši cílovou skupinu a média, která používáte. Vyprávějte o události poutavý příběh a neostýchejte se zdůraznit případné výhody účasti.

Ve slovech, která používáme, je síla. Při organizaci transformační akce by měl jazyk vyjadřovat změnu a hodnoty, o které usilujete. Dbejte na to, abyste byli inkluzivní, genderově citliví a ve svých materiálech se vyhýbali rasistickému, ageistickému a sexistickému jazyku nebo obrazům.

Důležité je také načasování oznámení. Je třeba jej zvolit podle rozsahu a významu události. Velkou veřejnou akci s rozsáhlou komunikační strategií lze oznámit i rok předem. Pokud pořádáte jednotlivý seminář, je lepší jej oznámit nedlouho před jeho konáním, např. tři týdny nebo měsíc, abyste mohli lidi udržet v napětí až do konání akce.

• **Najděte si své publikum**

Prvním krokem k pozvání je vědět, kde chcete potenciální účastníky oslovit. Přemýšlejte o příhodných organizacích, kontaktech a místech. Můžete umístit reklamní bannery na webové stránky, kontaktovat místní školy a univerzity, zapojit místní média nebo vyvěsit plakáty na místech, která jsou mezi vaší cílovou skupinou oblíbená a která vaše potenciální publikum často navštěvuje. Záleží jen na vaší fantazii a zdrojích. Ačkoli nejčastějším zdrojem informací o událostech je v dnešní době internet, můžete vzít v úvahu, že ne každý k němu má snadný přístup (a někdo dokonce nechce být přítomen online), takže se vyplatí prozkoumat i jiné způsoby komunikace, které vás přiblíží vašemu publiku nebo komunitě.

• Sociální média

Využívání kanálů sociálních médií je hojně využívanou cestou, jak najít zájemce online. Pokud víte, kde se vaše cílové publikum pohybuje, určitě se tam k němu přidejte. Ať už se jedná o Twitter, Facebook, LinkedIn, Instagram nebo specializovaná fóra a blogy, účast v těchto komunitách vám pomůže navázat kontakt s tou správnou skupinou.

Propagujte svou událost nebo workshop tím, že o ní napíšete na Twitteru nebo v příspěvku a sdělíte odkaz se svými sledujícími. Vyzvěte je, aby vaši zprávu přeposlali dál, čímž umožníte její šíření v jejich sítích a oslovení širšího publika. Sledujte příslušné hashtagy na Twitteru, abyste identifikovali potenciální publikum, které se zajímá o vaši událost nebo téma. Využijte tyto hashtagy při tweetování o své události.

Kromě základního kroku sdílení pozvánky na vlastních stránkách na Facebooku a LinkedIn můžete prozkoumat relevantní skupiny, které se shodují s vaší cílovou skupinou, a rozšířit osobní pozvánky k účasti na vaší akci. Dalším účinným přístupem je zvážit spuštění placené reklamy s poutavou pozvánkou, která láká k přihlášení. Tímto způsobem můžete na své setkání přilákat širší publikum.

• Zpravodaje a e-mailové seznamy

Navzdory dominantní roli sociálních médií jsou newslettery a e-mailové seznamy stále velmi oblíbeným a rozšířeným způsobem šíření informací. Poptejte se, zda by některý z newsletterů neměl zájem o zveřejnění vaší pozvánky nebo zkuste využití e-mailových seznamů podobných zájmů, ke kterým byste se mohli připojit.

Pokud pořádáte pravidelné akce a aktivity, může být také dobrým nápadem mít vlastní newsletter, kde budete příležitostně informovat o projektech a plánech vaší organizace. Je to skvělý způsob, jak si vybudovat širokou základnu kontaktů včetně lidí, kteří nejsou aktivními uživateli sociálních médií. Tímto způsobem můžete svým odběratelům zasílat přímé pozvánky.

