

Benessere e Apprendimento nelle Azioni

Il lavoro di benessere nelle azioni consiste nel promuovere la cura di sé ed il benessere di chiunque prenda parte alle azioni attraverso un sostegno fisico ed emotivo, controllandosi l'uno con l'altro e prendendosi cura di coloro che sono disposti a farsi arrestare e anche di coloro che passano di lì.

- [Introduzione al benessere in azione.](#)
- [Guardiano/a \(o Coordinatore/trice Benessere\) in un GDA](#)
- [Centrature: esercizi ed esempi](#)
- [Manuale sul Benessere in Azione](#)
- [Il Debriefing a caldo \(o emotivo\)](#)
- [Il Debriefing di apprendimento \(o tecnico\)](#)
- [Menù di Pratiche Rigenerative per Ribellioni](#)
 - [Centrature](#)
 - [Meditazioni](#)
 - [In Caso Di Stress](#)
 - [Supporto Reciproco](#)
 - [Giochi](#)
 - [Teatro Dell'Oppresso](#)
 - [Gratitudine e Celebrazione](#)

Introduzione al benessere in azione.

Il Benessere in azione avviene a 3 diversi livelli:

1. Tra individui
2. All'interno di gruppi di affinità
3. A livello di azione

1. Supporto al benessere tra individui

Consigliamo a tutt* coloro che partecipano a un'azione di avere **una 'Ancora'**. Si tratta di una persona che non è presente all'azione e che è in grado di sostenervi a distanza, in particolare con check-in prima, durante e dopo l'azione, se necessario. Le ancore servono a radicare le/i ribelli per l'azione e ad aiutarli a riconnettersi quando tornano a casa, soprattutto dopo un arresto. Gli ancoraggi hanno meno probabilità di essere travolti dal tumulto di un'azione e possono fornire una prospettiva gentile ed esterna che aiuta i ribelli a integrare le loro esperienze con le loro vite e il mondo che li circonda.

Riteniamo che sia importante per tutt* avere **un/a buddy**, una persona che aiuti a sentirsi connessi e sostenuti durante un'azione. Questo significa semplicemente fare coppia con qualcuno durante l'azione.

2. Benessere all'interno dei gruppi di affinità

Ci sono molti ruoli che si possono ricoprire all'interno di un gruppo di affinità, tra cui questi ruoli di benessere:

La/il coordinatrice/tore del benessere nei gruppi di affinità ha il compito di occuparsi specificamente delle 8-12 persone del gruppo di affinità. Questo potrebbe includere l'organizzazione di un kit di benessere da portare con sé (ad esempio, acqua e snack di emergenza, ombrelli/schermo solare/... a seconda dei casi, articoli da toilette di base per ogni evenienza) e l'avvio di controlli regolari con il gruppo.

Ancoraggio del benessere dell'azione - qualcuno che riserva le proprie energie (possibilmente lontano dall'azione) per sostenere il benessere post-azione, come l'accoglienza a casa, il debrief, i circoli di discussione.

3. Ruoli di benessere a livello di azione

Nelle azioni con più di uno o due gruppi di affinità, cerchiamo di avere ulteriori Supporti Benessere dell'azione (con fasce blu o giubbotti hi-vis blu) e Primo Soccorso con giubbotti verdi di primo soccorso). I coordinatori/trici di Benessere in azione aiutano nella preparazione di un'azione, ad esempio creando una turnazione dei ruoli di Supporto Benessere Azione e Primo Soccorso, organizzando la formazione e i kit. Durante l'azione, aiutano a passare il testimone tra i turni. Dopo le azioni, organizzano debriefing per i Supporto Benessere e le/i coordinatrici/tori, in modo da poter imparare dall'esperienza reciproca.

Il benessere dei ribelli è una responsabilità di tutt*, ma i ruoli di Supporto benessere dell'azione sono lì come supporto. Terranno d'occhio il benessere fisico ed emotivo di chiunque partecipi all'azione e creeranno una cultura del check-in in cui ci prendiamo cura e ci sosteniamo a vicenda, soprattutto coloro che sono soli/e o senza un gruppo di affinità. In occasione di azioni di grandi dimensioni, è previsto un punto benessere e uno spazio tranquillo e silenzioso per il primo soccorso. Il Team Benessere può anche offrire supporto al Coordinatore del Benessere del gruppo di affinità.

