# Nie ma akcji bez regeneracji

Książka z ćwiczeniami dla aktywistek, działaczy i zaangażowanych społecznie osób, które szukają wsparcia

RegenerAkcja

Asia Kubiakowska

# Ucieleśnienie zmiany czyli o ucieleśnionej facylitacji procesów uczenia się w ruchach społecznych

**„Zwrócenie się ku ciału oznacza zerwanie z represją i wyparciem, które zostało nam przekazane przez naszą starszyznę specjalistów, którą stanowili zazwyczaj biali mężczyźni."**
**– bell hooks**

## Co znajdziesz w tym tekście

Ten tekst ma na celu przedstawienie kilka fundamentalnych powodów, dla których ciało oraz praktyki ucieleśnienia są kluczowe dla budowania, działania i realizacji celów ruchów społecznych. Skierowany jest przede wszystkim do osób, dla których temat jest jeszcze stosunkowo nowy. Zdaję sobie sprawę, iż wielu aktywist(k/x)om praktyki cielesne kojarzą się z indywidualistycznym „skupieniem na sobie" tudzież „hipisiarstwem" prowadzącym do utraty politycznego fokusu. Zainspirowana w większości czarnymi działaczkami, facylitatorkami i autorkami z USA mam nadzieję pokazać, że wniesienie wiedzy o ciele w ruchy społeczne i facylitację jest nie tylko kluczowe w kontekście zdrowia psychofizycznego aktywistek/ów/x, ale ma ono także ogromny potencjał dla trwałości, efektywności i skuteczności ruchów społecznych. Wszystkie osoby cytowane w tekście (przeważająco będą to adrienne maree brown, Prentis Hemphill i Joanna Macy) są aktywnymi facylitator(k/x)ami i działaczk(k/x)ami ruchów społecznych w USA. Korzeni ucieleśnionego rozumienia działań politycznych dopatruję się ponadto w dorobku nieżyjących już czarnych działaczek, intelektualistek i liderek ruchów antyrasistowskich, feministycznych i queerowych Audre Lorde oraz bell hooks (R.I.P.).

## Kim jestem

Jestem zaangażowaną w ruchy społeczne (głównie feministyczne i proaborcyjne) badaczką, autorką i edukatorką. Przez ostatnie lata prócz pisania doktoratu na temat inkluzywności oddolnych przestrzeni edukacyjnych w ruchach społecznych w Niemczech moją równoległą pasją i pracą zarobkową był terapeutyczny dotyk. Specjalizuję się w Osteothai – nurcie łączącym filozofię oraz sposób pracy masażu tajskiego z osteopatyczną wiedzą i precyzją. Obecnie jestem ponadto w trakcie certyfikacji na terapeutkę somatycznej pracy z traumą szokową Somatic Experiencing. Prócz indywidualnych sesji terapeutycznego dotyku prowadzę warszaty dla ruchów społecznych z zakresu automasażu, auto- i koregulacji układu nerwowego, jak i somatycznych narzędzi pracy z traumą. Większość mojego dorosłego życia spędziłam w Berlinie, zaś od trzech lat mieszkam w Warszawie.

## Jak rozumiem ruchy społeczne

Słowem wstępu co do terminologii: Pod pojęciem „cielesności" rozumiem zarówno ciało fizyczne ze wszystkimi jego tkankami, organami i układami, jak i sferę psychoemocjonalną wraz z odpowiedzialnym za nią mózgiem i centralnym układem nerwowym. „Ucieleśnienie" to dla mnie polski odpowiednik angielskiego „embodiment", oznaczający zintegrowanie zachodzących procesów tranformacji indywidualnych lub wspólnotowych na poziomie ciała. Wymaga to określonego czasu i ilości regularnych powtorzeń nowego wzorca, aby ciało dokonało „przeprogramowania" chociażby pamięci mięśniowej, czy ścieżek połączeń neuronalnych.

„Ruchy społeczne" rozumiem natomiast jako kolektywne działania na rzecz wolności, dobrostanu i szacunku dla wszystkich istot na Ziemi, w tym ludzi. „Ruch społeczny" w odróżnieniu od „aktywizmu" – nie bazuje na kryterium widocznych i spektakularnych działań, aktów heroizmu i odwagi, sprawności fizycznej (wspinanie się na wysokie budynki, bezpośrednie konfrontacje fizyczne itd.), akcjach bezpośrednich w stylu Greenpeace. W ruchu pierwszorzędny jest aspekt wspólnotowości, relacyjności i współpracy indywiduów w ramach większej całości na rzecz wspólnego celu. Wymaga to organizacji i strategicznego planowania. Ostatnim elementem składającym się na moje użycie terminu „ruch

społeczny" jest jego oddolność w sensie pozapaństwowej i pozaparlamentarnej organizacji.