• **Potvrzení závazku**

Získat zájemce o vaši akci může být náročné, ale i když se vám podaří získat jejich pozornost a oni se přihlásí, stále není zaručena vysoká účast a může dojít k nepříjemnému zrušení akce na poslední chvíli. Zde je několik postupů, které se nám osvědčily, abychom účastníky zaujali hned od začátku:

- Napište individuálně zprávu každému, kdo o akci projevil zájem. Např. pokud máte přístup k seznamu lidí, kteří komentovali nebo projevíli zájem tím, že dali lajk vaší stránce události, můžete se pokusit jim poslat zprávu individuálně a sdělit jim několik dalších podrobností o programu, abyste je povzbudili k účasti. Tou rozhodující pobídkou se mohou stát některé atraktivní doplňky, jako je chutný veganský catering nebo speciální káva.
- Je nezbytné, abyste prostřednictvím registračního formuláře shromáždili podrobné kontaktní údaje - e-maily i telefonní čísla. Takto můžete poslat zprávu všem, kteří se přihlásili, a informovat je o průběhu náboru a dalších potřebných informacích. Všem můžete poslat individuální e-maily s přivítáním na workshopu a později jim zasílat podrobné aktualizace o programu a praktických záležitostech akce, abyste ukázali průběh příprav a lidi do nich zapojili.
- Získejte individuální e-mailová potvrzení od všech, kteří se přihlásili, s dostatečným předstihem. V případě, že se někteří lidé zaregistrovali, ale váhají nebo neodpovídají na vaše zprávy, měli byste mít dostatek času kontaktovat lidi z rezervního seznamu nebo hledat další účastníky.
- Pokud je to možné nebo proveditelné, zavolejte pár dní před akcí každému účastníkovi individuálně a nechte si od něj ústně potvrdit účast. Může se to zdát jako velké úsilí navíc, ale takový ústní závazek pravděpodobně přinese vyšší účast na akci a minimalizuje riziko zrušení účasti na poslední chvíli. Nezapomeňte, že nejde o to na někoho tlačit, ale že potřebujete získat jasný přehled o účasti, abyste podle toho mohli připravit program.
- Ujistěte se, že každý dostane informační balíček s podrobným programem a pokyny, jak se dostat na místo konání a co si připravit.

Protože se může stát, že se někteří lidé přihlásí na akci zdarma a pak se nedostaví, organizátoři se někdy rozhodnou pro určité poplatky za účast. I když by jinak akce mohla být bezplatná, doufají, že zpoplatněním vytvoří závazek. To může, ale nemusí přinést kýžené výsledky a závisí to na cílové skupině a místním kontextu. Podle našeho názoru je mnohem lepší strategií věnovat účastníkům individuální pozornost a dát jim pocit, že jsou na akci žádání.

Nezapomeňte mít v průběhu celého procesu na paměti rozmanitost a inkluzi. Většina akcí bude pravděpodobně těžit z dobré genderové vyváženosti, různorodého etnického a kulturního zázemí, různých věkových skupin a otevřenosti vůči lidem s omezenou pohyblivostí, abychom jmenovali alespoň některé skupiny. Již ve fázi přípravy pozvánky můžete hodnoty sociální solidární ekonomiky uvést do praxe.

Sociální solidární ekonomika neexistuje bez péče a pečujících vztahů

Rozhovor s Jasonem Nardim a Josette Combesovou z organizace RIPESS Europe – rozhovor vedla Karolína Silná

Jaké je poslání RIPESS Europe a čeho se hnutí za sociální solidární ekonomiku snaží dosáhnout?