I compiti principali del Supporto Benessere (Wellbeing Supporters) durante un'azione sono:

- Fornire supporto fisico
- Fornire supporto emotivo
- Effettuare il check-in con gli arrestati
- Fornire supporto emotivo durante l'arresto
- Salvaguardare il benessere durante un arresto
- Aiutare a trovare osservatori legali per gli arresti

Il benessere dei ribelli è una responsabilità di tutt*, siamo una squadra!

Più informazione sul [Manuale al Benessere in Azione!](#)

Guardiano/a (o Coordinatore/trice Benessere) in un GdA

Chi è?

Il Coordinatore/trice del Benessere nelle Azioni (BnA) porta avanti i compiti di Cultura Rigenerativa all'interno del proprio Gruppo di Affinità (GdA). Ogni ribelle porta con sé l'idea della cultura rigenerativa che vogliamo creare, ma il Coordinatore BnA è responsabile dell'organizzazione e della pianificazione del benessere del proprio GdA prima, durante e dopo le azioni.

Può essere una persona singola o, nel caso di GdA più numerosi, il ruolo può anche essere condiviso da 2-3 persone. Si tratta di un ruolo **non arrestabile**: significa che non intende essere arrestabile, anche se non può esserci mai garanzia completa.

Per formazione, supporto e feedback, è in contatto con il proprio gruppo locale di Cultura Rigenerativa (se esiste) e con il gruppo di supporto nazionale di CulRig e BnA.

Cosa fa?

PRIMA DELL'AZIONE

- Legge e condivide documenti utili (vedi lista sotto)
- Organizza e pianifica check-in, centratura e briefing pre-azione, e debriefing post-azione
- Prepara uno "zaino benessere" per i membri del GdA con, per esempio, cibo e acqua, protezioni COVID19 e protezioni appropriate al meteo (es. impermeabili o crema solare), cerotti, fazzoletti, power bank, penne, libri, block notes, etc.
- Si assicura, insieme al referente generale del suo GdA, che tutt* abbiano seguito una formazione NVDA e, possibilmente, una formazione legale e di Benessere nelle Azioni.
- Partecipa agli incontri del suo GdA in cui si spiegano i passaggi dell'azione, si chiariscono i ruoli e i rischi di ciascun*, ecc.
- Predisporre un servizio di Supporto Arrestat* da attivare in caso necessità
- Raccoglie contatti personali e di emergenza per i membri del GdA
- Si accerta che tutt* abbiano il numero di telefono de* avocat* di riferimento
- Identifica punti sicuri e zone di cultura rigenerativa in prossimità del luogo dell'azione.

DURANTE L'AZIONE

- Si preoccupa del benessere dei membri del GdA, sia dal punto di vista pratico (vedi “zaino del benessere”) sia dal punto di vista emotivo, per esempio proponendo ascolto empatico o pratiche di Cultura Rigenerativa a chi ne possa aver bisogno.
- Se si verifica una situazione di possibile escalation verso la violenza, mette in atto tattiche di de-escalation e comunicazione non violenta.
- In caso di arresto di un membro del GdA: personalmente o tramite chi ricopre il ruolo di Contatto con le Forze dell’ordine (FFOO), si informa sul luogo dove verrà portato*. Telefona al legale di riferimento fornendo nominativo e circostanze del fermo. Attiva il Supporto Arrestat* per l’accoglienza de* ribelle al rilascio (in caso di possibile fermo prolungato prevedere fin da subito dei turni che coprano almeno le prime 12 ore). Si occupa personalmente di verificare le condizioni fisiche ed emotive de* ribelle rilasciat* e di proporre tutto quanto necessario al suo eventuale recupero di serenità e benessere.

DOPO L’AZIONE

- Propone ai membri del GdA un debriefing a caldo subito dopo l’azione e un debriefing a freddo qualche giorno dopo.

Centrature: esercizi ed esempi

Prima, durante e dopo un'azione diretta nonviolenta, come anche durante le attività di mobilitazione e attivismo o nella nostra vita quotidiana al di fuori di XR, è importante essere centrati nel momento presente. Questo significa abbandonare le paure legate al passato e al futuro per viverci a pieno me stesso nel qui e ora. Di seguito **quattro esercizi pratici** per rilassarci, concentrarci o essere presenti nel momento. In fondo invece sono riportate **tre centrature più strutturate** che possono essere prese e modificate in base alle situazioni.