Ruchy powstają poprzez wolną, samoczynną organizację ludzi wokół wspólnej wizji lub celu i rządzą się inną logiką, niż działania parlamentarne, które – prócz realizacji celów – wymagają nieustannego grania z oponentami politycznymi w skomplikowaną grę o utrzymanie władzy i wynik w wyborach. Pochłania to po drodze ogromną część zasobów ludzi uczestniczących w polityce parlamentarnej, nawet jeśli wchodzą do niej z najczystszymi intencjami i radykalnymi postulatami. Ruchy społeczne

Oto lista możliwych terenów działań ruchów społecznych:

- Praca reprodukcyjna i strefa opiekuńcza wewnątrz i na zewnętrz ruchu
- Praca emocjonalna, komunikacyjna, organizacyjna
- Prowadzenie kampanii, budowanie koalicji i sojusznictw
- Praca mediacyjna, socjalna, praca troski
- Prace wykonywane na zapleczu ruchu: gotowanie, sprzątanie, zaopatrzenie
- Zarządzanie własnymi emocjami i dbanie o swoją kondycję psychofizyczną
- Odczuwanie i dawanie empatii
- Produkcja sztuki, literatury, teorii, publicystyki. Tworzącą nowych dyskursów i narracji
- Influenserstwo, czyli świadome wykorzystywanie swoich zasięgów w mediach społecznościowych do promocji i wspierania określonych idei, postaw, działań

są w tym sensie w o tyle dobrej sytuacji, że mogą w pełni skupić się na budowaniu własnych struktur i organizacji, sieci wewnętrznych powiązań i relacji i pozostać w pełni skupione na realizacji postawionych sobie celów.

Rozszerzerzając perspektywę o krok dalej warto zwrócić uwagę jak blisko do tego „społecznikostwa" ruchów społecznych mają osoby zatrudnione w sektorze publicznym wykonujące niezwykle doniosłą pracę socjalną, edukacyjną, medyczną, a które nie dostają za swoją pracę na rzecz innych odpowiedniego wynagrodzenia ani prestiżu. Wiele osób zostaje w swoich zawodach z poczucia misji; nie ze względu na warunki pracy, a mimo warunków pracy. Są to na przykład:

- Nauczyciele w szkołach publicznych

- Pracowniczki/cy/x państwowych zakładów opieki, domów spokojnej starości, ośrodków dla osób w kryzysie bezdomności?
- Opieka medyczna, tu zwłaszcza salowe i pielęgniarki, ale i np. osoby sprzątające szpitale

Cała ta długa lista obszarów pokazuje, jak kompleksowe i dynamicznie adaptujące się do warunków społeczno-politycznych są działania umożliwiające interwencję tam, gdzie konieczna jest zmiana. Często wymagają one połączenia sił wielu osób o różnorodnych kompetencjach i doświadczeniach życiowych. Jak pisze adrienne maree brown w „Holding change. The way of emergent strategy facilitation and mediation":

> **„Potrzebujemy wybitnych administracyjnych głów, królowych logistyki, twórczyń nowych narracji i opowieści, uzdrowicielek, osób mających smykałkę do finansów, generatorek zasobów, edukatorek, farmerek, artystek, pisarek, doul życia i śmierci, osób które mają świetny kontakt z dziećmi, itd. itp. W długofalowej perspektywie potrzebujemy na pokładzie jak największego spektrum ludzi wykonujących wszystkie możliwe zawody." (brown 2021, s. 180)**

Podobnie radykalnie pojemne rozumienie, doceniające wszystkie obszary także tej cichej i niewidocznej pracy świadczonej na rzecz ruchu proponuje Joanna Macy – popularyzatorka głębokiej ekologii i teorii „The great turning": „„Za aktywistę/tkę uważamy każdą osobę kierującą się w swoich działaniach motywacjami szerzymi, niż jedynie swój osobisty zysk." (Macy, Brown 2014, s.9)

## Między gaszeniem pożarów a budowaniem nowego świata

W tym punkcie chciałabym przedstawić, jak wygląda współczesne wielopoziomowe działanie ruchów społecznych na rzecz zmiany, powołując się na teorię „wielkiego zwrotu" („The great turning") Joanny Macy. Macy systematyzuje formy działań potrzebne do wprowadzenia zmiany świadomościowej, politycznej i ekonomicznej i pokazuje, że ruchy społeczne lawirują między interwencyjnymi akcjami blokującymi dalszą destrukcję a systematycznymi działaniami tworzącymi fundamenty pod nową rzeczywistość, gdzie jest miejsce dla kreacji i afirmacji. Nie wszystkie osoby w ruchach społecznych działają na obu frontach. Te, które decydują się lub są zmuszone działać wiecznie w odpowiedzi na destrukcję sianą przez rządy i wielki kapitał, a więc w trybie reakcji i interwencji, przyjmują na siebie ogromne presje psychiczne i fizyczne

rząd, który utrzymuje władzę dzięki sojuszowi z kościołem katolickim gra kartą aborcyjną w ramach zabiegania o wpływy kościoła katolickiego, ale i demostrując w ten sposób biopolityczną władzę nad ciałem i życiem obywatelek. W obliczu tej systuacji zapewnienie dostępu do bezpiecznej aborcji na żądanie stało się zadaniem oddolnego ruchu społecznego, który mimo ciągłych gróźb i prób kryminalizacji stworzył niezwykle efektywną międzynarodową sieć oddolnego wsparcia, edukacji i pomocy w aborcjach. Coś, co powinno należeć do zadań publicznej służby zdrowia i wyspecjalizowanej służby medycznej przejął w obliczu sytuacji politycznej oddolny ruch społeczny.