Posláním RIPESS Europe je podpora principů a kultury sociální solidární ekonomiky (SSE), jejich pochopení a dále vytváření sítí a podpora spolupráce jejich aktérů a ekosystémů na evropské úrovni. Konkrétně to znamená, že prvním strategickým cílem je podpora územních ekosystémů SSE a podpora vzniku nových sítí, při kterém jsou rozpoznány místní zkušenosti a dochází k jejich vzájemnému obohacování. To lze rozvíjet mnoha různými způsoby, od budování ekologických dodavatelských řetězců až po podporu spolupráce mezi různými podniky a iniciativami SSE, které jsou součástí stejného území, odvětví nebo okruhu nebo se lze propojovat na nadnárodní úrovni. Druhým cílem je pokračování v úsilí o rozvoj a uznání solidární ekonomiky, spoluvytváření veřejných politik, zvýšený důraz na komunikaci a média. Třetím cílem je vytváření a posilování aliancí, zejména v oblasti prosazování SSE a vedení kampaní: buď v rámci stávajících institucí, nebo v partnerství s jinými hnutími transformativní ekonomiky. Zvláštní pozornost je věnována účasti mladých lidí a jejich formám organizování. A konečně čtvrtým cílem, který jsme nedávno přidali, je rozvoj základů SSE - principů a hodnot SSE, které jsou zakořeněny v tradici, ale ve svém projevu se neustále vyvíjejí a přizpůsobují rychle se měnícím souvislostem. V dnešní hyperindividualistické společnosti, která ztratila smysl pro společenství a pospolitost, musíme věnovat více pozornosti kolektivním rozměrům a praxi. Jinými slovy, SSE se snaží propojit radikální transformaci, která je žádoucí a naléhavě nutná, aby budoucnost byla možná.

Proč jsou měkké dovednosti důležité pro rozvoj SSE?

SSE je založena na vztazích důvěry, bez nichž není možné vybudovat žádný společný, kolektivní a trvalý projekt, jehož jádrem je společenství a budoucnost planety. Měkké dovednosti se týkají mezilidských vztahů. Současný veřejný vzdělávací systém ani pracovní kultura je obecně příliš nezohledňují. Jsou považovány za druhořadé, zatímco v SSE jsou středobodem naší činnosti. Měkké dovednosti je tedy třeba lépe rozvíjet a uvádět do praxe, aby formovaly všechny činnosti a iniciativy - od týmové práce po budování komunity, participativní rozhodování, řešení konfliktů atd.

Které měkké dovednosti považujete za důležité a proč?

Všechny měkké dovednosti, kterými se projekt HATI-SOS zabývá, jsou stejně důležité a vzájemně závislé, jsou součástí holistického přístupu, který se snaží vyvážit potřeby a aspirace jednotlivců s požadavky různých úrovní kolektivního dobrého života. Stejně důležité je věnovat mnohem větší pozornost budoucnosti života na planetě jako celku. To lze vyjádřit prostřednictvím „paradigmatu péče“ - péče pro, péče s, péče o. Na tomto principu a hodnotě je založena jedna z našich hlavních příštích iniciativ - projekt YOUTH CARE, který bude podporovat mládežnické organizace v rozvoji jejich vlastních projektů s přístupem CAREful.

Existují nějaké regionální rozdíly v uplatňování a používání některých měkkých dovedností v prostředí hnutí SSE?

V každé zemi existuje určitý druh pracovní a organizační kultury, který je výsledkem historického, politického a sociálního kontextu. Mnoho aktérů SSE prosazuje alternativní kulturu, aby překonali tradiční patriarchální, nedemokratické a utlačovatelské formy práce a organizování, ale stále jsou svázáni s některými vztahovými dynamikami, kterým se chtějí vyhnout. K tomu, aby se jim to podařilo, je zapotřebí čas. Zejména je třeba najít způsob, jak převést teorie a principy SSE do každodenní praxe. Na našich setkáních si všímáme, že každý z nás už má nějaké kompetence a můžeme je společně lépe rozvíjet, vyměňovat si zkušenosti a know-how.

Některé stereotypy se mohou ukázat jako pravdivé, například „kreativnější“ a méně strukturovaný středomořský přístup s „vřelejšími“ vztahy a přátelštějším postojem, zatímco „severní“ evropské země se zdají být více nakloněny vyšší úrovni organizace a formálnější spolupráci atd. Ale mezikulturní prostředí se v SSE nakonec ukazuje, že tyto rozdíly, pokud existují, mají tendenci se vzájemně obohacovat a jsou živnou půdou pro společné posilování. Musíme však najít společný slovník, abychom mluvili stejným jazykem SSE, když chceme spolupracovat a budovat hnutí.

