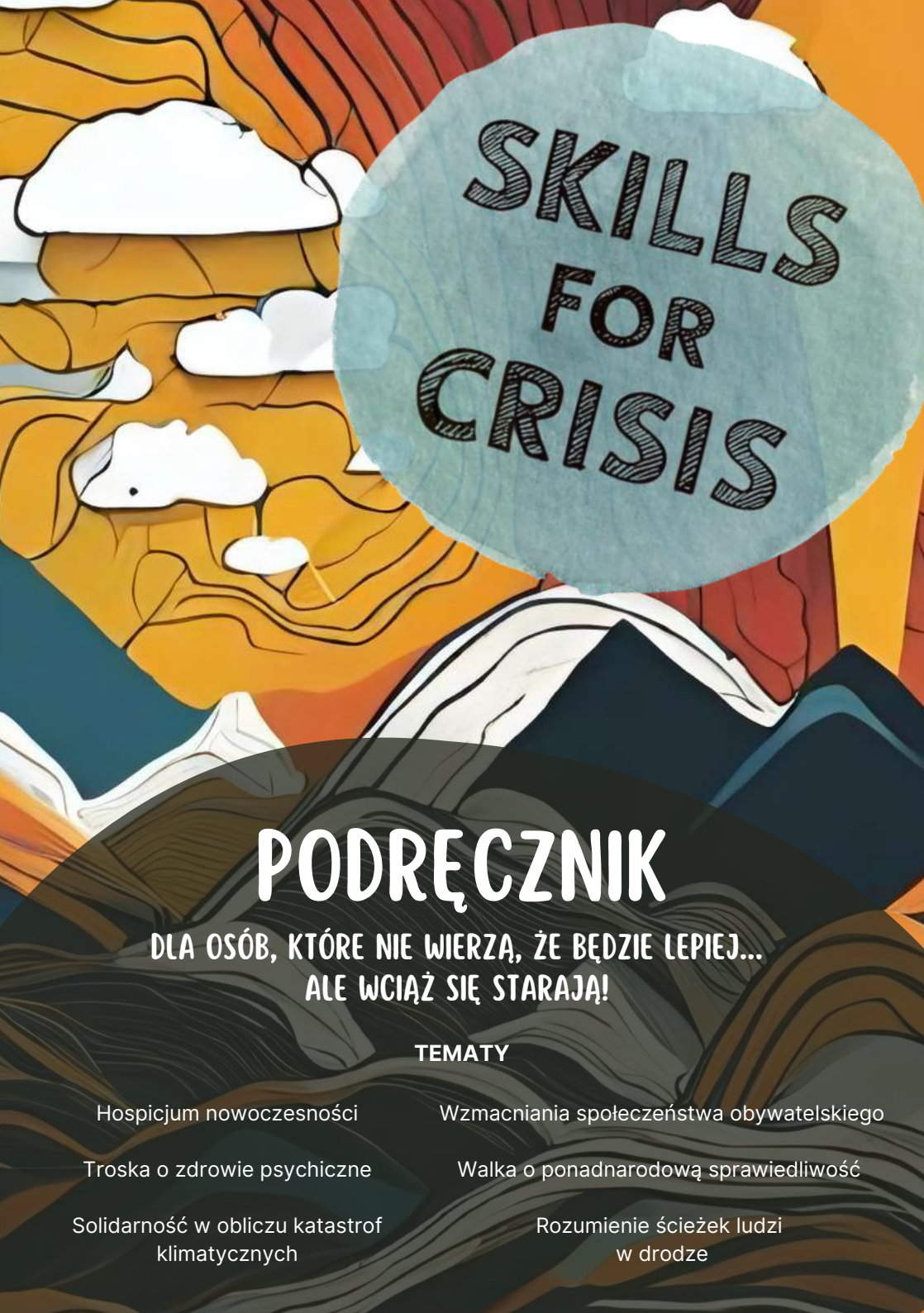




SKILLS FOR CRISIS

PODREČZNIK

DLA OSÓB, KTÓRE NIE WIERZĄ, ŻE BĘDZIE LEPIEJ...
ALE WCIAŻ SIĘ STARAJĄ!

TEMATY

Hospicjum nowoczesności

Wzmocniania społeczeństwa obywatelskiego

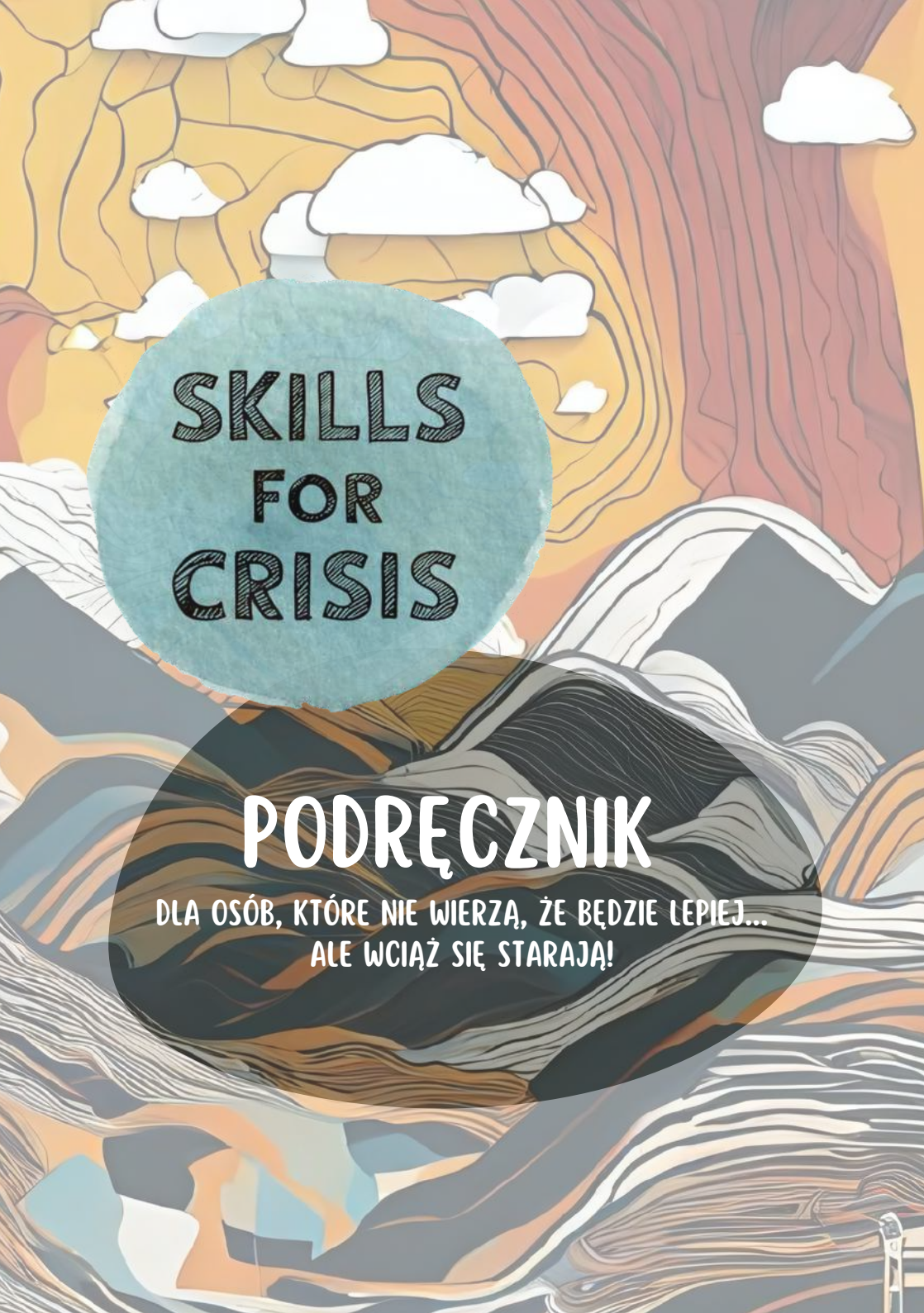
Troska o zdrowie psychiczne

Walka o ponadnarodową sprawiedliwość

Solidarność w obliczu katastrof
klimatycznych

Rozumienie ścieżek ludzi
w drodze



The background is a stylized, layered illustration. The top half features a warm, orange and red sky with several white, fluffy clouds. Below the sky, there are dark, silhouetted mountain peaks. The bottom half of the image is dominated by large, swirling waves in shades of blue, grey, and brown, suggesting a turbulent sea. Two semi-transparent circular shapes are overlaid on the image: a teal one in the upper left and a dark grey one in the lower right.

SKILLS FOR CRISIS

PODREČZNIK

DLA OSÓB, KTÓRE NIE WIERZĄ, ŻE BĘDZIE LEPIEJ...
ALE WCIAŻ SIĘ STARAJĄ!

IMPRINT

Podręcznik powstał jako element projektu „Skills 4 Crisis – Kompetenzen für Krisen: Wissen, Handlungsfähigkeit, Emotionaler Umgang und Resilienz”, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach partnerstwa na małą skalę Erasmus Plus.

Numer projektu: 2024-1-AT01-KA210-ADU-000250586
www.skills4crisis.org

Podręcznik jest dostępny bezpłatnie on-line pod adresem www.skills4crisis.org oraz na stronach internetowych wszystkich organizacji partnerskich. Wersje drukowane można zamówić w każdej organizacji.

Wydawcy:

Verein Humus, Austria (humus.live)

Educat e.V., Germany (educat-kollektiv.org)

Stowarzyszenie Czasu Kultury, Poland (czaskultury.pl)

Zespół projektowy: Agata Rosochacka i Barbara Sarnowska (Czas Kultury), Jayda Sauseng i Laura Grossmann (Humus), Maria, Masha i Fine (Educat Kollektiv)

Redakcja: Laura Grossmann, Jayda Sauseng (Humus)

Design: Fine, Maria (Educat)

Osoby autorskie zostały wymienione w części **Biogramy**

Strona internetowa i social media: Tima, Maria



Czas
Kultury



Co-funded by
the European Union

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie należą wyłącznie do osób autorskich i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani instytucja przyznająca dofinansowanie nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

1. Powitanie

6

2. Zaczynamy

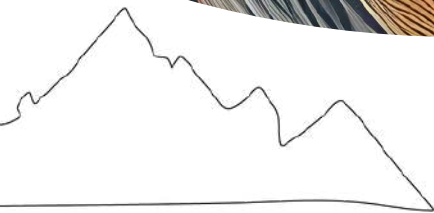
2.1 Definicje i pojęcia	11
2.2 Hospicjum nowoczesności	15
2.3 Inkluzywne zarządzanie katastrofą	19
2.4 Terapia szokowa społeczeństw	21
2.5 Polityka emocji	23

3. Zanurzamy się: pięć zanurzeń / strumieni myśli

3.1 Wzmacnianie społeczeństwa obywatelskiego	27
3.2 Troska o zdrowie psychiczne	35
3.3 Walka o ponadnarodową sprawiedliwość	42
3.4 Solidarność w obliczu katastrof klimatycznych	49
3.5 Rozumienie ścieżek ludzi w drodze	57

4. Zakończenie

4.1 Biogramy	64
4.2 Więcej zasobów	69



1. POWITANIE

“

W najbardziej dosłownym sensie kryzys jest zarówno zagrożeniem, jak i szansą. Obiektywnie wyznacza moment załamania się tego, jak reprodukuje się społeczeństwo. Coś nie może już dłużej działać tak, jak dotychczas. Subiektywnie i na poziomie psychiki to moment niepewności, kiedy może się ujawnić coś nowego – lepszego lub gorszego.

[...] Tu właśnie jesteśmy: w przestrzeni nieładu i możliwości.

Firoozeh Farvadin

”

POWITANIE

Ten podręcznik jest zaproszeniem do **nauki na podstawie wyzwań** i wytyczania nowych ścieżek dzięki kolektywnej wiedzy wywodzącej się z bliska i z daleka. W środku znajdziesz ćwiczenia do wykonania samodzielnie i w grupie, a także przemyślenia, które zrodziły się z praktyki i walki, pomocne w rozpoznawaniu ryzyka, pułapek, ale i odnajdywaniu nadziei podczas mierzenia się z kryzysami.

Publikacja ta jest rezultatem naszego projektu „Skills for Crisis”, **w którym uznajemy, że punkty zwrotne w ekologii, zapaść społeczna i rozmaite kryzysy nie są przyszłymi zagrożeniami – one już trwają.** Świat, który znamy, właśnie się kończy. Skonfrontowanie się z tą rzeczywistością oznacza dla jednostek i wspólnot wyjście poza znajomy gruntu „rozwiązywania” i „ocalania”.

Z tej perspektywy **przeanalizowaliśmy to, czego organizacje obywatelskie, wspólnoty i ruchy społeczne mogą potrzebować, aby działać solidarnie podczas kryzysów.**

Naszymi konkluzjami, a także wieloma pytaniami i wspólnymi działaniami z 2025 roku dzielimy się w tym podręczniku, jak również na stronie internetowej i w podcaście.

W projekcie uczyliśmy się na bazie przeszłości, staraliśmy się uleczyć w teraźniejszości i zaczęliśmy kształtować przyszłość. Podręcznik ten jest zaproszeniem do wspólnego wyobrażania, działania i uczenia się. Wykonaj ćwiczenia samodzielnie i z innymi. Pozwól się zainspirować i zaprosić do dyskusji. Podziel się zadaniami i kontynuuj działanie. Zostań z tym, co niewygodne.

