

## Kto powinien przeczytać ten przewodnik?

Wszyscy Rebelianci myślący o narażeniu się na aresztowanie. Plannerzy akcji i koordynatorki XR, którzy planują działania z ryzykiem aresztowania. Rebelianci XR, którzy wspierają innych, zagrożonych aresztowaniem

## Przygotowanie do akcji i aresztowania - praktyczne, emocjonalne, prawne

*Te pytania można przeanalizować w parach / małych grupach lub podczas sesji facylitowanej.*

### Powody

- Dlaczego dołączyłeś do Extinction Rebellion? Które z twoich głębszych wartości wpłynęły na tę decyzję?
- Co kochasz w życiu i naturze? Jakie części ludzkości i naszej planety znaczą dla Ciebie najczęściej? Dla kogo to robisz?
- Czy rozważyłabyś aresztowanie za swoje przekonania?
- Jak rozumiesz to, w jaki sposób aresztowania mogą prowadzić do zmian, które chcemy zobaczyć?

### Wpływ

- Jak myślisz, jaki efekt będą miały twoje działania w połączeniu ze wszystkimi innymi działaniami XR?
- Za jakie konkretne działanie (z konkretnym zamiarem i wynikiem) chciałbyś zostać aresztowany? **Pamiętaj, że każde działanie wiąże się z jakimś, choćby niewielkim ryzykiem aresztowania.**
- Czy myślałaś o konsekwencjach aresztowania za tę akcję? Po więcej informacji skontaktuj się z grupą Prawo PL, pójź na najbliższe szkolenie NVDA.
- ZDROWIE - Czy masz jakieś dolegliwości psychiczne / fizyczne, które warto wziąć pod uwagę? Kto może Cię w tym wesprzeć? Upewnij się, że bierzesz wystarczającą ilość leków na 36 godzin przed akcją, ponieważ możesz zostać zatrzymany przez 24 (max 48) godzin.

### Wsparcie

- W jakich potencjalnych grupach wsparcia obecnie jesteś, jakie masz relacje, jak blisko jesteś z nimi związany?
- Czy masz zapewnioną opiekę grupy AntyRepresyjnej, wsparcie na komisariacie, wsparcie grupy regeneracyjnej (wellbeing) ?
- Czy powiedziałaś swoim bliskim, że planujesz zostać aresztowana? Co myślą o Twojej decyzji?

### Obawy / lęki / zmartwienia

- Czego najbardziej się boisz? (odnośnie akcji, procesu zatrzymania lub później)
- Czy ty lub ktoś wokół Ciebie mają jakąś cechę, która może być znacząca podczas protestu lub podczas potencjalnej walki w sądzie (np. Niepełnosprawność, pochodzenie etniczne, płeć, orientacja) - czy potrzebujesz wsparcia w tym zakresie?

### Dobre samopoczucie / well-being

- Jak definiujesz „u mnie OK”? Jak wygląda u Ciebie „jest u mnie źle”?
- Czy są jakieś oznaki zagrożenia, które wskazują, że możesz być wypalona (np. drażliwość, unikanie, powrót do nałogu, zmęczenie, słaba koncentracja)? Czy rozmawiałaś o tym ze swoim Buddy / kimś zaufanym?
- Jaką pomoc mogą Ci zaoferować inni, jeśli uznają, że jesteś w trudnym stanie? Co mógłbyś zrobić dla siebie?

## Niepewność

- Pamiętaj, aby spodziewać się nieoczekiwanego. Nie wiemy, jak sytuacja się rozwinie. Usiądź na chwilę i oswoj się z tą niepewnością.
- Działania zmieniają się i ewoluują w stosunku do pierwotnego planu. Reakcje policji na działania są również nieprzewidywalne. Ważne jest, aby mieć jasność co do tego, do czego jesteś przygotowana i jakie są Twoje granice. Za jakie konkretne działania chciałbyś zostać aresztowany? Za co nie chcesz być aresztowany? Jakie masz wyraźne granice niezależnie od sytuacji (np. brak przemocy)?
- *Czy zdawałaś sobie sprawę z niepewności związanej z ... † czasem trwania postępowania sądowego † poważniejszymi zarzutami niż oczekiwano † wpływem na Ciebie i rodzinę † na Twoją pracę?*

## Przygotowanie

- **Szkolenie NVDA:** bezpośrednie działanie bez użycia przemocy
- **Poznaj swoje prawa**, bierz udział w szkoleniach grup Prawo/AntyRep
- **Pamiętaj o bezpieczeństwie komunikacji**, weź udział w szkoleniu AntyRep/IT
- Przygotuj się mentalnie na emocjonalne konsekwencje aresztowania
- Zrozum proces aresztowania, weź ulotkę od grupy AntyRepresyjnej przed lub w trakcie akcji, nie bój się podzielić się z nimi Twoimi danymi przed akcją
- Miej przy sobie gotówkę na wypadek, gdyby nie było rebelianta wspierającego komisariat, pamiętaj o telefonie antyrepresyjnym

## Dalej

- Wróć do swoich powodów i motywacji. Następnie pomyśl o wszystkich konsekwencjach, które pojawią się w przypadku działania, które planujesz podjąć? Jak wygląda twoje życie jako kogoś, kto podjął decyzję o Rebelii dla Życia?
- Przez stres i trudności, które mogą się pojawić w trakcie akcji, jak połączysz się z Twoimi powodami i motywacjami (tzw. technika „uziemia/kotwicy”) Proszę, zacznij to ćwiczyć.

## Kluczowe narzędzia wspierające

### Uziemienie

**Czemu?** Sposób na skupienie się w stresie i niepewności rebelii, pamiętanie o dbaniu o siebie, ponowne połączenie się z naszymi wartościami.