Péče o sebe a udržitelný aktivismus jsou hlavním tématem sedmého vzdělávacího modulu, který jsme vytvořili v rámci projektu HATI-SOS. Uvědomili jsme si, že by vlastně měl být první - v dnešní době je to jedno z nejdůležitějších témat v našem nevládním, vzdělávacím a aktivistickém prostředí. Jak vnímáte důležitost péče o sebe sama a co v této oblasti dělá RIPPES? Máte také své osobní tipy a triky, jak praktikovat péči o sebe ve svém náročném pracovním životě?

Jedním z hlavních problémů, s nimiž se v síti, jako je RIPPES, potýkáme, je to, že pracujeme na velkou vzdálenost a máme jen několik dní v roce, kdy se tým, koordináční výbor nebo shromáždění členů setkávají v reálném životě a mohou pracovat a vést rozhovory nebo sdílet družné chvíle osobně.

Aby se předešlo vyhoření lidí, je důležité, aby odpovědnost a pravomoci byly dobře rozděleny a jasně definovány a aby každý měl prostor a možnost vyjádřit své názory a kritiku a mluvit o svých potížích v bezpečném prostředí. Také rozdíl mezi placenými zaměstnanci a dobrovolníky může být zdrojem konfliktů, pokud se mu nevěnuje patřičná pozornost. Velmi důležité jsou časté týmové schůzky. Tam můžeme sdílet nejen názory a vyjádřit své individuální priority, ale také si vzájemně pomáhat a uvědomovat si své odlišné potřeby či očekávání. Velmi důležité je také věnovat čas zhodnocení toho, co se podařilo, změřit pokrok a také ho případně společně oslavit.

Kvalita vztahů v organizacích je zásadní, zejména v oblasti SSE, protože je založena na sdílení know-how a dovedností ve prospěch projektu hospodářské a sociální transformace. V rámci skupiny mohou vznikat konflikty, a proto je důležité umět zvládat nesouhlas. Může být obtížné cítit se na správném místě, a proto je důležité posilovat soudržnost týmu tím, že každou osobu ujistíme o její úloze. Může hrozit riziko vyhoření. Abyste se tomu vyhnuli, je nezbytné spravedlivě rozdělovat úkoly a v případě potřeby je upravovat. K tomu je třeba, aby všem bylo jasné, že je v pořádku, když vyjádří své těžkosti a požádají skupinu o nalezení spravedlivého řešení.

Jestliže RIPPES Europe po 12 letech své existence stále existuje, je to díky vysoké úrovni důvěry a dobré vůle mezi jeho členstvem. Jedním z úkolů RIPPES je zajistit, aby se tato důvěra udržela. Osobně mohu říci, že se snažím pečlivě hospodařit s časem a během „nabitého dne“ si udělám několik přestávek, jdu na krátkou procházku nebo projížďku na kole, poslouchám nebo hraji hudbu nebo se věnuji některým osobním či rodinným záležitostem nebo záležitostem přátel. Také cvičím jógu, která mi opravdu pomáhá dýchat a zpomalit.

Provádí RIPPES Europe nějaké školení nebo specifickou podporu pro komunity SSE v oblasti měkkých dovedností? Máte nějaké relevantní materiály, o které byste se s námi mohli podělit?

Díky HATI-SOS a dalším předchozím společným projektům jako jsou SSEVET (Odborné vzdělávání a příprava v SSE)¹⁶ a DEVISUS (Hodnocení a společenská užitečnost v SSE),¹⁷ jsme se začali soustředit na rozvoj měkkých dovedností a s nimi souvisejících nástrojů a metodik a snažili se je uvést do praxe. Každý projekt a iniciativa má nyní jednu část věnovanou reflexi a pozornosti péči o sebe sama a měkkým dovednostem. Ve struktuře sítě jsme také zřídili stálou komisi pro péči. Jejím hlavním cílem je podporovat kulturu péče v rámci sítě. Zabývá se různými otázkami - např. otázkami životního prostředí, jako je způsob, jakým ekologicky cestujeme a organizujeme naše setkání, nebo prevencí jakéhokoli zneužívání

¹⁶ https://www.socioeco.org/bdf_fiche-document-8243_en.html

¹⁷ <https://ripess.eu/en/devisus-project/>

a genderové diskriminace či násilí - k tomu byl vytvořen protokol.¹⁸ Dáváme prostor všem tím, že naše akce jsou interaktivnější, participativnější a bezpečnější a podporují mezigenerační výměny. Věnujeme také pozornost potřebě většího počtu vzájemných školení i odborného poradenství a příspěvků, což je velmi důležité, chceme-li SSE opravdu uskutečňovat.