ZESPÓŁ PROJEKTOWY

Tworzą go trzy organizacje: **Educat Kollektiv** (Niemcy), **Humus** (Austria) i **Stowarzyszenie Czasu Kultury** (Polska). Zajmujemy się działalnością organizacyjną, edukacyjną i wydawniczą w ramach ruchów społecznych obejmujących idee (queerowego) feminizmu, sprawiedliwości klimatycznej, antyfaszyzmu, pamięci, walki o otwarte granice, pracy kulturalnej i internacjonalizmu. Nasze perspektywy są ukształtowane przez nasze pozycje: jesteśmy *białymi* kobietami i osobami niebinarnymi z austriackimi, białoruskimi, niemieckimi i polskimi paszportami. Odebraliśmy zachodnią edukację, wywodzimy się z różnych środowisk ekonomicznych, część z nas ma doświadczenie (wymuszonej) migracji. Wiemy, że nasze punkty widzenia są ograniczone, a także zdajemy sobie sprawę z naszego przywileju.

Aby poszerzyć perspektywę, **współpracowaliśmy z edukatorami i aktywistkami z różnych ruchów**, a ich myśli przenikają ten podręcznik. Bardzo dziękujemy im za ich wkład. Listę tych osób możesz znaleźć na ostatnich stronach publikacji.

Ponadto inspirowała nas praca niezliczonych osób z całego świata. Chcemy ukazywać korzenie, pracę i miłość stojące za ideami, z którymi pracujemy. Autorami i autorkami wielu materiałów tu zamieszczonych są osoby o różnym pochodzeniu etnicznym, na przykład czarni i rdzenni myśliciele i aktywiści.

DLA KOGO JEST TEN PODRĘCZNIK?

Jeżeli przytłaczają cię myśli o zapaści klimatycznej i społecznej oraz o innych kryzysach, ten podręcznik jest dla ciebie. Także jeśli szukasz nowych perspektyw przyszłości. Nadaje się szczególnie dla ciebie, jeśli jesteś aktywistą, organizatorką, edukatorką lub jeśli w inny sposób udzielasz się w ruchach społecznych i możesz dzielić się inspiracjami z innymi ludźmi.

CZEGO MOGĘ SIĘ SPODZIEWAĆ



Część 2. „Zaczynamy” zawiera definicje, które pomogą nam poruszać się po dużych zagadnieniach. Zebraliśmy tam także wypowiedzi różnych osób, które zaprosiliśmy do współpracy.

Część 3. „Zanurzamy się” powstała w wyniku pogłębionych rozmów z różnymi osobami, które zaowocowały kilkoma warsztatami zorganizowanymi w formule na żywo i on-line. Każdy z pięciu strumieni myśli uwzględnia metody autorefleksji i pracy w grupie, a także przydatne umiejętności i dodatkowe materiały.

Prezentujemy pięć tak zwanych „zanurzeń”, czyli zagadnień. Czasem nazywamy je „strumieniami myśli”. Każdy z nich zawiera:

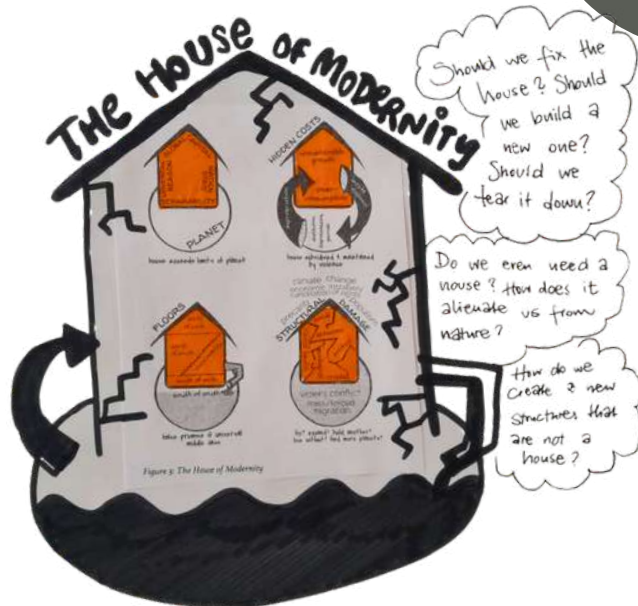
- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- umiejętności, które wydają nam się przydatne i warte rozwijania, aby przygotować się do nadchodzących kryzysów oraz je przetrwać,
- dodatkowe materiały, takie jak książki, podcasty i filmy.

Część 4. „Zakończenie” zawiera krótkie biogramy osób autorskich i dodatkowe materiały, którym warto się przyjrzeć.

Ponieważ do powstania tego podręcznika przyczyniło się wiele osób, jego fragmenty mogą się uzupełniać, ale czasem także wykluczać. Jako zespół projektowy w niektórych sytuacjach użylibyśmy innych sformułowań lub inaczej rozłożyli akcenty, jednak zależy nam, aby podzielić się różnymi punktami widzenia. Postrzegamy to jako ważny wkład w bardzo potrzebną debatę dotyczącą ruchów społecznych i społeczeństwa obywatelskiego.



2. ZACZYNAMY



2.1 DEFINICJE I POJĘCIA

Kryzys: „Okres poważnych trudności, nieporozumień, dezorientacji, niebezpieczeństwa lub cierpienia”. *Cambridge Dictionary*

Polikryzys: „Stan, w którym różne, nachodzące na siebie zapaści: od katastrof klimatycznych, poprzez pandemię po narastające nierówności, łączą się ze sobą i działają w sposób jeszcze bardziej przytłaczający niż efekty każdego z osobna. Te zmasowane kryzysy kwestionują nasze zdolności radzenia sobie z wyzwaniami, umiejętności myślenia i działania. Co ważniejsze sprawiają też, że czujemy się słabi, złękni, przepełnieni strachem”. *Firoozeh Farvadin, 2025*

Katastrofa: „Poważne zakłócenie funkcjonowania wspólnoty lub społeczeństwa na każdą skalę, wywołane niebezpiecznymi zdarzeniami, korespondujące z warunkami narażenia i braku bezpieczeństwa, niosące ze sobą przynajmniej jeden z negatywnych skutków, takich jak straty ludzkie, materialne, ekonomiczne i środowiskowe”. Biuro Narodów Zjednoczonych ds. ograniczenia ryzyka katastrof (*UNDRR*)

ZAUWAŻ

To, co jest nazywane katastrofą, a co nie, wynika z decyzji politycznej i jest kształtowane społecznie. Nie ma jasnych wyznaczników katastrofy. Definicja umieszczona powyżej pomija fakt, że politycy oraz firmy czasem dopuszczają do katastrof poprzez działania intencjonalne lub zaniechania!



Zapaść (1): „zapaść społeczna to sytuacja, w której złożone społeczeństwo ludzkie ulega rozpadowi w wyniku katastrof naturalnych, zmian środowiskowych, zbyt intensywnego eksploatowania zasobów, problemów złożoności, utraty jedności społecznej, narastania nierówności lub utraty kreatywności”. *Wikipedia, uproszczony język angielski*

Zapaść (2): „upadek systemu społeczno-ekologicznego, charakteryzujący się utratą złożoności, struktury i porządku”. *Platforma Just Collaps*

ZAUWAŻ

Pojęcie zapaści dosłownie odnosi się do „upadku/rozkładu”. Słowo to jest często używane w kategoriach medycznych. W kontekście ruchów społecznych odnosi się do załamania społecznego, ale wskazuje także na to, że społeczeństwo nie znika całkowicie, lecz w wyniku zapaści powstaje coś nowego.



“ Wrażliwość mówi o tym, kto (nie) jest uwzględniany.

Friedrich Gabel

”

Wrażliwość: „Warunki lub procesy zdeterminowane czynnikami fizycznymi, społecznymi, ekonomicznymi i środowiskowymi, zwiększające podatność jednostki, wspólnoty, zasobu lub systemu na skutki zagrożeń”. *Biuro Narodów Zjednoczonych ds. ograniczenia ryzyka katastrof (UNDDR)*

KILKA PRZEMYŚLEŃ:

Wrażliwość konkretnej grupy ludzi na konkretne zdarzenie jest warunkowana:

- kondycją indywidualną (np. choroby, niepełnosprawności),
- sytuacją życiową (np. dochody, edukacja, kapitał społeczny),
- czynnikami systemowymi (np. dostępność środków ochrony, wykluczenie/dyskryminacja społeczna).

Oznacza to, że wrażliwość **określa prawdopodobieństwo** doświadczenia skutków zagrożeń. **Nie znaczy to**, że zagrożenia te na pewno wystąpią.

Wrażliwość oznacza, że podmiot (jednostka, wspólnota, organizacja) ma mniejsze możliwości, aby poradzić sobie ze skutkami zagrożeń, a nie że na pewno ucierpi.

ZAUWAŻ

Fakt, że ktoś jest świadomy własnej wrażliwości, może wpłynąć na jej zwiększenie. Na przykład jeśli wiesz, że jest duże prawdopodobieństwo, że powódź uszkodzi twój dom, możesz być bardziej podatny/podatna na problemy ze zdrowiem psychicznym ze względu na stres.

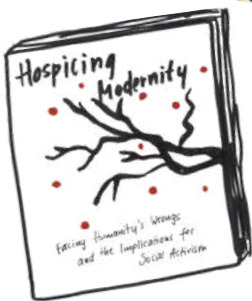
TEMATY DO AUTOREFLEKSJI i DYSKUSJI W GRUPIE

- Dlaczego jest ważne, jakimi pojęciami/definicjami się posługujemy? W jaki sposób ty używasz tych pojęć?
- Dlaczego kryzys jest zawsze wydarzeniem politycznym, w ramach którego ścierają się konkretne cele polityczne?
- Dlaczego jest ważne, jak mówimy o sprawach i czy może to mieć wpływ/skutek polityczny (niezależnie od tego, czy działania są podejmowane, czy nie)?
- Jak grupy mogą dostrzec, ocenić i przeanalizować tę wielowymiarowość?
- Czego brakuje w definicjach umieszczonych powyżej?
- Co cię zainteresowało? Co było niespodziewane?
- Kraje, instytucje, organizacje pozarządowe i korporacje reagują na kryzysy i katastrofy tak, że niektóre osoby są pomijane. Jak ty i twoja wspólnota możecie ocenić własną sprawczość?



ŹRÓDŁA

- Platforma Just Collapse (2022): **A #JustCollapse WTF?** justcollapse.org/2022/07/01/a-justcollapse-wtf/
- Biuro Narodów Zjednoczonych ds. ograniczenia ryzyka katastrof (2017): **The Sendai Framework Terminology on Disaster Risk Reduction. "Disaster"** www.undrr.org/terminology/disaster.
- Firoozeh Farvadin (2025): **Politics of emotion - from (individual) fears to (collective) cares.** skills4crisis.org/wp-content/uploads/2025/05/Transcript-EN-Firoozeh-Farvadin-Transcript.pdf
- Biuro Narodów Zjednoczonych ds. ograniczenia ryzyka katastrof (2017) **The Sendai Framework Terminology on Disaster Risk Reduction. "Vulnerability"** www.undrr.org/terminology/vulnerability.



2.2 HOSPICJUM NOWOCZESNOŚCI STAWIANIE CZŁOŁA BŁĘDOM LUDZKOŚCI A AKTYWIZM SPOŁECZNY

OPRACOWANIE: ANNA KOLOSSOVA
I KATRINA MCKEE (TIEF TAUCHEN. HOCH FLIEGEN)

Hospicing Modernity to książka autorstwa Vanessy Machado de Olivieri, a także idea bazująca na dokonaniach **Gesturing Towards Decolonial Futures**, grupy badawczo-artystycznej złożonej z ludności rdzennej i napływowej, działającej głównie na terytorium Turtle Island (nazwa kolonialna: Ameryka Północna) i Abiayali (czyli Ameryk). Książka została **napisana przez ludność rdzenną dla osób o „niskiej intensywności zmagania”, tak aby mogły się z niej uczyć i korzystać.**

W ten sposób GTFD nazywa wspólnoty, które najbardziej korzystają z nowoczesności, kapitalizmu i kolonializmu. Ludzie o „niskiej intensywności zmagania” z reguły mogą zdecydować, czy chcą się zaangażować, czy wycofać. „Wysoka intensywność zmagania” odnosi się do wspólnot osób, których życie jest narażane w imię wygody tych o „niskiej intensywności zmagania”.

Założeniem książki jest to, że nowoczesność (świat, jaki znamy) umiera. Zanim odejdzie na dobre, musimy wykonać pracę hospicyjną, po to, aby nauczyć się czegoś po raz ostatni. Tylko wtedy możemy zacząć budowę kompletnie nowego świata.

To podejście skłania nas do oduczenia się niezdrowych schematów, które doprowadziły nas na skraj upadku. **Musimy skonfrontować się z naszym współczesnictwem.**

GTFD mówi o „edukacji panów” praktykowanej w zachodnim systemie edukacyjnym, polegającej na ciągłym zdobywaniu nowej wiedzy. Grupa zachęca natomiast do angażowania się w „**głębką edukację**” poprzez „wytrwanie złożoności” i poczucie dyskomfortu – także w naszych ciałach – przepracowanie ich i oduczenie się szkodliwych schematów od wewnątrz. Dla kolektywu „głęboka edukacja” jest jak obieranie cebuli.