Esercizi Pratici

1. Esercizio di rilassamento muscolare progressivo

Questo è un esercizio che si può fare ovunque per qualche minuto ed è utile per rilassarsi quando ci si sente stressati. Ad esempio, durante un'azione in cui siamo seduti per terra in attesa che avvenga qualcosa.

La pratica di rilassamento muscolare progressivo consiste nel tendere un gruppo di muscoli durante l'inspirazione e rilassarli durante l'espiazione, lavorando sui diversi gruppi muscolari in un certo ordine. Rilassando progressivamente vari muscoli, il tuo corpo rilascia le tensioni, lo stress e l'ansia.

Praticare il rilassamento muscolare progressivo per alcune settimane ti aiuterà a migliorare questa abilità e col tempo sarai in grado di utilizzare questo metodo per alleviare efficacemente lo stress. Le prime volte può esserti utile ascoltare un audio fino a quando non avrai memorizzato tutti i gruppi muscolari in ordine. Se hai problemi ad addormentarti, questo metodo può anche aiutarti con i tuoi problemi di insonnia.

Se possibile, trova un posto tranquillo e privo di distrazioni. Sdraiati sul pavimento o accomodati su una sedia, allenta gli indumenti stretti e rimuovi occhiali e gioielli. Appoggia le mani in grembo o sui braccioli della sedia. Fai qualche respiro lento e regolare. Se non lo hai già fatto, dedica qualche minuto a praticare la respirazione diaframmatica.

Ora focalizza la tua attenzione sulle seguenti aree, facendo attenzione a lasciare il resto del corpo rilassato:

- **Fronte:** Inarca i muscoli della fronte, come ad assumere un'espressione corruciata, trattenendoli per 15 secondi. Senti i muscoli diventare sempre più tesi. Quindi, rilascia lentamente la tensione mentre conti per 30 secondi. Nota la differenza e la sensazione di rilassamento. Continua a rilasciare la tensione finché la fronte non si sente completamente rilassata. Mentre lo fai, respira lentamente e in modo uniforme.
- **Mascella:** Tendi i muscoli della mascella, trattenendoli per 15 secondi. Quindi rilascia lentamente la tensione, contando per 30 secondi. Nota la sensazione di rilassamento e continua a respirare lentamente.
- **Collo e spalle:** Aumenta la tensione del collo e delle spalle, sollevandole verso le orecchie e mantenendole in questa posizione per 15 secondi. Rilascia poi lentamente la tensione mentre conti per 30 secondi.
- **Braccia e mani:** Chiudi lentamente entrambe le mani nei pugni. Porta i pugni al tuo petto e tienili premuti per 15 secondi, stringendo il più forte possibile. Quindi rilascia lentamente i pugni e riporta le braccia distese mentre conti per 30 secondi. Nota la sensazione di relax.
- **Natiche:** Aumenta lentamente la tensione muscolare dei glutei per 15 secondi. Quindi, rilascia lentamente la tensione per 30 secondi.
- **Gambe:** Aumenta gradualmente la tensione nei quadricipiti e nei polpacci per 15 secondi. Stringi i muscoli più forte che puoi. Quindi rilascia delicatamente la tensione per 30 secondi. Nota la tensione che si scioglie e la sensazione di rilassamento che avvolge il tuo corpo.
- **Piedi:** Aumenta lentamente la tensione nei piedi e nelle dita dei piedi, inarcando la pianta come a voler chiudere i piedi in un pugno. Stringi i muscoli il più possibile. Quindi rilascia lentamente la tensione mentre conti per 30 secondi. Goditi la sensazione di relax che attraversa il tuo corpo. Continua a respirare lentamente e in modo uniforme.

2. Esercizio di mindfulness: meditare sul respiro

Questo esercizio fa parte delle meditazioni di *Thich Naht Hahn* ed è importante praticarlo frequentemente. Stare nel qui e ora è un'attenzione che ci fa essere più alerti come attivisti durante le azioni e non ci fa prendere dalla paura. Impara a meditare concentrandoti sul tuo respiro e liberando la mente dai pensieri superflui: è il modo più efficace per coltivare la nostra consapevolezza.

Molti di noi non viviamo nel momento presente: siamo consumati da ricordi del passato e dalle preoccupazioni per il futuro; ma quando meditiamo e focalizziamo tutta l'attenzione sul nostro respiro costringiamo la nostra mente al presente, poiché il respiro può esistere solo nel momento attuale. Con una pratica ripetuta, questa semplice tecnica rafforzerà il nostro "muscolo della consapevolezza", per portare più facilmente consapevolezza nei nostri giorni, anche quando non stiamo meditando attivamente.