**W jaki sposób?** To tylko sugestie, wypróbuj te, które działają dla ciebie, podczas Rebelii powinny być dostępne osoby od medytacji, które będą w stanie pomóc.

- Zauważ kontakt stóp z ziemią, pośladków na ziemi / krześle, powietrza na skórze.
- Zauważ wszelkie odczucia w swoim ciele, ciepło, zimno, mrowienie, drętwienie, napięcie, rozluźnienie. Możesz „zeskanować” ciało od palców u nóg do głowy, zauważając kolejno każdą część ciała.
- Zwróć uwagę na uczucie oddychania w swoim ciele, wdech i wydech, odczuwanie oddechu jako ruchu w brzuchu lub klatce piersiowej, delikatnie przywracając świadomość w zależności od potrzeb. Możesz położyć ręce na brzuchu lub klatce piersiowej i poczuć, jak unoszą się i opadają.
- Zauważ oddech, poczuć połączenie z otaczającymi drzewami i roślinami, które wytworzyły tlen, którym oddychasz
- Zauważ oddech, poczuć połączenie z innymi żywymi istotami (ludźmi lub innymi), które również oddychają w tym momencie
- Idąc powoli, zwróć uwagę na kontakt stóp z podłożem, poczuć połączenie stopy z podłożem przy każdym kroku. Zwracaj uwagę na stopy i kontakt z podłożem.

## **Aktywne słuchanie**

**Czemu?** Proste, ale potężne narzędzie, które pomoże nam zrozumieć nasze motywacje, lęki, obawy i inne uczucia.

**W jaki sposób?** Aktywne słuchanie można ćwiczyć w grupie lub w parach. Jedna osoba mówi przez jakiś czas, druga osoba lub grupa słucha. Jest to uważne słuchanie, którego celem jest umożliwienie usłyszenia drugiej osoby. Czas może być określony lub może o tym decydować osoba mówiąca.

Aktywne słuchanie nie jest **autoreferencyjne** (porównujemy to, co mówi osoba z naszymi własnymi myślami / uczuciami / doświadczeniami) **blokowanie** (kiedy zmieniamy temat) **naprawianie** (gdzie oferujemy porady, pomoc i rozwiązania)

**Uwaga:** *Porada pochodzi ze współczucia, ale często ważniejsze / użyteczniejsze dla kogoś, może być samo wysłuchanie tej osoby. To pozwala ludziom zrozumieć swój proces myślowy i samodzielnie zobaczyć rozwiązania. Czasami przydatne mogą być porady, ale najlepiej jest je udzielić jakiś czas po zakończeniu aktywnego okresu słuchania.*

Podczas aktywnych ćwiczeń słuchowych mogą pojawić się silne emocje. W większości przypadków jest to zdrowe, naturalne i pozytywne. Jeśli osoba płacze, prawdopodobnie jest, że smutek już się pojawił i jest to naturalna reakcją; pozwolenie na wyrażenie tego często pomaga. Często ludzie, którzy płaczą, czują się później lepiej: odczuwają ulgę, są słyszani i otoczeni opieką. O ile to możliwe, pomocne jest wspólne objęcie tych emocji, pozwalając im być. One są w porządku. Żyjemy w smutnych, trudnych, zagmatwanych czasach, podejmujemy ogromne wyrzeczenia i wykonujemy trudną pracę. Jeśli będziemy w stanie mówić o emocjach, które się z tym wiążą, będziemy mogli żyć z nimi w zdrowszy sposób. Kiedy emocje przepływają zdrowo, wznoszą się jak fale, osiągają maksimum i cofają się. Aktywne słuchanie może pomóc w tym procesie.

W niektórych przypadkach bardzo silne emocje mogą stać się trudne do uregulowania, szczególnie jeśli mamy traumę, która jest „nierozwiązana”. W takich przypadkach silne emocje mogą być przytłaczające zarówno dla osoby mówiącej, jak i dla słuchacza. Jeśli tak się stanie, skontaktuj się z kimś kto mógłby z tym pomóc, z grupą Regen. Jest wielu wyszkolonych doradców / terapeutów, część z nich wspiera Rebelię.

## **Kręgi troski, koła wątpliwości**

**Czemu?** Sposób wyrażania i dzielenia się naturalnymi lękami / obawami / zmartwieniami, które będą związane z Rebelią dla życia.

**W jaki sposób?** Grupa stoi w kręgu i prawdopodobnie potrzebuje kilku chwil na „uziemienie”. Facylitator ćwiczenia zaprasza grupę do refleksji nad obawami, które są w nich żywe w tej chwili.

- Jedna osoba werbalizuje swoje obawy i robi dwa kroki naprzód, np. „*Martwię się, że nie będę w stanie zrobić wszystkiego, co powiedziałam, że zrobię podczas Rebelii*”
- Każdy, kto podziela ten niepokój, również robi dwa kroki do przodu. Daj wszystkim trochę czasu, aby się zobaczyli
- Osoby, które wystąpiły do przodu, mogą powiedzieć coś o swoich obawach. Powinno się to odbywać w formie aktywnego słuchania, a nie dyskusji.
- Ludzie cofają się, a kiedy ktoś czuje się gotowy, również wyrażają swoje obawy i robią krok do przodu
- Idealnie byłoby, gdyby potem następował krąg aktywnego słuchania, w którym ludzie mogą mówić o swoich uczuciach podczas ćwiczenia.

*Ludzie odnoszą korzyści z tego, że są zarówno świadkami trosk, jak i widząc, że nie są w nich sami. Zamiast zachęcać do negatywnego nastawienia, kręgi troski pozwalają nam dzielić się, przyjmować i akceptować zmartwienia, które mamy.*