Książka *Hospicing Modernity* nie mówi nam, jak powinniśmy to praktykować. Nie ma jednej drogi, aby oduczyć się schematów, zdeklonizować nowoczesność lub otoczyć ją hospicyjną troską. Gdybyśmy dostali gotowe odpowiedzi, byłoby to powtórzeniem nowoczesnej postawy „wiem najlepiej”. Książka ta oferuje natomiast pytania i ćwiczenia. Każdy musi wykonać pracę i znaleźć możliwe rozwiązania samodzielnie lub w grupie. To wymaga czasu. Ważne jest, aby zająć się tym, zanim rozwinie się kryzys, ponieważ wtedy nie będziemy mieć czasu na głębokie rozmyślenia i czytanie książek. Musimy być gotowi działać inaczej, niż nauczyliśmy się w toku socjalizacji. Musimy przełamywać schematy.

MATERIAŁY DODATKOWE



Vanessa Machado de Oliveira, **Hospicing Modernity: Facing Humanity's Wrongs and the Implications for Social Activism**



Kolektyw **Gesturing towards decolonial futures:**
decolonialfutures.net



Tief tauchen. Hoch fliegen (Nurkuj głęboko. Lataj wysoko):
tieftauchen-hochfliegen.org

METODA AUTOREFLEKSJI



MÓJ AUTOBUS

Na podstawie: Vanessa Machado de Oliveira i Gesturing Towards Decolonial Futures

ŹRÓDŁO

- Ćwiczenie pochodzi z książki *Hospicing Modernity*.
- Bazuje na pozazachodnich i nieantropocentrycznych formach psychoanalizy.

CO MI TO DA?

- Ćwiczenie pomaga nam zerwać z potrzebą spójności, przejrzystości i jednoznaczności w nas samych.
- Kapitalistyczna nowoczesność uczy nas racjonalności, ciągłej kontroli nad naszymi emocjami i ciałami oraz „obiektywnego” spojrzenia na świat. To wpływa negatywnie na naszą umiejętność radzenia sobie z niepewnością, niejednoznacznością i tym, co nieznanne.
- Ćwiczenie pomaga trenować umiejętność wytrzymania złożoności, sprzeczności i ambiwalencji w nas samych.

NA CZYM TO POLEGA?

- Autobus to twoje wnętrze.
- W autobusie jest kierowca i wielu pasażerów.
- Pasażerowie symbolizują elementy, które ukształtowały twoje życie, w tym nieprzepracowane traumy, wydarzenia z dzieciństwa, ważne relacje itd.
- Każdy pasażer ma opinię na jakiś konkretny temat.
- Niektórzy pasażerowie siedzą z przodu, są głośni i charakterystyczni. Inni siedzą w środku, można ich usłyszeć tylko w niektórych sytuacjach. Są też tacy, którzy siedzą z tyłu i nawet kierowca może ich nie kojarzyć.



ZRÓB TO!

- Znajdź temat do przemyślenia (np. fakt, że docieramy do momentu zwrotnego w ramach kryzysu klimatycznego).
- Przyjrzyj się swojemu autobusowi. Jak wygląda?
- Jeśli chcesz, narysuj go.
- Kto jest kierowcą?
- Czy znasz pasażerów? Co mówią?
- Skup się na trzech osobach o odmiennych reakcjach. Narysuj je, jeśli chcesz!
- Usiądź obok, żeby dowiedzieć się, co mówią i jak się czują.



2.3 INKLUZYWNE ZARZĄDZANIE KATASTROFĄ

OPRACOWANIE: FRIEDRICH GABEL

Katastrofy naturalne i ekstremalne warunki pogodowe, wywołane kryzysem klimatycznym sprawiły, że rządy państw, instytucje i NGO coraz więcej czasu poświęcają tematowi zarządzania katastrofą. Przygotowywane są plany systemów ostrzegawczych, ewakuacji, pierwszej pomocy, dostaw żywności, tymczasowych schronień itp. Plany te są często tworzone z perspektywy męskiego, normatywnego ciała, więc ujawniają się w nich dyskryminacja społeczna i wykluczenie.

Artykuł 11 Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych ONZ obliguje państwa do zapewnienia „**wszelkich niezbędnych środków w celu zapewnienia ochrony i bezpieczeństwa osób niepełnosprawnych w sytuacjach zagrożenia**”.

Jednak uwzględnienie osób z niepełnosprawnościami w zarządzaniu katastrofą nie zostało wystarczająco przemyślane. Oznacza to, że osoby te często są szczególnie narażone na skutki katastrof i ekstremalnych zjawisk pogodowych.

Niemieckie badanie KIM (2024) pokazało, że ani instytucje zarządzania ryzykiem, ani organizacje rzecznicze nie mają dużej świadomości tego problemu.

PRZYKŁADOWE WYZWANIA W NIEMCZECH

- Systemy ostrzegania są tylko częściowo dostępne.
- Informacje o przygotowaniu są w nikłym stopniu dostępne.
- Przygotowanie indywidualne jest słabo wspierane (a np. zapasowa bateria do elektrycznego wózka inwalidzkiego to wydatek rzędu kilku tysięcy euro).
- Dostępność w przypadku schronień nie jest wymogiem.
- Pomoce, np. wózki elektryczne są postrzegane jako luksus.
- Dostępność jest w małym stopniu brana pod uwagę w pracach rekonstrukcyjnych.

Społeczności na pierwszej linii są bardziej przygotowane, ponieważ od dawna muszą się konfrontować z takimi problemami. Na przykład w Indonezji grupy rzecznicze odnoszą sukcesy w lobbowaniu za inkluzywnym zarządzaniem katastrofą.

Decyzja, kogo włączyć, a kogo wykluczyć jest kwestią etyki: jak chcemy postępować w ekstremalnej sytuacji? Kogo cenimy? Co powinniśmy odbudować i co powinno zostać dostosowane?

“

Analiza wrażliwości oznacza uznanie społecznej mocy zmiany.

Friedrich Gabel

”

MATERIAŁY DODATKOWE



Friedrich Gabel, Maria Schobert, Badanie KIM dotyczące ograniczania ryzyka katastrof w kontekście osób z niepełnosprawnościami:
uni-tuebingen.de/en/54751



Indonesia: Disability-Inclusive Disaster Risk Reduction (DiDRR) Handbook
"Promoting Inclusive Disaster Resilience at the Community Level":
apcdfoundation.org



2.4 TERAPIA SZOKOWA SPOŁECZEŃSTW

WOBEC KRYZYSU I KONCEPCJI CIEMNEGO OŚWIECENIA

OPRACOWANIE: PABLO JIMÉNEZ CEA

Neoreakcjonistyczni filozofowie Curtis Yarvin i Nick Land stworzyli antydemokratyczną i antyegalitarną wizję przyszłości, która zamyka się w koncepcji „ciemnego oświecenia”. Można przypuszczać, że nie jest to tylko szalona idea filozoficznych geeków. Wręcz przeciwnie – to wewnątrz trend kryzysu późnego kapitalizmu. Dziś wchodzimy więc w nową fazę kryzysu globalnego kapitalizmu.

“

Powinniśmy odwrócić słynną myśl z *Kapitału* Marksa, o tym, że najbardziej zaawansowane państwa wskazują przyszłość innym. Obecnie to w brutalności na peryferiach systemu najbardziej rozwinięte państwa mogą odnaleźć obraz swojej przyszłości.

Pablo

”

Obecną sytuację mogą zilustrować dwa obrazy:

1. Bombardowanie dywanowe Gazy – postęp technologiczny współistniejący z absolutną dehumanizacją, gdzie rozkazy eksterminacji są wykonywane przez drony i algorytmy, podczas gdy cała reszta świata przygląda się temu z obojętnością i niemocą.
2. Elon Musk, najbogatszy kapitalista na Ziemi, wykonuje nazistowskie pozdrowienie na wiecu Trumpa, gdy ten obejmuje jeden z najbardziej wpływowych urzędów świata.

Różne kryzysy doświadczane przez nas każdego dnia można powiązać ze strukturalnym kryzysem kapitalizmu, którego źródłem jest jego rozwój techniczny. Automatyzacja i sztuczna inteligencja radykalnie zmniejszyły potrzebę (nadużywania) ludzkiej pracy – podstawy kapitalizmu.

Potrzebujemy radykalnych ruchów, aby budować nową przyszłość. W tym celu musimy dokładnie zrozumieć działanie systemów późnej fazy kapitalizmu.

MATERIAŁY DODATKOWE



Pablo Ignacio Jiménez Cea,
Perverse Possibilities of Capitalist Collapse: Neoreaction and Dark Enlightenment as an Authoritarian Alternative to the Structural Crisis of Global Capitalism:
<https://irgac.org/people/pablo-ignacio-jimenez-cea/>

“

Wspólne
dyskusje na te
tematy są aktem
nadziei!

Pablo

”



Nagranie prezentacji Pabla Jiménez Cea w serwisie YouTube:
www.youtube.com/watch?v=sOwnn22F5_4



2.5 POLITYKA EMOCJI

OD (INDYWIDUALNYCH) LĘKÓW DO (KOLEKTYWNEJ) TROSKI

OPRACOWANIE: FIROOZEH FARVADIN

Ponieważ żyjemy w czasie kryzysu, ważne jest, żeby zrozumieć jego działanie. W okresie, kiedy systemy nie są w stanie utrzymać stabilności – ani wyobrazić sobie zmiany – autorytaryzm staje się atrakcyjną propozycją pod względem ideologicznym, choć również emocjonalnym.

Wbrew powszechnemu mniemaniu ruchy autorytarne oferują wizje przyszłości – tylko nie takie, które opierają się na wolności bądź równości. Obiecują oczyszczony świat, w którym wszystko znów nabiera sensu. Kreują obwarowane utopie. Niebezpieczeństwo polega na tym, że projekty te nie są tylko fantazjami. Ich budowa trwa. Stają się *nowtopiami*.

“

Jedną z najpotężniejszych taktyk projektów autorytarnych jest przekierowanie emocji.

[...] autorytaryzm zmienia prywatne cierpienie [...] w kolektywną nienawiść.

Firoozeh

”

To właśnie tutaj ruchy oddolne, zwłaszcza te wywodzące się z Globalnego Południa mają coś potężnego do zaoferowania – kontrstrategię osadzoną w trudach życia. W feministycznej literaturze i praktykach określa się to polityką troski. Troska nie jest słaba lub pasywna, nie jest też przeciwieństwem oporu. Jest raczej jego formą – sposobem kolektywnego tworzenia życia, które nie godzi się na opuszczanie i wykluczanie. Troska nie jest jednostronnym, protekcjonalnym działaniem. Nie troszczymy się o kogoś lub o coś, tylko z kimś lub z czymś. Wiele przykładów antyautorytarnych strategii znajduje się w książce *Beyond Molotov*, której Firoozeh jest współautorką.

“

[naszym zadaniem] jest budowa innego świata – umocowanego w kolektywnej trosce, rezyliencji emocjonalnej i wyobraźni politycznej. Takiego, w którym przyszłość nie jest polem bitwy, ale współdzieloną możliwością.

Firoozeh

”



MATERIAŁY DODATKOWE

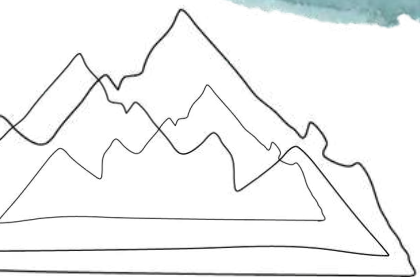


International Research Group / kolektiv orangotango (Eds.),
Beyond Molotovs: A Visual Handbook of Anti-Authoritarian Strategies



Nagranie prezentacji Firoozeh Farvadin wraz z dalszymi przemyśleniami jest dostępne na naszej stronie internetowej: <https://skills4crisis.org/#resources>

SKILLS FOR CRISIS



3. ZANURZAMY SIĘ

- 3.1 Wzmacnianie społeczeństwa obywatelskiego
- 3.2 Troska o zdrowie psychiczne
- 3.3 Walka o ponadnarodową sprawiedliwość
- 3.4 Solidarność w obliczu katastrof klimatycznych
- 3.5 Rozumienie ścieżek ludzi w drodze



PIĘĆ ZANURZEŃ/ STRUMIENI MYŚLI

W ramach każdego zanurzenia w gronie osób uczestniczących w projekcie oraz facylitatorów z różnych środowisk omówiliśmy zagadnienia istotne w kontekście kryzysu. Dyskusje te miały swoją kulminację podczas warsztatów zorganizowanych w Niemczech, Austrii i Polsce, a także w formule on-line w 2025 roku.

Na kolejnych stronach znajdziesz efekty naszych spotkań.

Na każde zanurzenie składa się kilka elementów:

- krótkie **podsumowanie** dyskusji na dany temat
- **ćwiczenie indywidualne** do celów autorefleksji i praktyki w pojedynkę
- **ćwiczenie grupowe** do wykonania w grupie lub podczas warsztatów
- **umiejętności do rozwijania** – wierzymy, że potrzebujemy ich, aby działać solidarnie w czasie kryzysu
- **materiały dodatkowe**

Na naszej stronie internetowej możesz znaleźć **dodatkowe materiały** i **przemyslenia**, a także inspiracje i **pomysły**, które pomogą ci zrealizować własne warsztaty. Jeśli wolisz słuchać, to mamy dla ciebie odcinek **podcastu** dla każdego z zanurzeń.