Jason Nardi:

Nenásilná komunikace je naléhavou a zásadní potřebou ve světě, který se stále více soustředí na konflikty a vylučování a který používá jazyk války a konkurence, a tak podkopává solidaritu a spolupráci. Lidé pracující na podpoře SSE musí praktikovat nenásilnou komunikaci ve všech sférách svého působení, aby byli schopni skutečně dosáhnout transformace zevnitř.

Bez péče a pečujících vztahů není SSE. Začíná to péčí o sebe sama, hlubokou péčí, věnováním času a vytvořením prostoru pro vlastní porozumění a rozvoj, což následně generuje energii pro udržení aktivistického přístupu k boji za společné věci a vytváření lepší budoucnosti pro všechny.

Solidarita je sama o sobě dovednost: schopnost budovat pevné vztahy s druhými lidmi založené na vzájemné pomoci a vědomí, že můžeme vytvořit silné vazby tím, že budeme vzájemně věnovat pozornost své zranitelnosti a chránit ji.

Josette Combesová:

Jestliže RIPESS Europe dnes i s tak omezenými zdroji stále existuje, je to díky měkkým dovednostem a odolnosti členstva.

Svou kariéru jsem zahájila školením odborníků v oblasti předškolního vzdělávání, jak lépe komunikovat s rodinami z různých kulturních prostředí, zejména s přistěhovalci. Abyste mohli navázat dobré vztahy, musíte si být vědomi svých vlastních zvláštností. A musíte umět naslouchat druhým, aniž byste je posuzovali, ale abyste pochopili, co je motivuje. Poté jsem pokračovala ve výuce studentů a studentek magisterského studia SSE a kladla jsem důraz na mezilidské dovednosti, které budou potřebovat k úspěšnému dokončení svých projektů. A konečně, ve své roli koordinátorky komunikace v RIPESS Europe jsem se snažila zajistit, aby se všichni podíleli na vývoji komunikačních nástrojů, které RIPESS používá. Energií mi dodávalo to, že jsem každému a každé umožnila rozvíjet jeho vlastní přístup. Uvolnit naše know-how a naši schopnost být spolu - to je klíč k SSE.

¹⁸ Další informace naleznete na adrese <https://ripess.eu/en/launching-the-feminist-protocol-and-a-care-commission-within-ripess-europe>

Co jsme se naučili - několik úvah z pilotního školení ve čtyřech zemích

Bernadett Both

V rámci projektu HATI-SOS jsme vytvořili program školení měkkých dovedností, který byl určen především aktivistům a aktivistkám zapojeným do organizací a iniciativ prosazujících principy solidární sociální ekonomiky, nicméně semináře byly otevřeny všem, kdo se podílejí na aktivismu nebo pracují v neziskovém sektoru. V následujících odstavcích bychom se s vámi chtěli podělit o naše zkušenosti a poznatky z pilotních testovacích akcí ve čtyřech různých zemích: Polsku, České republice, Slovensku a Maďarsku.

Dobře jsme si uvědomovali, že pro mnoho lidí může celodenní volno v práci znamenat obětování jejich času, i když jej stráví získáváním nových znalostí a investováním do sebezdokonalování. V iniciativách SSE nejsou lidé nahraditelnými pěšáky; všichni jsou potřební k tomu, aby jejich organizace byly udržitelné. Proto je zde vysoká pravděpodobnost přetížení a vyhoření. To může mít za následek i nižší míru účasti na školeních, i když nabízejí bezplatné možnosti vzdělávání. Proto je důležité zvážit, jak bychom mohli zajistit udržitelnost našich hnutí a iniciativ i z pohledu členů. To je zásadní, chceme-li, aby příležitosti, jako je tato série školení, byly dostupné všem. Akce jsme propagovali na sociálních sítích a prostřednictvím osobních pozvánek. Značná část účastníků a účastnic se již vzájemně znala, ale vždy se našlo i několik nových lidí.