## Kiedy ciało mówi nie

Na powyższych przykładach jasno można zaobserwować wyzwania, z jakimi mierzą się ruchy społeczne: to na nie spada fizyczne, psychiczne i emocjonalne obciążenie związane z tak dramatycznymi sytuacjami, jak ratowanie ludzkiego życia. Swoją pracę wykonują one w skrajnie trudnych warunkach (w przypadku granicy białoruskiej: w nocy, w lesie i na bagnach, w zimie w temperaturze sięgającej -15 stopni). Do tego spotykają się z fizyczną przemocą ze strony służb mundurowych, kryminalizacją, procesami sądowymi, groźbami więzienia, utraty zawodu i/lub karami finansowymi. Przez fakt przejęcia tych zadań w spontanicznej reakcji na okrucieństwo systemu – często są na ten rodzaj obciążenia psychicznego po prostu nieprzygotowane. Pomijając oczywiście kwestię, do jakiego stopnia można się na tego typu sceny, jakie mają miejsca na granicach UE w ogóle psychicznie przygotować, na pewno pomocny dla aktywistek/ów/x byłoby specjalnie pod tym kątem przygotowane warsztaty bazujące na wiedzy z zakresu psychologii i neuronauki. Mogłyby one przekazywać angażującym się osobom podstawową wiedzę o tym, jak nasz system reaguje na tak trudne sytuacje, dawać narzędzia samopomocy w autoregulacji, powrocie do psychofizycznej równowagi i pomóc rozpoznać sygnały reakcji posttraumatycznych, w przypadku których warto zwrócić się po specjalistyczną pomoc.

Nasz układ nerwowy ma swoją określoną pojemność. Owszem, jest ona elastyczna i dzięki neuroplastyczności możemy ją zwiększać. Są to jednak długofalowe procesy zmieniania wzorców reakcji układu nerwowego. Jest to niewykonalne z dnia na dzień jedynie aktem silnej woli, ponieważ właśnie dzieje się coś dramatycznego i trzeba natychmiast

działać na pełnej parze. Jeśli przekroczymy granice udźwignięcia i integrowania trudnych doświadczeń przez nasz układ nerwowy – na poziomie autonomicznego układu nerwowego, niezależnego od naszych struktur poznawczych i świadomych decyzji „odcina nam prąd". Dochodzi do dysocjacji, tak zwanego zamrożenia, a w perspektywie długofalowej – do wypalenia (burnout). Ponadto – pozostając przy zakazie aborcji – w hipotetycznych stabilnych warunkach państwa prawa z dobrym dostępem do opieki medycznej personel medyczny w ramach swojego wieloletniego kształcenia do zawodu otrzymuje (lub przynajmniej powinien otrzymać) solidny trening, pozwalający na udźwignięcie pracy wykonywanej w warunkach olbrzymich obciążeń psychicznych. Takich szkoleń ani umiejętności nie otrzymują osoby angażujące się spontanicznie w ruchach oddolnych.

W warunkach obecnych działań na granicy z Białorusią można założyć, że praktycznie każda osoba, która w tym obszarze działa wróci z objawami PTSD, czyli traumy szokowej. Biologicznie i neurologicznie jest to ta sama reakcja, co w sytuacji przemocy wojennej, po doznaniu bezpośredniej przemocy fizycznej lub ciężkiego wypadku. W kontekście sytuacji na granicy polsko-białoruskiej ukazała się w Gazecie Wyborczej rozmowa z **psycholożką Katarzyną Ciszewską, interwentką kryzysową**, w którym autorka mówi o tak wysokim ryzyku traumatyzacji aktywistek/

**Ciszewska opisuje mechanizm stresu pourazowego i ostrzega, żeby nie dać się zwieść pozorom, jeśli osoba tuż po akcji ma się „OK". Najczęściej reperkusje psychiczne ujawniają się dopiero później. Stąd tak ważne jest, aby aktywistek/ów nie zostawiać samych i aby w obrębie ruchu zorganizować struktury regularnego wsparcia psychicznego: „Wyobraź sobie – idziesz do lasu ratować ludzi, konfrontujesz się z cierpieniem, w mózgu wydziela ci się adrenalina, noradrenalina, kortyzol, które pozwalają utrzymać cię w mobilizacji, żebyś mogła tę sytuację udźwignąć. (...)**

ów: „Ci ludzie [osoby niosące pomoc migrant(k)om] są jedynym swoim narzędziem. (...) tak naprawdę pracują „sobą". I jeśli nie zadbają o siebie, to to narzędzie w pewnym momencie przestanie być skuteczne (...)

Jeśli ten kryzys będzie się przedłużać, to nie unikniemy niestety konsekwencji w postaci zespołu stresu pourazowego – i u lokalnych mieszkańców, i u aktywistów. Z doświadczenia wiem, że często dopiero jak