Możesz znaleźć je tu: skills4crisis.org/#resources

3.1 WZMACNIANIE SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO WPROWADZENIE DO POMOCY WZAJEMNEJ

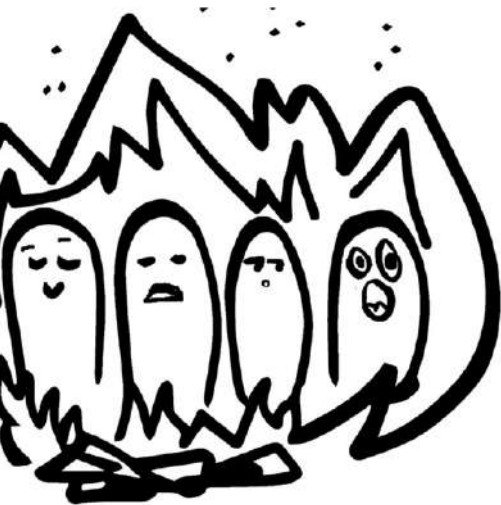
OPRACOWANIE: DEAN SPADE
ORAZ TAGVI I ZŁATA (ANTI WAR HUB)



W obliczu zapaści ekologicznej, zyskującego popularność faszyzmu i rozszerzania się obszaru wojny potrzebujemy wspólnot, które troszczą się o siebie i solidarnie organizują opór. Pomoc wzajemna oznacza bezpośrednie odpowiadanie na potrzeby – bez kontroli państwa lub organizacji pozarządowych. To w ten sposób praktykujemy solidarność, współpracę, przygotowujemy się na kryzysy kapitalizmu i na nie reagujemy.

Znanymi przykładami amerykańskich projektów pomocy wzajemnej są: program bezpłatnych śniadań Czarnych Panter, przejęcie przez organizację Young Lords sprzętu do testów na gruźlicę w celu diagnozowania osób z zaniedbywanych dzielnic czy feministyczne podziemie aborcyjne w latach 70. Studiowanie historii programów pomocy wzajemnej, współczesnych projektów, a także teorii zjawiska pozwoli nam zrozumieć strategie, które pomagają ludziom przetrwać i mobilizują ich do działania kolektywnego. Powinniśmy zauważyć też, że projekty pomocy wzajemnej są często niedoceniane przez liberalne narracje zmiany społecznej, zwłaszcza w zestawieniu z rzecznictwem w mediach i pracami nad zmianą prawa.





Powinniśmy badać funkcjonowanie pomocy wzajemnej w praktyce i czerpać lekcje z najczęstszych przeszkód, a także rozwijać umiejętności i metody, które pozwolą nam je pokonać. Dzięki temu będziemy mogli wspólnie działać na rzecz solidarności i wzmacniania więzi. Musimy wyobrazić sobie nas samych w przyszłości oraz to, jak możemy wykorzystać dostępne zasoby do realizacji naszych pomysłów.

Jako wspólnota musimy nauczyć się, jak przetrwać na poziomie jednostkowym, jak się komunikować w grupie oraz ustalić z wyprzedzeniem, jaką niezależność możemy osiągnąć – w jakich aspektach, i jakich zasobów do tego potrzebujemy

“

Dobroczynność to często celebrowanie hojności bogatych i obwinianie ubogich za to, że są ubodzy.

Dean Spade

”

Musimy myśleć nie tylko o funkcjonowaniu alternatywnych struktur medycznych, ale także o zapewnieniu sobie pożywienia, materiałów budowlanych, środków transportu i wszystkiego, co potrzebne do egzystencji jako odrębna, pełnoprawna wspólnota w ciągu kolejnych 10–15 lat.

Bez tego będziemy wiecznie ukrywać się przed państwem, wtapiać w jego ekonomiczne i społeczne struktury, które rozbijają wspólnotę i wykorzystują nas jako zasób. Prowadzi to do rosnącej frustracji i poczucia bezradności, zarówno na poziomie indywidualnym, jak i grupowym. Nie chcemy tego doświadczać, zwłaszcza w odniesieniu do naszej wspólnoty.

Ponieważ dzieje się to coraz częściej, najwyższy czas pomyśleć nie tylko o naszej własnej przyszłości, ale także o przyszłości naszej wspólnoty.

“Wyrządzam najwięcej krzywdy, kiedy sam czuję się ofiarą. To wtedy muszę szukać wsparcia.”

Dean Spade

METODA INDYWIDUALNA

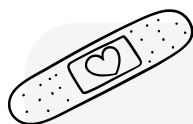
JAKOŚCI KULTURY ORGANIZACYJNYCH

Za pomocą poniższej tabeli Dean Spade pomaga osobom studenckim przemyśleć struktury organizacji, których są częścią. Służy ona do inspirowania dyskusji o tym, jak poprzez nasze działania budujemy kulturę organizacyjną.

W ramach autorefleksji zadaj sobie poniższe pytania:

- Jakie cechy, którymi charakteryzują się twoje grupy (zawodowe, szkolne, religijne, kręgi rodziny oraz znajomych itd.) są dla ciebie problematyczne?
- Które z cech wymienionych w lewej kolumnie tabeli spotykasz w swoich grupach? W jaki sposób mogły się one rozwinąć w danej grupie?
- Czy jesteś teraz w grupach, które twoim zdaniem mogłyby zmierzać w kierunku konkretnych jakości aspiracyjnych? Jak mogłoby do tego dojść?



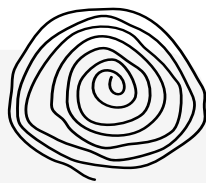


JAKOŚCI KULTUR ORGANIZACYJNYCH

JAKOŚCI ASPIRACYJNE	JAKOŚCI-WYZWANIA
rzetelność, odpowiedzialność, punktualność, wywiązywanie się	niespójność, spóźnianie się, brak kontaktu
otwartość na nowe osoby	nieprzyjazność
elastyczność, eksperymentowanie	szttywność, schematyczność, biurokracja
gotowość do współpracy	izolowanie się, rywalizacyjność
zrównoważone obciążenie pracą, kultura dobrostanu i troski	przepracowanie, cierpiętnictwo
bezpośredni feedback i rozwój	brak otwartej rozmowy i plotkowanie/obgadywanie
postępowanie w zgodzie z wartościami	koniunkturalizm, oportunizm
pokora	pompatyczność i przypisywanie sobie cudzych zasług
dzielenie się obowiązkami	kilka osób wykonuje większość pracy
radość, wzajemne docenianie się	stateczność, uraza, zestresowanie
wybaczanie	chowanie urazy
rozwiązywanie konfliktów, wyciąganie wniosków	unikanie konfrontacji
jasność procedur	chaotyczność
jasne priorytety i realistyczne wymagania	pośpiech
przejrzystość	niejawność
hojność	skąpstwo, nadmierna oszczędność



ĆWICZENIE DLA GRUPY



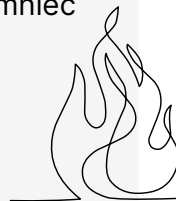
TEKMIL – KOLEKTYWNA REFLEKSJA I KRYTYKA

Tekmil to narzędzie wspólnej refleksji, krytyki i autokrytyki używane w strukturach rewolucji. Wywodzi się z kurdyjskiego ruchu wolnościowego i skupia się na zmianie osobowości i mentalności ukształtowanej przez kapitalizm, patriariat i indywidualizm.

Istnieje kilka wariantów Tekmilu. Oto poszczególne kroki procesu:

1. **Przygotowanie notatek:** jest niezbędne, ponieważ zakłada wcześniejszy namysł i zapewnia osobom uczestniczącym ciągłość refleksji nad ich działaniami i informacjami zwrotnymi. Przygotowanie do Tekmilu wymaga wygospodarowanie czasu na przemyślenia przed sesją.
2. **Moderacja:** osoba moderująca czuwa nad porządkiem dyskusji i sporządza krótkie, esencjonalne notatki.
3. **Porządek zabierania głosu:** każda osoba może raz wypowiedzieć autokrytykę oraz skrytykować i raz zaoferować sugestię. Taka struktura umożliwia uporządkowaną dyskusję i daje wszystkim możliwość wypowiedzenia się.
4. **Dyskusja nad krytyką i sugestiami:** po tym, jak każda osoba zabrała głos, moderator zbiera sugestie w formie listy. Następnie są one dyskutowane jedna po drugiej, co umożliwia skupienie się na każdej propozycji.

5.Ewaluacja – po dyskusji osoba moderująca podsumowuje Tekmil. Pozwala to zobaczyć diskutowane tematy w perspektywie i przypomina grupie, co trzeba dodatkowo przemyśleć i nad czym należy nadal pracować. Osoba moderująca może podsumować decyzje, które zapadły i przypomnieć wszystkim, jakich podjęli się zadań.



KLUCZOWE ELEMENTY

- **Autokrytyka:** namysł nad swoimi działaniami, zachowaniami i mentalnością.
- **Krytyka. Konstrukttywne odniesienie się do działań i mentalności towarzyszy:** ten element podkreśla wspólną odpowiedzialność za rozwój osób należących do grupy.
- **Sugestie. Oferowanie realistycznych pomysłów na udoskonalenia:** sugestie powinny być praktyczne, możliwe do zrealizowania i bezpośrednio odnosić się do wypowiedzianej krytyki.
- **Ewaluacja. Podsumowanie dyskusji i zaplanowanie kolejnych kroków:** ewaluacja powinna dawać pewność, że Tekmil będzie miał rezultaty w postaci konkretnych działań i zobowiązań od pojedynczych osób i kolektywu.

UMIĘTNOŚCI DO ROZWIJANIA

ODWAGA DO ŁAMANIA ZASAD

Systemy, w których żyjemy, przekonują nas, że jeśli będziemy postępować według reguł i rozsądnie argumentować, opresorzy zaprzestaną szkodliwych działań. W rzeczywistości jednak musimy ich konfrontować i pomagać ludziom przetrwać wszystkimi możliwymi sposobami. Stoimy na ramionach pokoleń, które łamały prawo, aby pomagać w aborcjach i ucieczkach z niewoli, walczyć z kolonizatorami, uniemożliwiać deportacje, nie dopuszczać do aresztowań itd. Łatwiej jest odnaleźć odwagę do łamania zasad, gdy robi się to z innymi, więc znajdź swoich ludzi!

“

Większa możliwość wpływania i ulegania wpływom – radość – oznacza bycie w kontakcie ze światem, który płonie, krzyczy i krwawi... Wolność nie [jest] nieobecnością ograniczeń ani indywidualizmem spod znaku rób-co-chcesz, ale rosnącą zdolnością do pracy nad relacjami, zmiany pragnień i oduczania się głęboko zakorzenionych nawyków.

carla bergman i Nick Montgomery

”

MATERIAŁY DODATKOWE



Ariel Aberg-Riger, **A visual history of mutual aid:**

www.arielabergriger.com/mutual-aid



carla bergman, Nick Montgomery, **Joyful Militancy: Building Thriving Resistance in Toxic Times**



Dean Spade, **cykl warsztatów on-line na temat pomocy wzajemnej** (z tłumaczeniem na amerykański język migowy):
www.deanspade.net/2021/12/20/workshop-series-building-capacity-for-mutual-aid-groups



Adye – klinika działająca na zasadzie samoorganizacji w Eksarchii (Ateny): adye.espivblogs.net/



Solidarity Apothecary (zielarstwo): solidarityapothecary.org/



Mobile Herbal Clinic w Calais: mobileherbalclinic.org/



Collaps Curriculum o Tekmilu:

[//collapsecurriculum.substack.com/p/the-internal-revolution-necessary](http://collapsecurriculum.substack.com/p/the-internal-revolution-necessary)



3.2 TROSKA O ZDROWIE PSYCHICZNE

W CZASIE KRYZYSÓW I ZAPAŚCI SPOŁECZNEJ

OPRACOWANIE: ALICE PRIORI,
GIULIA ORLANDI,
ALEKSANDRA KULESZA (COLLECTIVE
CARE BERLIN / CITIZENSLAB)



Nawarstwiający się kryzysy: walka ze zmianą klimatu, opór przeciwko nierównościom systemowym, zakorzenionym w rasizmie, patriarchacie i klasowości, obserwowanie trwającego ludobójstwa i zyskiwania popularności przez prawicowych polityków, niesprawiedliwość i opresja, z którymi się mierzymy, mogą być głęboko traumatyzujące. Dlatego bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy praktyk regeneracyjnych i kolektywnej troski.

Skupienie się na zdrowiu psychicznym w sposób zasilany intersekcjonalizmem stanowi niezbędny element dalszej walki o sprawiedliwość i tworzenie nowych światów. Troska o zdrowie psychiczne nie powinna polegać na oferowaniu doraźnych rozwiązań lub indywidualnych sposobów radzenia sobie. Nie jest to nasza osobista sprawa, ale coś kształtowanego przez zbiorową traumę, zapaść systemu i żal związany z życiem w świecie naznaczonym przemocą, ludobójstwem i degradacją środowiska naturalnego.