Při přípravě školení jsme dbali na to, abychom se příliš nespolehali na frontální vyučování. Informace jsme tedy účastníkům a účastnicím předávali také prostřednictvím sdílení osobních zkušeností a praktických cvičení. Neformální, interaktivní učení vyžaduje atmosféru, v níž se všichni cítí jako součást skupiny, a je nutné osobní zapojení (samozřejmě pro všechny na jejich úrovni, kde se cítí dobře). Proto je nezbytné vytvořit „bezpečný prostor“. Vše, co se odehrává v našem každodenním životě, v našich každodenních interakcích, se může odehrávat i v rámci skupiny, jen v menším měřítku (bez ohledu na to, zda je skupina jednorázová, nebo se potkává opakovaně, a bez ohledu na to, zda je jejím účelem sebereflexe nebo vzdělávání).

Konflikty, nedorozumění a neúmyslně zraněné city se mohou vyskytnout, i když se všichni vyjadřují v souladu se zásadou neubližovat. Proto je důležité vytvořit prostor, v němž sami sobě dovolíme získat nové zkušenosti, kde je místo pro souhlas i nesouhlas a kde si můžeme uvědomit, že - jak se říká v Sociokracii 3.0 - napětí představují symptomy nové moudrosti, která se snaží vyjít najevo. To vše by

se mělo dít při vzájemné pozornosti a vzájemném přijímání se. Význam „bezpečného prostoru“ se může individuálně lišit, a proto je vhodné společně s účastníky a účastnicemi stanovit body, které mohou sloužit jako rámec akce. Takový rámec může zahrnovat například čas začátku a konce, délku a načasování přestávek, praxi vzájemného nepřerušování, sdělování individuálních potřeb, otevřenost a upřímnost, používání jazyka srozumitelného všem, vytvoření atmosféry důvěry a důvěrnosti, např. dohoda, že osobní příběhy sdílené v rámci skupiny zůstanou ve skupině, a podobně. Důležité je také věnovat pozornost uspokojování fyzických potřeb: zajistit dostatek pití a jídla a příjemnou teplotu. Může se zdát, že jde o základní věci, a některé body se mohou zdát dokonce zbytečné. Například při školení zaměřeném na zorganizování úspěšné akce se důraz na důvěrnost může zdát zbytečný. Rozvoj měkkých dovedností však spočívá v tom, že věnujeme pozornost sobě i ostatním, protože na tom závisí efektivní fungování komunity. Pro úspěch je zásadní zaměření na člověka a k jeho dosažení je nutné rozvíjet naše měkké dovednosti.

Interaktivní učení je nedílnou součástí přístupu zaměřeného na člověka. Stálá zpětná vazba z pilotních školení, která se konala ve čtyřech různých zemích, nás upozornila na poptávku po praktických cvičeních. I když chápeme důležitost předávání teoretických znalostí, je také nezbytné tyto teoretické znalosti posilovat prostřednictvím praktických cvičení. Tato cvičení by měla účastníkům pomoci zapamatovat si a učit se prostřednictvím osobních zkušeností a osobního zkoumání. Dalším neméně podstatným prvkem je začlenění hry. Zapojení se do role během cvičení s hraním rolí, vžití se do situace někoho jiného nebo využití energizujících aktivit k udržení čerstvé pozornosti - to jsou způsoby, jak hra poskytuje nové zkušenosti. To nám pomáhá nejen zapamatovat si to, co jsme právě slyšeli a zapsali si do svých zápisníků pro další použití, ale také umožňuje hlubší integraci toho, co jsme se naučili prostřednictvím přímé zkušenosti.