Możemy dać sobie przestrzeń na bycie w dyskomforcie, w którym uznajemy rzeczywistość krzywdy systemowej. W tym samym czasie możemy budować kolektywną rezyliencję emocjonalną. Praktyki wokół zdrowia psychicznego i dobrostanu pomogą nam zrobić pierwszy krok w kierunku leczenia i budowania odporności oraz dalej walczyć o sprawiedliwą przyszłość.

“

Kiedy myślimy o zdrowiu psychicznym w kontekście kryzysu klimatycznego, wojny i nierówności ekonomicznych, nie powinniśmy zastanawiać się: „co jest ze mną nie tak?”. Musimy zapytać: „co się stało? co się przydarza światu, w którym żyjemy?”. W tej optyce lęk i depresja mogą być postrzegane jako sensowna odpowiedź systemu nerwowego na niesprawiedliwy świat. Nie coś patologicznego, a sygnał pęknięcia, które domaga się naprawy.

Dr Rupa Marya & Raj Patel

”

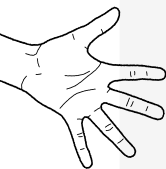
METODA AUTOREFLEKSJI

Efektywną metodą autorefleksji jest pisanie dziennika. Możesz włączyć ulubioną muzykę, zaparzyć sobie herbatę, zrobić wszystko to, co sprawi, że poczujesz się komfortowo. Zanim zaczniesz zapisywać, zatrzymaj się, aby być w pełni obecnym/obecną w teraźniejszości.

5 RZECZY

Poczuj, jak twoje stopy łączą się z ziemią.

- Skup się na pięciu rzeczach, które widzisz. Zauważ coś, na co zazwyczaj nie zwracasz uwagi, jak na przykład cień lub małe spękanie w tynku.
- Jakie cztery rzeczy czujesz?
- Zwróć uwagę na trzy dźwięki, które słyszysz. Spróbuj dostroić się do odgłosów otoczenia. Czy słyszysz także coś w tle?
- Zidentyfikuj dwa zapachy, które czujesz.
- Skup się na jednym smaku, który czujesz.



PISANIE DZIENNIKA

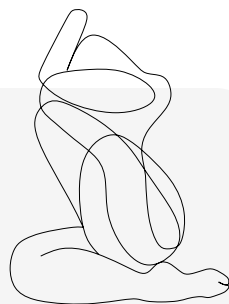
Teraz poświęć 5-10 minut na namysł i zapisz odpowiedzi na poniższe pytania:

- Co oznacza dla ciebie czas kryzysu?
- Jak się czujesz teraz, w tym konkretnym momencie swojego życia?
- Czy zauważasz, że trauma utknęła w twoim ciele? Które miejsca powinny przemówić, zostać uwolnione lub odpocząć?
- Jak mogłoby wyglądać zdrowienie rozumiane w perspektywie zarówno osobistej, jak i politycznej?
- Jak dbasz o siebie i swoją wspólnotę w świecie, który się rozpada?



METODA GRUPOWA

AUTENTYCZNY RUCH



W tej praktyce osoby odkrywają ruchowy pomost pomiędzy świadomym a nieświadomym oraz odnajdują przestrzeń do swobodnego wyrażania się. Dodatkowo praktyka autentycznego ruchu eksploruje relacje pomiędzy osobą poruszającą się a świadkiem, pomiędzy widzeniem a byciem widzianym.

Jedna osoba wciela się w „poruszającego się” a druga w „świadka”. Przez dziesięć minut „poruszający się”, z zamkniętymi oczami lub łagodnym spojrzeniem, wsłuchuje się w swoje wewnętrzne impulsy i pozwala na każdy ruch, który się z nich rodzi. Może on być subtelny lub ekspresyjny, nie ma tu żadnej recepty. Świadek obserwuje bez analizowania i oceniania, a ponadto czuwa nad bezpieczeństwem osoby poruszającej się.

Po upływie 10 minut osoby zamieniają się rolami. Po kolejnych 10 minutach osoby krótko omawiają to, co zauważyły, poczuły, czego doznały podczas ćwiczenia.

“ Nie jesteśmy tutaj po to,
aby uczyć się więcej, tylko
żeby uczyć się głębiej.

Aleksandra

”



SAMOREGULACJA PRZEZ ODDECH

Usiądź w wygodnej pozycji albo połóż się na plecach, zegnij kolana i oprzyj stopy o podłogę. Zaczynij koncentrować się na swoim oddechu. Powoli go wydłużaj. Postaraj się, aby twoje wydechy były odrobinę dłuższe niż wdechy, ale nic nie wymuszaj. Jeśli chcesz, podczas wydychania możesz wydawać delikatne dźwięki. Możesz wypróbować inne techniki, takie jak oddychanie przez słomkę, naprzemienne i kwadratowe (pudełkowe).



UMIĘTNOŚCI DO ROZWIJANIA

SAMOREGULACJA

Kiedy mówimy o zdrowiu psychicznym, traumie i systemach opresji, odnosimy się także do tego, jak nasze ciała reagują na bezpieczeństwo i zagrożenie. Teoria poliwalgalna wyjaśnia to, pokazując, jak nasz system nerwowy przełącza się pomiędzy trybami bezpieczeństwa i połączenia, walki i ucieczki oraz zamrożenia. Te stany nie są czymś nieprawidłowym – są adaptacyjne. Samoregulacja pozwala nam zatrzymać się, odetchnąć i ponownie znaleźć swoje centrum. Praca z oddechem jest jedną z technik wspierania naszego poczucia bezpieczeństwa i połączenia.

“
Zabawa umożliwia koregulację,
ale jest czymś rzadko
zapraszającym do naszej
codzienności.

Aleksandra”

KOLEKTYWNA RADOŚĆ

Poprzez praktykę zaczynamy rozpoznawać naszą prawdę nie jako stałą tożsamość, lecz jako przeżyte doświadczenia. Uczymy się uważniej słuchać – poza słowami – i patrzeć na siebie bez oceniania.

Wytrzymujemy dyskomfort, pozwalając, aby się przemienił w coś nowego i płodnego.

Te umiejętności prowadzą nas do łamania starych zasad, ufania wiedzy naszych ciał, podążania za cyklami natury.

W ten sposób możemy ponownie połączyć się z naszą wzajemną zależnością i dziką inteligencją zabawy.

Wygłupianie się poprzez zabawę i wspólną aktywność zaprasza nas do uznania naszej wrażliwości i humoru.

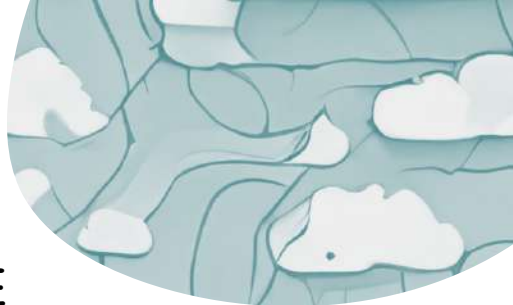
Wspiera radość, wyzwala spontaniczność, umacnia więzi i daje poczucie grupowej swobody.

Zabawa jest efektywnym narzędziem koregulacji: otwiera nasze ciała na ciekawość i połączenie. Wspólny śmiech

i ruch nastroja nasze systemy nerwowe, wspierają rezyliencję emocjonalną i elastyczność. W czasie kryzysu nasza kolektywna radość może być bardzo wspierająca i karmiąca.

“
W obliczu rozpaczliwej radości
może być aktem rewolty.

James Baldwin”



MATERIAŁY DODATKOWE



Dr Rupa Marya, Raj Patel, **Inflamed: The Body as a Site of Injustice**



Nicole Rose, **Herbalism and State Violence: Practical herbal medicine for surviving**



Staci Haines, **The Politics of Trauma: Somatics, Healing and Social Justice**



Joanna Macy, **Work that reconnects:**
workthatreconnects.org



Tricia Hersey, **Rest is resistance:**
thenapministry.wordpress.com



Teoria i techniki poliwagalne wg Trauma Therapy Institute:
www.traumatherapistinstitute.com/blog/Polyvagal-Techniques-for-Nervous-System-Regulation





3.3 WALKA O PONADNARODOWĄ SPRAWIEDLIWOŚĆ

JAK TOCZYĆ JĄ RAZEM?

OPRACOWANIE: ADAMA DICKO,
CAMILA SCHMID IGLESIAS I LAURA GROSSMANN



Wraz z pogłębianiem się kryzysu i nadwyrężaniem zasobów na świecie, wyzysk niektórych krajów będzie się nasilać. W tym kontekście bardzo ważne jest, aby pracować nad umocnieniem naszej zdolności toczenia wspólnej walki o ponadnarodową sprawiedliwość.

Chcieliśmy zbadać, jakich umiejętności potrzebujemy, żeby lepiej zrozumieć siebie nawzajem i razem walczyć o sprawiedliwość, ponieważ wspólny język nie wystarcza. Dlatego zaczęliśmy od następującego pytania: Jak możemy zrozumieć nasze odmienne punkty widzenia, wzajemnie uszanować swoje wartości, budować zaufanie i wspólnoty? Jak możemy współpracować, skoro nasze sposoby organizowania się nie przystają do siebie? Jak możemy przełamywać bariery kulturowe i trzymać się razem pomimo różnic? Jak uszanować opinie innych bez naruszania własnych wartości?

“

Ludzie bez przekonań sprzyjają temu, co jest najlepsze/najwygodniejsze dla nich samych.

Adama

”



Jednym ze sposobów zwiększania zaufania i rozumienia się jest wspólne spędzanie czasu, słuchanie się i uczenie. To krok, którego nie można pominąć. Dlatego zachęcamy cię do kontaktów z ludźmi pochodzącymi z innych regionów świata – zarówno, gdy odwiedzasz obcy kraj, jak i w domu, podczas wydarzeń organizowanych przez pierwsze pokolenie migrantów lub osoby z (innych) diaspor.

“

Przygotowanie warsztatów o ponadnarodowości w ponadnarodowym zespole jest już ćwiczeniem ponadnarodowej współpracy.

Laura

”

METODA INDYWIDUALNA



TAK, i...

Słowa, które wypowiadamy, mogą bardzo mocno wpływać na atmosferę. Czasami nawet małe zmiany mogą zrobić ogromną różnicę. Jednym z przykładów jest postawa „**tak, i**” **zamiast** „**tak, ale**”.

„Tak, ale” brzmi jak zgoda. Ale po takim rozpoczęciu zdania następuje zaprzeczenie, sprzeciw, niezgoda, a nawet konflikt.



→ Przeczytaj poniższe przykłady zdań i zauważ swoje emocje i skojarzenia, pojawiające się, gdy wyobrażasz sobie, że ktoś mówi do ciebie w taki sposób. Szczególnie, gdy jest to osoba z większą władzą.

- „**Tak**, rozumiem twój punkt widzenia, **ale** uważam, że...”
- „**Tak**, twoje rozwiązanie może pomóc, **ale** może też stworzyć inny problem”.
- „**Tak**, to działanie było dobre, **ale** niewystarczające”.

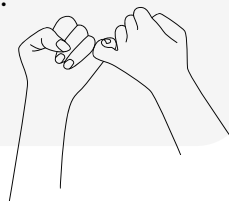
→ Skoncentruj się na tych uczuciach. Zastanów się, jak często posługujesz się „tak, ale” w rozmowach z przyjaciółmi, rodzicami, partnerami, towarzyszami...

→ A teraz spójrz na przykłady zdań z „**tak, i**”. Zauważ, jakie emocje w tobie wywołują:

- „**Tak**, rozumiem twój punkt widzenia **i** z mojego doświadczenia wynika...”
- „**Tak**, twoje rozwiązanie może pomóc **i** mam koleżankę, dzięki której unikniemy...”
- „**Tak**, twoje działanie było dobre **i** wydaje mi się, że możemy zrobić jeszcze więcej”.

„Tak, i” jest docenieniem czyjś punkt widzenia, a także okazją, aby dodać swój własny. Otwiera drzwi kreatywnego myślenia, innowacyjnych rozwiązań i zostawia miejsce na różnice doświadczeń.

→ **Wypróbuj to podejście!**



METODA GRUPOWA

WIŹAMY RÓŻNORODNOŚĆ

Kiedy pracujemy z różnorodną grupą ludzi (wszystkie są różnorodne na swój sposób!) ważne jest, aby każda osoba czuła się bezpieczna i mile widziana. Tylko wtedy ludzie otworzą się i podzielą swoimi perspektywami. To rytuał, więc nie przejmuj się powtarzającymi się sformułowaniami. Pozwól im wybrzmieć!

Na początku szkolenia, spotkania itp. tak przywitaj grupę:

„Chciałbym/chciałabym powitać:

- Wszystkich niezależnie od tożsamości płciowej (osoby identyfikujące się jako kobiety, mężczyźni, osoby cis, trans, niebinarne, gender-queer i inne – wymień wszystkich!).
- Osoby o pochodzeniu afrykańskim, czarne, Afroamerykanów, osoby o pochodzeniu azjatyckim, arabskim, europejskim. Identyfikujących się jako Latynosi, rdzennych mieszkańców oraz osoby o mieszanym pochodzeniu.
- Języki, którymi się tu posługujemy (postaraj się dowiedzieć wcześniej, jakie to języki lub poproś osoby zgromadzone, aby je wymieniły).
- Osoby o różnym pochodzeniu klasowym (klasa pracująca, średnia, posiadająca, osoby, które nie są pewne, gdzie lokują się w spektrum klas).
- Osoby z niepełnosprawnościami, widocznymi lub niewidocznymi.
- Ciała wszystkich osób i różne sposoby, w jakie ich doświadczają (to może uwzględniać chroniczny ból, poczucie siły, napięcie itd.).
- Osoby aktywistyczne i te, które się tak nie identyfikują.
- Dwudziestolatków, pięćdziesięciolatków itd. (w zależności od grupy).
- Tych, którzy sprawili, że możecie tutaj być, ponieważ ukształtowali wasze ścieżki, motywowali was, przejmują wasze zadania w pracy, opiekują się waszymi dziećmi.
- Osoby o różnych religiach, tradycjach, praktykach, agnostyczki, ateistów, poszukujących.
- Naszych bliskich, którzy umarli.
- Starsze pokolenia: tych, którzy są obecni w tym miejscu, w naszym życiu oraz tych, którzy umarli.
- I wreszcie chciałbym/chciałabym powitać przodków, którzy żyli i wciąż żyją na ziemi, na której obecnie przebywamy (możliwość uwzględnienia rdzennej ludności – jeżeli odpowiada to sytuacji). Witajcie”.

WSKAZÓWKI

- Kształtuj listę tak, aby znalazły się na niej wszystkie mniejszości obecne w grupie.
- Przygotuj notatki, żeby pamiętać o wszystkim, co ważne.
- Jeśli wiesz, z jakich krajów przybyły obecne na spotkaniu osoby, możesz je wymienić na głos.
- Patrz na osoby uczestniczące, kiedy je witasz.
- Po wymienieniu każdej z grup dodaj szczerze „Witamy!”.

Źródło:

www.trainingforchange.org/training_tools/diversity-welcome

UMIĘTNOŚCI DO ROZWIJANIA

WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU

Najprostszym sposobem, żeby lepiej się rozumieć, jest bliższe poznanie się. Może to brzmieć banalnie, ale nie lekceważ siły wspólnie spędzonego wieczoru z dobrym jedzeniem, muzyką, rozmowami i zabawą. Może to być też wycieczka w góry lub nad wodę. Zbierz grupę o różnym pochodzeniu, wykonaj wysiłek rozmowy z kimś, kogo jeszcze dobrze nie znasz, zaangażuj się w głębszą rozmowę z osobą znajomą. Może konwersacja potoczy się inaczej niż z najlepszą przyjaciółką, która myśli o wielu sprawach podobnie do ciebie, ale prawdopodobnie dowiesz się czegoś nowego. Zaufanie jest jak most, który trzeba zbudować – wtedy połączy nas pomimo różnic.



RZUĆ WYZWANIE WŁADZY!

Wraz z pogłębianiem się kryzysów umacniają się także podziały. Żądanie ponadnarodowej sprawiedliwości zawsze łączy się z rozmontowywaniem istniejących przywilejów. W czasie, gdy zasoby stają się coraz bardziej ograniczone, klasa uprzywilejowana przeczuwa już, co może utracić. Upominanie się o ponadnarodową sprawiedliwość może potęgować jej lęk.

Dlatego musimy doskonalić to, jak wyrażamy nasze żądanie sprawiedliwości.

W niektórych sytuacjach będzie to oznaczało konieczność stworzenia nowych narracji, koncentrujących się na wspólnym wyzwoleniu i przekonujących dla osób, które nie były wcześniej świadome rozmiarów globalnej niesprawiedliwości.

W starciach z naszymi oponentami musimy stać mocno na swoich stanowiskach, konfrontować władzę i demaskować wyzysk struktur kapitalizmu. **Nie pozwólmy, aby nasze wartości: sprawiedliwość, równość i odpowiedzialność rozmyły się w obliczu kryzysu!**

“

Organizacje autochtoniczne* w Europie i osoby aktywistyczne, takie jak ja, muszą budować silne związki z różnymi wspólnotami i diasporami. Najlepiej rozumieją one dotyczący ich kontekst i pozwalają nam spojrzeć na świat w innej optyce.

osoba uczestnicząca w warsztatach

”

* określenie używane w Austrii na osobę bez niedawnego doświadczenia migracyjnego.

MATERIAŁY DODATKOWE



Daniel Laqua, **Activism across Borders since 1870. Causes, Campaigns and Conflicts in and beyond Europe**



Carlos r. S. Milani, Ruthy Nadia Laniado, **Transnational Social Movements and the Globalization Agenda: A Methodological Approach Based on the Analysis of the World Social Forum**



Maria Koinova, Dženeta Kaarabegović, **Diasporas and transitional justice: transnational activism from local to global levels of engagement**



Joan Coma Roura, Joan Coma Roura, **Diaspora and Social Movements: How a Distant Issue becomes Embedded in the Local Milieu of Activism**



AfriqueEuropeInteract: <https://afrique-europe-interact.net/>



MAÏ, deux marris, SAVANE FILMS: youtu.be/CYyBcSJ97JU?feature=shared



Walter Wippersberg, **Das Fest des Huhns:** youtu.be/Hy2PAdzMd-0?feature=shared

“

Nie żartuj z krokodyla, jeśli twoje stopy są nadal w wodzie.

przysłowie z Burkina Faso

”



3.4 SOLIDARNOŚĆ W OBLICZU KATASTROF KLIMATYCZNYCH

POMOC WZAJEMNA JAKO ANTIDOTUM

OPRACOWANIE: PAYAL PAREKH
I JAYDA SAUSENG



Oszukiwalibyśmy się, twierdząc, że warunki pogodowe nie stają się coraz bardziej ekstremalne. Chociaż wciąż musimy sprzeciwiać się sprawcom zmiany klimatycznej, przyszedł też czas, aby reagować na jej trwające skutki. Jest to bardzo ważne, dlatego że konsekwencje te nie są odczuwane identycznie na świecie, a osoby najbardziej wrażliwe są w największym stopniu nimi dotknięte.

Podczas gdy kapitalizm i indywidualizm sprowadziły na nas to nieszczęście, powinniśmy skoncentrować swój opór na pierwotnych przyczynach kryzysu klimatycznego, odpowiadając solidarnością i wspólnotowością.

Na czym to polega? Oznacza to, że będziemy traktować priorytetowo tych, którzy są najbardziej narażeni – osoby z niepełnosprawnościami, starsze i dzieci, aby wymienić tylko niektóre grupy. Jesteśmy przygotowani jak porządny skaut.





Mamy świadomość emocji, które rodzą się w kontekście kryzysu klimatycznego i rozumiemy nasze reakcje w tym trudnym czasie. Plany, które robimy, pozwolą nam wykorzystać nasze mocne strony. Nie musimy podejmować się zadań, do wykonania których brakuje nam umiejętności, bo naszym celem jest polepszanie sytuacji, a nie jej szkodenie. Nasze wartości są ukształtowane przez kryzys, siejemy ziarno nie tylko rezyliencji, ale i alternatyw.

“

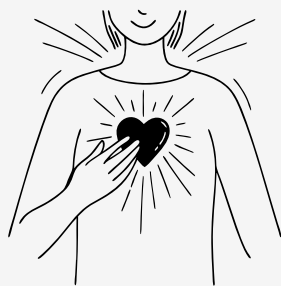
Pomoc wzajemna to współpraca, która służy wspólnocie. Kreuje ona sieć troski, tak aby można było sprostać najpilniejszym potrzebom naszych sąsiadów. Pomoc taka odnosi się do pierwotnych przyczyn naszych problemów i wzywa do przekształcającej świat zmiany.

Victoria Mendez, Disaster Response Fellow at Global Giving

”

METODA INDYWIDUALNA

RUCH POPRZECZ UCZUCIA



To ćwiczenie zaprojektowane jest tak, aby pomóc osobom uczestniczącym zgłębić i przepracować uczucia związane z katastrofą klimatyczną (lub innym kryzysem) poprzez ruch, pisanie lub rysowanie.

Ważne uwagi

- **Przed wszystkim dobrostan:** wykonaj to ćwiczenie, tylko jeżeli czujesz komfort i bezpieczeństwo emocjonalne. Jeżeli w którymś momencie cię ono przytłoczy, możesz je przerwać.
- **Ostrzeżenie o intensywności:** to ćwiczenie może wywołać silne doznania. To normalne, jeśli poczujesz rzeczy, których zazwyczaj nie zauważasz. Prosimy, abyś był/była dla siebie łagodny/łagodna.
- **Poproś o wsparcie:** jeżeli da ci to większe poczucie bezpieczeństwa, poproś zaufaną osobę, żeby była przy tobie.



INSTRUKCJA KROK PO KROKU

1. Przygotuj przestrzeń (1–2 minuty)

- Znajdź ciche, wygodne miejsce, gdzie można się swobodnie poruszać lub siedzieć, rysując/pisząc.
- Przygotuj materiały: papier, długopis, mazaki lub po prostu zrób sobie miejsce na poruszanie się.

2. Wyznacz swoją intencję (1 minuta)

- Weź głęboki oddech.
- Przypomnij sobie, że jesteś tu po to, aby rozpoznać swoje uczucia, a nie żeby je oceniać lub „naprawiać”.

3. Rozpocznij ćwiczenie (10 minut)

- Wybierz środek ekspresji: zdecyduj, czy chcesz rysować, pisać, ruszać się, tańczyć czy łączyć te czynności.
- Opuść gardło: postaraj się zrelaksować na tyle, na ile jesteś w stanie w ramach własnego komfortu.
- Zadaj sobie pytania:
 - Jakie są moje uczucia odnośnie do katastrofy klimatycznej (lub kryzysu/kataklizmu)?
 - W którym miejscu w ciele je odczuwam?
 - Kiedy pojawiają się te uczucia?
- Wyraż się swobodnie: pozwól swojemu ciału i jego ruchom przekazać wszystko, co do ciebie przyjdzie. Nie ma tu dobrych ani złych rozwiązań.

4. Porozmawiaj ze swoimi uczuciami (2–3 minuty)

- Jeśli zidentyfikujesz konkretne uczucia, zapytaj siebie
 - Co chcę powiedzieć do tego uczucia?
 - Na przykład: „słyszę cię”, „jesteś tu mile widziane”, „zaopiekuję się tobą” itd.
- Możesz prowadzić tę rozmowę na głos, zapisywać ją albo wyrażać się poprzez ruch.





METODA GRUPOWA

ANALIZA STUDIUM PRZYPADKU

1. **Stwórz grupy:** podziel ludzi na grupy liczące 4–5 osób.
2. **Wybierz studium przypadku:** każda grupa robocza wybiera jeden przypadek do analizy.
3. **Przeczytaj i omów:** poświęć 5 minut każdemu przypadkowi.
4. **Przedyskutuj przypadki w grupie i wypełnij tabelę.**

Pytanie do dyskusji	Notatki
Kim byli główni aktorzy?	
Kto najbardziej ucierpiał?	
Kto zawiódł w swojej roli?	
Kto wkroczył, aby opanować sytuację?	

5. Zanalizuj fazy przy użyciu poniższej tabeli:

Faza	Co się udało?	Co zawiodło?
faza przygotowań		
faza katastrofy		
faza następstw		

6. Podziel się wnioskami.

Dwa studia przypadku niedawnych ekstremalnych zdarzeń pogodowych są dostępne na naszej stronie internetowej: www.skills4crisis.org/#resources



Studium przypadku: powódź w Ahrtal, Niemcy, czerwiec 2021 r.

Studium przypadku: tajfun Haiyan, Filipiny, listopad 2013 r.



Nikt nie powinien zмагаć się z tymi uczuciami samodzielnie – wsparcie grupy jest nie tylko istotne, jest niezbędne.

osoba uczestnicząca w warsztatach



UMIĘJĘTNOŚCI DO ROZWIJANIA

PRZYGOTUJ PLAN

W ferworze chwili ciężko jest stworzyć sensowny plan i podjąć skomplikowane decyzje w grupie. Największą efektywność możesz osiągnąć, jeśli wcześniej zdefiniujesz priorytety i określisz fokus swojej grupy, a także podejmiesz pewne decyzje. W ten sposób możesz przewidzieć niektóre trudności i się do nich przygotować. Twój plan jest jak rusztowanie, które wesprze cię, żebyś mógł/mogła reagować, gdy przyjdzie czas.



ADAPTACYJNOŚĆ

Często w wymagających sytuacjach polegamy na tym, co już wiemy, podczas gdy w takim momencie potrzebujemy raczej się uczyć i reagować.

Adaptacyjność jest właśnie tym – umiejętnością zwinnego uczenia się, bycia elastycznym, ciekawym i otwartym, postrzegania wyzwań jako szans. Jak możemy trenować nasze adaptowanie się i odpowiednie reagowanie na sytuacje?

TRENING ADAPTACYJNOŚCI

Zawsze, gdy mierzysz się z wyzwaniem, spróbuj podejść do niego z „umysłem początkującego”, przygotowując jak najwięcej możliwych rozwiązań tej sytuacji. Po wszystkim prześledź, jak czułeś się/czułaś się w tamtym momencie:

- Jak łatwo lub jak trudno było patrzeć na tamtą sytuację z nowej perspektywy?
- Jaki radzisz sobie z niepewnością?
- Co pomogło ci w wymyślaniu i ocenie możliwych rozwiązań?

Zapisuj to, co zadziało i korzystaj z tego w przyszłości. Z czasem wszystko staje się łatwiejsze!