Hra „kreslení naslepo“ je vynikajícím příkladem toho, proč je používání takových cvičení nenahraditelné. Účastníci a účastnice našeho školení aktivního naslouchání a poskytování a přijímání zpětné vazby se k tomuto cvičení vyjádřili jednoznačně pozitivně. Během úkolu jsou zúčastnění rozděleni do menších skupinek po 2 - 4 osobách. Jedna osoba v každé skupině dostane několik listů s různými geometrickými tvary nebo jinými jednoduchými kresbami. Osoba s listy stojí zády k ostatním, zakrývá obrázek a popisuje ostatním, co je na listu. Na základě popisu se ostatní snaží nakreslit tvary na svých listech. Během cvičení si účastníci vyzkouší, že často není snadné používat společný jazyk a že to, co je jasné jedné osobě, může být pro druhou problém. Například někomu nedělá potíže, když je požádán, aby nakreslil do levého horního rohu papíru kruh o průměru čtyři centimetry, a může úkol snadno splnit. Pro jinou osobu však může tento úkol být obtížný, protože ne každý si dokáže z hlavy představit velikost čtyřcentimetrového kruhu. Úkol navíc ukazuje, jak náš mozek dokáže subjektivně reinterpretovat i objektivně sdělené informace: přestože mluvčí poskytuje krok za krokem návod, co a jak nakreslit, zobrazená květina nemusí přesně odpovídat tomu, co nakreslí

členové skupiny. Cvičení poskytuje zpětnou vazbu o naší schopnosti vyjadřovat se způsobem, kterému ostatní rozumí, a o naší schopnosti věnovat pozornost tomu, co nám ostatní sdělují. V bezpečném prostředí si navíc můžeme vyzkoušet, že je v pořádku, když úkol neprovedeme tak „dokonale“ jako ostatní. V neposlední řadě si během plnění úkolu můžeme trochu hrát, a hra je důležitou součástí péče o sebe sama.

Závěrečná část pilotní série školení se zaměřila na udržitelný aktivismus a kolektivní péči o sebe sama. Na základě zpětné vazby od účastníků a účastnic je toto školení považováno za velmi potřebné. Lidé zapojení do různých hnutí a organizací občanské společnosti si dobře uvědomují dopad své náročné práce na vlastní pohodu a úroveň energie. Abychom zůstali odolní a mohli účinně pomáhat ostatním, je nezbytné věnovat pozornost sami sobě a podporovat smysl pro komunitní péči. Ačkoli rady, jako je dodržování pitného režimu a vnímání tělesných signálů, mohou znít banálně, z dlouhodobého hlediska jsou tyto postupy klíčové pro dosažení smysluplné změny, aniž bychom ohrožovali vlastní pohodu. To zahrnuje rozpoznání našich potřeb, jejich vyjádření a podporu společného cíle v rámci našich komunit, který směřuje k blahu nás samých i ostatních.

Rozvoj měkkých dovedností je jedním z prvních kroků v tomto směru. Pokud dokážeme nenásilně komunikovat, aktivně si naslouchat, přistupovat ke konfliktům se zaměřením na řešení problémů a shromažďovat nástroje, které nám umožní, aby naše komunity byly co nejotevřenější a nejinkluzivnější, může to nejen usnadnit fungování našeho aktivismu a našich organizací, ale může to sloužit jako příklad i v našem každodenním životě. Tím se staneme hybateli změn ve světě, který obýváme, a vytvoříme tak příklad, který mohou ostatní následovat.

Project Partners



Ekumenická Akademie (Česká republika)

Ekumenická akademie (EA) je nevládní organizace založená v roce 1996 v České republice s vizí sociálně spravedlivé, udržitelné a tolerantní společnosti. EA se zabývá lidskými právy a hledáním řešení ekonomických, sociálních, genderových a etnických nerovností. EA podporuje alternativní formy ekonomické demokracie, jako je sociální solidární ekonomika (SSE), fair trade a družstevnictví. EA má více než 25 let zkušeností s neformálním vzděláváním, spoluprací s univerzitami, vedením kampaní o odpovědné spotřebě a alternativních ekonomických modelech a vytvářením příkladů dobré praxe SSE. EA byla jedním z iniciátorů hnutí Fair Trade v ČR, téměř 15 let provozuje fairtradový obchod a v roce 2013 spoluzaložila Pražírnu Fair & Bio - družstevní sociální podnik, který zaměstnává znevýhodněné osoby a praží fairtradovou bio kávu.