MATERIAŁY DODATKOWE



Różni autorzy, **Building Power While the Lights Are Out: Disasters, Mutual Aid, and Dual Power**



Stephanie Rost, **How we could survive in a post-collapse world:**

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s44282-025-00160-1>



Platforma **Just Collapse**

justcollapse.org/2022/07/01/a-justcollapse-wtf



Tabela pomocy wzajemnej:

www.deanspade.net/2019/12/04/mutual-aid-chart



New York Times, **Build Your Own Disaster-Prep Kit:**

www.nytimes.com/wirecutter/interactives/emergency-preparedness-kit-builder



3.5 ROZUMIENIE ŚCIEŻEK LUDZI W DRODZE

WSPIERANIE OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM MIGRACJI W CZASIE KRYZYSU SOLIDARNOŚCI

OPRACOWANIE: PAULINA PIÓRKOWSKA
I SANJAR HOSHIMI

Solidarność z ludźmi w drodze to coś więcej niż działania charytatywne – to budowanie relacji opartych na godności, sprawczości i szacunku. Czerpiąc z doświadczeń Mieszkań Interwencyjnych Fundacji Kuchnia Konfliktu i osobistych perspektyw uchodźców, podejście to łączy praktyczne wsparcie z głębszą pracą na rzecz walki ze stereotypami, nierównościami systemowymi i pielęgowaniem empatii. W czasach deficytu solidarności społecznej, retoryki antyimigranckiej i niedoborów instytucjonalnych kluczowe jest, aby postawić w centrum przeżyte doświadczenie, aktywnie słuchać i współtworzyć rozwiązania. To zarówno imperatyw praw człowieka, jak i praktyka wzmacniająca więzi społeczne, dająca poczucie bezpieczeństwa, przynależności i wspólnej odpowiedzialności za przyszłość.

“

Nie ma gotowej formuły uszanowania sprawczości i samostanowienia osób, które wspieramy. Istnieją jednak skuteczne narzędzia, po które możemy sięgać.

Paulina

”





METODA INDYWIDUALNA

ZMIANA UCZUĆ

- Pomyśl przez chwilę o sytuacji w Polsce w ostatnich latach.
 - Możesz przypomnieć sobie kryzysy humanitarne na granicy białoruskiej lub wojnę w Ukrainie,
 - pierwotną falę solidarności,
 - a następnie narastanie antyimigranckiej retoryki.
- Zanotuj kilka rzeczy, zanim będziesz kontynuować swój namysł.
 - Jak zmieniły się nastawienia względem tak zwanych „innych”?
 - Jak podwójne standardy dotknęły różne grupy uchodźcze?
- Zapytaj siebie:
 - Jakie emocje wywoływały we mnie te zmiany: dumę, frustrację, zmęczenie, nadzieję?
 - Czy te zmiany wpłynęły na moją gotowość do solidarnego działania?

WSKAZÓWKA

Dostosuj to ćwiczenie do swojego kontekstu geograficznego poprzez zmianę ważnych wydarzeń i narracji.



METODA GRUPOWA

TAK SAMO. ALE INACZEJ?



1. **Zbierz znajomych, osoby z twojej organizacji i bliskich towarzyszy.** Przygotuj flipchart i narysuj na kartce oś czasu uwzględniającą ostatnie lata.
2. **Pomyśl o pierwszych miesiącach 2022 roku,** kiedy fala solidarności wobec osób uciekających przed wojną w Ukrainie przetoczyła się przez Polskę i inne kraje Europy.
3. **Przypomnij sobie swoje własne działania, odczucia i spostrzeżenia** z tamtego czasu. Na osi czasu umieść działania, kroki milowe, sukcesy i porażki. Podsumuj, jak reagowali wtedy inni aktorzy.
4. **Porównaj** to z twoimi doświadczeniami i opinią publiczną obecnie. Oznacz na flipchartcie ważne fakty, daty i zdarzenia, które kształtują status quo.
5. **Zadaj sobie pytanie:** co się zmieniło – w tobie, w twojej wspólnocie, w dyskursie publicznym?
6. **Zapisz trzy czynniki,** które napędzały początkową solidarność i które mogły od tamtego czasu osłabnąć.
7. **Zastanów się,** jak można by teraz odbudować lub podtrzymać tamtą otwartość i jakie konkretne kroki mogłoby podjąć twoje otoczenie. Co możesz zrobić?



UMIĘJĘTNOŚCI DO ROZWIJANIA

POKORA KULTUROWA

Pokora kulturowa zaczyna się od subtelnego, ale radykalnego aktu uznania, że nie jesteśmy w stanie poznać przeżytego doświadczenia innej osoby. Sprawia ona, że mamy świadomość naszej ogromnej niewiedzy i podchodzimy do każdej interakcji z otwarciem, ciekawością i szacunkiem. Uczymy się wsłuchiwać nie tylko w słowa, ale także w ciszę, gesty i to, co pomiędzy.

Nie jest to żaden cel ani lista zadań, ale praktyka, do której wciąż wracamy – ukształtowana przez refleksje, chwile dyskomfortu, odwagę do zatrzymania się przy nieznanym. Z czasem ta pokora staje się mostem – sposobem rozumienia innych bez założeń, uznania ich historii za święte i pozwolenia, aby ich prawdy wpłynęły na nas. Skłania nas, abyśmy pozbyli się potrzeby kategoryzowania, a zamiast tego rozgościli się w relacjach umożliwiających wzajemną przemianę.

NASTAWIENIE PARTNERSKIE

Nastawienie partnerskie skłania nas, abyśmy zamienili „pomaganie” na „pracę z” – bycie samodzielnym kierowcą na towarzyszenie komuś krok w krok. Oznacza to uznanie wiedzy, potrzeb i wizji tych, którzy najbardziej ucierpieli, i pozwolenie, aby ich głos wytyczał drogę. Odchodzimy od modelu hierarchicznego, który narzuca rozwiązania i kierujemy się w stronę współtworzenia, w którym plany powstają na drodze dialogu i wzajemnego zaufania.

W tej przestrzeni wiedza ekspercka nie należy tylko do jednej strony, ale wylania się ze splotu wielu perspektyw. Zwalniamy, aby słuchać, kwestionować nasze założenia i znaleźć rozwiązania, które są osadzone w przeżytych rzeczywistościach. Nastawienie partnerskie każe nam odrzucić iluzję kontroli, uszanować wzajemność i zrozumieć, że istotna zmiana nie bierze się z działania dla innych, ale budowania razem z nimi. Tutaj współpraca nie jest taktyką, ale sposobem bycia – takim, który jest załącznikiem rezylencji, godności i kolektywnej siły.

“

Ważne jest, aby używać języka wsparcia, a nie litości.

Sanjar

”

MATERIAŁY DODATKOWE



- Linda Polman, **Karawana Kryzysu. Za kulisami przemysłu pomocy humanitarnej**



- Amnesty International, **The Human Cost of Fortress Europe: Human Rights Violations Against Migrants and Refugees at Europe's Borders** (2022):

www.amnesty.org/en/documents/EUR05/001/2014/en/



- Humanitarian Leadership Academy, **Konsorcjum Migracyjne, A Tale of Two Borders**. Double Humanitarian Standards in Refugee Reception: The Case of Poland (2025):

www.konsorcjum.org.pl/wp-content/uploads/2025/05/TALE_of_TWO_BORDERS_DEF_B.pdf



- Johannes Siegmund, **Wir Zukunftslosen**. Für eine Bewegung der Zukunftslosen: Bündnisse schließen statt Grenzen!



- Fundacja Kuchnia Konfliktu, **Mieszkanie. Dom. Społeczność. Narzędziownik Kuchni konfliktu** (2025):

<https://kuchniakonfliktu.pl/lib/z9flq9/Mieszkanie-Dom-Spolecznosc-mbi39l2z.pdf>



- Humanitarian Leadership Academy, Save the Children, Queer Without Borders, Fundacja Kuchnia Konfliktu, **Nie tylko chronić. Intersekcyjna odpowiedź humanitarna dla osób uchodźczych LGBTQI+ w Polsce** (2025):

www.kuchniakonfliktu.pl/nie-tylko-chronic-intersekcyjna-odpowiedz-humanitarna-dla-osob-uchodzacych-lgbtqi-w-polsce



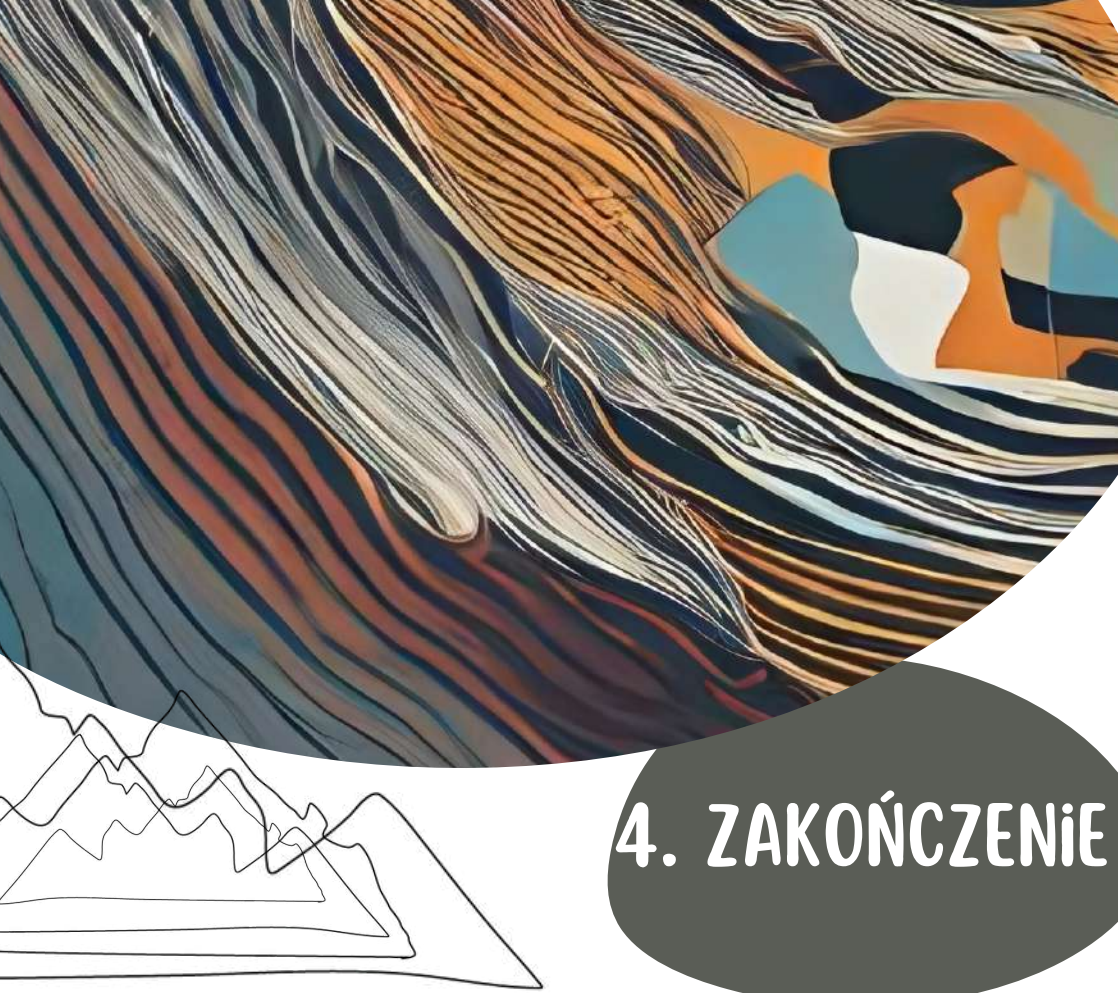
- UNHCR, **Europe Situation: Regional Overview**: www.unhcr.org/where-we-work/regions/europe



Życie w niepewności i kryzysie prawnym wpływa na dobrostan, zdrowie psychiczne i przyczynia się do niesprawiedliwości społecznej.

Paulina





4. ZAKOŃCZENIE

Dziękujemy, że poświęciłeś/poświęciłaś swój cenny czas na lekturę naszego podręcznika i wspólne rozwijanie kolektywnych umiejętności.

Teraz zachęcamy do:

- Wysłuchania naszego podcastu i zajrzenia na naszą stronę internetową po więcej materiałów i metod: skills4crisis.org/#resources
- Podzielenia się z nami swoim feedbackiem. Czy ten podręcznik w jakikolwiek sposób ci się przydał?

4.1 BIOGRAMY

Osoby tu wymienione przyczyniły się do powstania tego podręcznika pisząc teksty, prowadząc warsztaty lub tworząc zespół projektowy. Publikujemy tu ich własne notki biograficzne.

Dziękujemy za wasz wkład i współpracę!

Adama Dicko jest muzykiem z Burkina Faso, obecnie mieszka w Austrii. W swoich utworach przywołuje rytmy i ducha region Sahel. Jego podróże przez Afrykę Zachodnią ukształtowały unikalny styl, łączący bluesa i reagge w pełnych uczucia, osobistych melodiach. Jego muzyka opowiada o podróżach, które odbył, krajobrazach, które zobaczył i ludziach, którzy go inspirują.

Agata Rosochacka jest pracowniczką Stowarzyszenia Czasu Kultury od 2010 roku, a od kilku ostatnich lat jego prezeską. Angażuje się w dialog społeczny i działa na rzecz wzmocnienia organizacji trzeciego sektora i inicjatyw oddolnych. Jest aktywna w obszarach praw osób z doświadczeniem uchodźczym i kobiet.

Aleksandra Kulesza jest politolożką i academiczką, która bada społeczeństwo obywatelskie, kryzys demokracji oraz demokrację bezpośrednią. Obecnie pracuje jako edukatorka, facylitorka zmiany społecznej i klaun, łącząc sprawiedliwość społeczną, traumę i zabawę ze sprawiedliwością zdrowienia i wyzwoleniem.

Alice Priori jest facylitatką procesów i wspólnot, praktyczką podejścia Art of Hosting, aktywistką i tancerką. Współzałożycielka i koordynatorka stowarzyszenia CitizensLab – berlińskiej organizacji działającej na rzecz głębokich zmian systemowych w całej Europie.

Anna Kolossova studiowała ekologię i jest niezależną edukatorką w dziedzinach natury i polityki. Jej głównymi polami działania są: sprawiedliwość klimatyczna, krytyka rasizmu środowiskowego i zapobieganie pravicowemu ekstremizmowi w ochronie przyrody. Anna interesuje się dekolonizacyjnymi podejściami do natury, klimatu i transportu lądowego.

Barbara Sarnowska jest animatorką kultury i redaktorką. Współzałożycielka Stowarzyszenia Kuratorów Literatury i współredaktorka książki *Punkty wspólne. Literatura między prywatnym a publicznym* (2023). Sekretarzynie redakcji kwartalnika „Czas Kultury” i dwutygodnika „CzasKultury.pl”.

Camila Schmid Iglesias jest aktywistką, edukatorką polityczną, twórczynią treści i badaczką zajmującą się antyrasizmem, feminizmem, interseksjonalnością, dekolonizacją, ruchami społecznymi, diasporą i Kubą. Tworzy treści edukacyjne, daje wykłady, prowadzi warsztaty i wspiera działania antydyskryminacyjne zarówno on-line (@camelanin), jak i w ramach organizacji, takich jak Re-Define Racism i DISRUPT.

Dean Spade jest profesorem w Szkole Prawa Seattle University, od ponad dwóch dekad działa na rzecz wyzwolenia osób queer i trans na gruncie sprawiedliwości rasowej i ekonomicznej. Jest autorem kilku książek w tym: *Administrative Violence*, *Critical Trans Politics and the Limits of Law* i *Mutual Aid: Building Solidarity During This Crisis (and the next)*. Producent filmu dokumentalnego *Pinkwashing Exposed: Seattle Fights Back!*

Fine współtworzy Educat Kollektiv i pracuje w Berlinie. Prowadzi warsztaty i seminaria, podczas których łączy metody pedagogiki grupowej i budowania zespołów z tematami krytycznej edukacji politycznej i antydyskryminacji. Fine jest certyfikowanx trenerx edukacji młodzieży i edukacji na świeżym powietrzu opartej na doświadczeniu. Ponadto działa aktywnie na rzecz wyzwolenia Sahary Zachodniej.

Firoozeh Farvardin jest badaczką feministyczną pracującą w Berlinie i Wiedniu. Urodziła się i wychowała w Iranie, skąd wyemigrowała do Europy. Studiowała socjologię w Iranie i w Niemczech. Aktywna uczestniczka ruchów oddolnych i inicjatyw związanych z walką o prawa kobiet i uchodźców. Obecnie jej badania i aktywizm koncentrują się na (kontr)strategiach płci i gender oraz feministycznym utopizmie w autorytarnym neoliberalizmie, zwłaszcza w krajach Globalnego Południa.

Friedrich Gabel jest pracownikiem nauki i kierownikiem projektu w International Center for Ethics in the Sciences and Humanities (IZEW) oraz liderem zespołu w obszarze etyki i ochrony cywilnej. Studiował filozofię, pedagogikę oraz etykę stosowaną i zarządzanie konfliktem na Uniwersytecie Friedricha Schillera w Jenie.

Giulia Orlandi jest urbanistką i zajmuje się socjologią miasta, głęboko angażuje się w procesy społeczno-polityczne i aktywizm regeneracyjny. W ramach CitizensLab i Collective Care Berlin eksploruje alternatywne uczenie się poprzez oduczanie.

Jayda Sauseng należy do zespołu projektowego Skills4Crisis. Dorastał w Austrii, jest białym i ma zaplecze akademickie. Głównym zadaniem Jaydy jest networking oraz nawiązywanie międzynarodowych współprac dla organizacji partnerskiej Humus, a także organizacja wydarzenia poświęconego dzieleniu się umiejętnościami Tipping Points.

Katrina McKee dorastała w Niemczech i USA. Aktywna politycznie od 14 roku życia, początkowo działała w grupach sprawiedliwości klimatycznej w Kolonii, a następnie w inicjatywach antyrasistowskich, zwłaszcza w walkach o zatrzymanie deportacji. Katrina jest zaangażowana w praktyki abolicjonistyczne i dekolonialne, prowadzi na ten temat warsztaty. Zajmuje się ogrodnictwem, jest inicjatorką projektu rolnictwa miejskiego w Kolonii i mamą małego syna. Katrina jest *białą* kobietą.

Laura Grossmann jest aktywistką antyfaszystowską i klimatyczną, organizuje szkolenia, facylitacje i konsultacje za pośrednictwem organizacji Humus – żyzne podłoże zmiany. Dorastała w Austrii, studiowała i pracowała w Austrii, Anglii i na Madagaskarze. Pracuje także jako deweloperka organizacji i w edukacji.

Maria studiowała coś związanego z mediami, dziennikarstwem i marketingiem. Od wielu lat jest zaangażowana w queerowy feminizm, ekonomię solidarnościową, oddolną rewolucję, ponadnarodową pracę z pamięcią i samostanowienie. Od 2022 roku pracuje głównie w Educat Kolektiv, gdzie zajmuje się wszystkim, co jest związane z funduszami, projektami na dużą skalę, public relations, a ostatnio także dostępnością cyfrową.

Masha przeprowadziła się do Niemiec w lipcu 2023 roku i tej samej jesieni dołączyła do Educat Kolektiv. W Białorusi i Gruzji zajmowała się edukacją nieformalną, aktywizmem praw człowieka i pracą z pamięcią. Obecnie mieszka w Dreźnie i współpracuje w dwóch dużych projektach kolektywu poświęconych pamięci: „Cultures of Remembrance” i „Queer Identities in Darkest Times”.

Pablo Jiménez Cea jest magistrem socjologii i nauczycielem historii i nauk społecznych. Jego główne zainteresowania badawcze skupiają się wokół radykalnej krytyki społecznej, nowych odczytań Marksa i krytycznej analizy współczesnych wyzwań społecznych w kontekście kryzysu kapitalizmu.

Paulina Piórkowska jest outreachworkerką i członkinią zarządu Stowarzyszenia Kuchnia Konfliktu, które wspiera migrantów w Warszawie poprzez pomoc humanitarną, programy integracji i edukację. Wypowiada się na temat kontekstu migracyjnego w Polsce, zmieniającej się roli organizacji pozarządowych oraz codziennych wyzwań, z którymi zmagają się migranci.

Payal Parekh w 2008 roku zrezygnowała z kariery naukowej w dziedzinie klimatologii, aby zająć się aktywizmem klimatycznym. Rozwijała z powodzeniem kampanie na całym świecie, pracując z globalnymi organizacjami pozarządowymi i lokalnymi ruchami oddolnymi od Indii, skąd pochodzi, po Szwajcarię, gdzie mieszka obecnie. Payal jest ekspertką do spraw prowadzenia kampanii, mobilizacji i organizowania się. Píše artykuły i prowadzi szkolenia poświęcone niezbędnym warunkom zmiany społecznej w perspektywie dekolonialnej.

Sanjar Hoshimi, jest osobą z doświadczeniem uchodźczym z Tadżykistanu, mentorem IT, edukatorem i specjalistą od marketingu cyfrowego. Twórca CodeYourPath i Digiteria, narzędzi służących wzmocnieniu pozycji osób z doświadczeniem migracji i uchodźstwa poprzez technologię i umiejętności cyfrowe.

Tagvi jest tłumaczką, redaktorką i badaczką konfliktów. Mieszka w Niemczech, posługuje się płynnie językami rosyjskim i angielskim, ma szerokie doświadczenie aktywistyczne i tłumaczeniowe. Ceni autonomię, z tego względu zdobyła podstawowe umiejętności medyczne i survivalowe, i dzieli się tą wiedzą z innymi.

Zlata pracowała w sektorze redukcji szkód i koordynowała organizację pomocy dzieciom i młodzieży w walce z AIDS w Rosji, angażując się jednocześnie w ratowanie zwierząt i kolektywne projekty restauracyjne. Po wyemigrowaniu do Gruzji zamieszkała w wiejskiej komunie, koncentrując się na autonomicznym życiu, uprawie żywności, ratowaniu zwierząt, wspieraniu społeczności i nauczaniu permakultury, jednocześnie propagując rozwój umiejętności przetrwania i dbania o zdrowie w ramach przygotowań do przyszłych kryzysów.

4.2 WIĘCEJ ZASOBÓW

ZANURZ SIĘ JESZCZE GŁĘBIEJ



DO PRZECZYTANIA

- Adrienne Maree Brown, **Emergent Strategy: Shaping Change, Shaping Worlds**
- **Friedliche Sabotage:** steady.page/de/friedlichesabotage/posts
- Jim Blendel, **Hope and Vision in the Face of Collapse – The 4th R of Deep Adaptation:** jembendell.com/2019/01/09/hope-and-vision-in-the-face-of-collapse-the-4th-r-of-deep-adaptation
- Gastivists Collective, **Loosen the rope. Climate collapse & rise of the far right; what can go wrong? A zine for the European Climate Justice Movement:** drive.google.com/file/d/1DoL1g4f7sQ5tAutMqagUb7qnQ7f-NlkR/view
- ECON i inni, **Organizing in Crisis: A curriculum for community organizers:** drive.google.com/file/d/1-YEwvwrO8g86HhOSu5trTaA6X4yZSdJ5/view
- Johannes Siegmund, **Solidarisches Preppen: Zusammenbruch und Zusammenhalt** (w języku niemieckim): nd-aktuell.de/artikel/1191723.klimabewegung-solidarisches-preppen-zusammenbruch-und-zusammenhalt.html
- Richard Hames, **Welcome to the age of collapse culture:** crudefutures.substack.com/p/welcome-to-the-age-of-collapse-culture
- Dr Daniel Steel, Dr Amanda Giang i Dr Kian Mintz-Woo, **What is societal collapse and why does it matter?:** beyond.ubc.ca/what-is-societal-collapse-and-why-does-it-matter
- Tazio Book, **Zwischen friedlicher Sabotage und Kollaps. Wie ich lernte, die Zukunft wieder zu lieben** (w języku niemieckim)
- КУЛЬТУРА ОТМЕНИТЬ ЗАБОТЫ (**Culture of Care**), zin o abolicji i sprawiedliwości naprawczej oparty na ideach z książki *Fuck the Police Means We Don't Act Like Cops to Each Other* (w języku rosyjskim): cryptpad.fr/file/#/2/file/BQqg4LITaaR1uSemKdYvoit



DO OBEJRZENIA

- Richard Hames & The New Centre for Research & Practice, **Critical Collapsology – Theory and the Ends of Worlds 1/4:** youtube.com/watch?v=nGcm2mwUDEc
- andererseits, **Rette sich, wer kann – wie der Katastrophenschutz für Menschen mit Behinderungen versagt:** youtube.com/watch?v=DHJ2CHSBzXw (w języku niemieckim)



STRONY INTERNETOWE

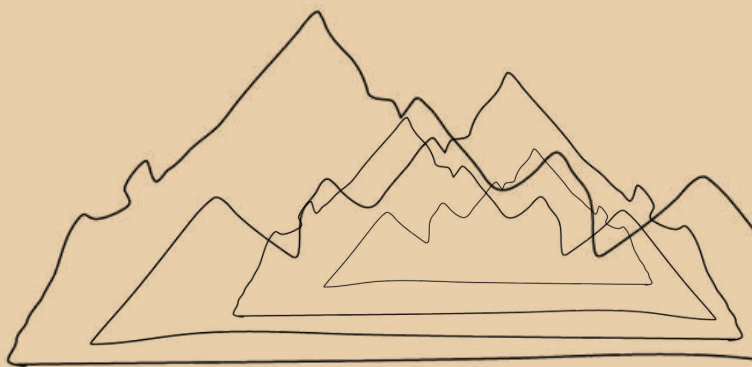
- **Teia das 5 Curas**, sieć rdzennej ludności Ameryki Łacińskiej: t5c.com.br
- **South American Indigenous Network Emergency Fund:** gofundme.com/f/south-american-indigenous-network-emergency-fund
- **Tekosin Anarchist**, kolektyw anarchistyczny działający w północno-zachodniej Syrii: tekosinaanarsist.noblogs.org
- **Burnout From Humans:** burnoutfromhumans.net
- **The Undergrowth:** undergrowth.world
- **Partnership for Inclusive Disaster Strategies:** disasterstrategies.org



ZOSTAW NAM FEEDBACK

Jeśli masz pytania, pomysły lub uwagi krytyczne dotyczące naszej pracy, prosimy o podzielenie się nimi!

Napisz do nas: skills4crisis@protonmail.com



SKILLS FOR CRISIS



Educat Kolektiv

Czas
Kultury