Více informací: ekumakad.cz



Fundacja Ekorozwoju (Polsko)

Nadace pro udržitelný rozvoj (polská zkratka FER) je nevládní organizace se sídlem ve Vratislavi v Polsku, která od roku 1991 pracuje ve prospěch lidí a přírody. Klíčovým nástrojem k realizaci našich cílů je průřezové vzdělávání, které spojuje různé obory: od přírodovědného a environmentálního vzdělávání přes globální a občanské vzdělávání až po antidiskriminační a mezikulturní vzdělávání. Tyto oblasti spojuje snaha zapojit občany do péče o společné dobro a naléhavá potřeba pokojné spolupráce mezi skupinami. Jádrem našich vzdělávacích aktivit je Ekocentrum Vratislav, vzorové středisko ekologické výchovy a současné sídlo FER otevřené v roce 2013.

Zaměřujeme se na Polsko, kde žijeme, ale čerpáme sílu a efektivitu ze spolupráce s mnoha partnery a sítěmi po celé Evropě.

Více o FER a naší současné práci: fer.org.pl/en/



RipeSS Europe

RIPESS Europe je evropská síť sociální solidární ekonomiky (součást mezikontinentální sítě RIPESS), která sdružuje více než 40 národních, odvětvových a meziodvětvových sítí ve více než 20 zemích. Jejím cílem je sdílet postupy, vzájemně spolupracovat a zapojit se do společných akcí, které mohou podpořit a zviditelnit hnutí solidární ekonomiky a přispět k tvorbě právních rámců a veřejných politik. RIPESS Europe je nezisková organizace právně registrovaná v Lucembursku, ale působí na celém kontinentu.

Více informací: <https://ripeSS.eu/>



PROFILANTROP
ASSOCIATION

Profilantrop (Maďarsko)

Profilantrop je organizace, která se snaží zvyšovat povědomí o životním prostředí, posilovat nezávislost a sebevědomí místních komunit a propagovat odpovědný, udržitelný a regenerativní životní styl. Od roku 2012 naše organizace realizuje regenerativní, komunitní a solidární projekty na místní i mezinárodní úrovni. Uvědomujeme si, že našeho poslání nejlépe dosáhneme podporou formování odolných místních komunit schopných adekvátně reagovat na výzvy, které přináší klimatická krize. V roce 2015 jsme založili charitativní obchod Filantrópia, sociální podnik se sídlem v Budapešti.

Organizace nabízí kurzy o regenerativním rozvoji a ve spolupráci s institucemi, jako je například Korvínova univerzita, vytváří most mezi teorií a praxí. Jsme členy Maďarské asociace nevládních organizací pro rozvoj a humanitární pomoc (HAND) a Maďarské sítě solidární ekonomiky (SzGH). Profilantrop se věnuje vzdělávacím projektům, které posilují znalosti a dovednosti jednotlivců, aby mohli zlepšit své živobytí. Prostřednictvím seminářů a vzdělávacích akcí vybavujeme lidi cennými nástroji, které jim pomohou zvládat životní výzvy, a podporujeme tak jejich soběstačnost a osobní růst. Důležitou součástí našeho poslání je katalyzovat změny v maďarské společnosti tím, že posilujeme postavení dalších nevládních organizací prostřednictvím zlepšování jejich měkkých dovedností a znalostí v oblasti organizování.

Více informací: profilantrop.org/en/home/



Utopia (Slovensko)

Utopia je občanské sdružení založené v roce 2010 s cílem podporovat prohlubování demokratických procesů ve společnosti, budování občanské participace a prosazování sociálně inkluzivních a ekologicky šetrných politik. Hlavním posláním Utopie je prosazovat, vytvářet a zavádět sociální inovace vedoucí ke zmírnění chudoby a sociálního vyloučení a podporovat demokratickou spolupráci, komunitní rozvoj a environmentální udržitelnost. Organizace podporuje aktivity zdola zaměřené na boj proti chudobě a sociálnímu vyloučení v každodenním životě lidí.

Více informací: nova.utopia.sk



HATI-SOS

HARD TIMES - SOFT SKILLS