3. Camminare Meditando: "avanzare, toccare, spingere, stare"

Anche questo esercizio fa parte della meditazione di *Tich Naht Hahn*. È stato messo in pratica durante le azioni e funziona benissimo. Questo esercizio viene messo in pratica da coloro che vestono i panni delle Red Rebels.

La pratica consiste in isolarsi dagli eventi al di fuori di sé per essere qui e ora in un cammino meditativo. La meditazione non ha bisogno di essere qualcosa che facciamo solo quando siamo seduti a terra o su un cuscino. La meditazione camminata è una tecnica di meditazione popolare che viene spesso insegnata per aiutarci a portare avanti la meditazione (e la consapevolezza) quando non siamo in grado di sederci per lunghi periodi di tempo. Si tratta di una tecnica semplice, che richiede di prestare attenzione al movimento dei piedi e delle gambe mentre li solleviamo e li mettiamo uno di fronte all'altro.

Tradizionalmente, la meditazione camminata è eseguita molto lentamente, per concentrarci su ogni movimento e sensazione. La velocità non equivale ad abilità o maestria. Infatti, più lentamente vai, migliore sarà la tua concentrazione.

Nella vita di tutti i giorni non sarai in grado di camminare con la stessa lentezza con cui cammini nella meditazione, e non avrai bisogno di etichettare mentalmente i movimenti (quindi non è necessario recitare "avanzare, toccare, spingere, stare"), ma praticare questa tecnica può aiutarti a sviluppare una maggiore consapevolezza del tuo corpo e dei suoi movimenti.

4. Gioco del sii qui e ora

Questo è un piccolo esercizio (di Ram Dass) da praticare durante il giorno soprattutto se ti senti stressato. Oppure, se sei seduto durante un'azione, aiuta in pochi attimi a ritornare al qui e ora e concentrarti.

Mi chiedo: dove sono? Risposta: qui. Poi chiediamoci: che ore sono? Risposta: adesso. Ripetete queste domande in serie più volte. Dovremmo continuare a ripetere queste domande e risposte a noi stessi finché non ne cogliamo veramente il significato.

Ripeti queste domande e risposte finché non ti sentirai veramente radicato nella realtà del momento presente. Lascia che tutti i pensieri sul futuro o sul passato scivolino via. Eventualmente potresti anche scriverle. È utile scrivere le domande su un post-it da attaccare al tuo computer, in modo da poterle vedere continuamente durante il giorno e riflettere su di esse.

Centrature Strutturate

1. Dichiarazione di Ribellione

"Amare la verità in nome della verità è l'elemento principale della perfezione umana in questo mondo, e il seme di tutte le altre virtù" (John Locke)

Consideriamo verità quanto segue. Stiamo affrontando la nostra ora più buia. L'umanità è minacciata da un evento senza precedenti nella storia. Se non affrontiamo immediatamente la situazione, saremo catapultati nella ulteriore distruzione di tutto ciò che ci sta a cuore: questa nazione, i popoli che la abitano, gli ecosistemi in cui viviamo e il futuro delle generazioni a venire. Il messaggio degli scienziati è chiaro: siamo nel corso della sesta estinzione di massa e in mancanza

di un'azione rapida e determinata ci troveremo di fronte alla catastrofe.

Dichiariamo che è nostro dovere agire in nome della sicurezza e del benessere dei nostri figli, delle nostre comunità e del futuro stesso del pianeta. Secondo coscienza e ragione, dichiariamo di ribellarci al nostro Governo e alle istituzioni corrotte e inette che minacciano il nostro futuro. La deliberata complicità del nostro Governo ha incrinato le basi della democrazia, relegando ai margini l'interesse comune a favore di un guadagno a breve termine e del profitto privato.

In questa situazione, ribellarsi diventa non solo un diritto, ma anche un sacrosanto dovere. Oggi, assieme, dichiariamo nullo il contratto sociale, che il governo ha invalidato con la sua prolungata inadempienza. E ci rivolgiamo alla coscienza di ciascuno per sollevarsi pacificamente insieme a noi. Chiediamo con fermezza di essere ascoltati, di trovare soluzioni ragionate alla crisi ecologica e di creare un'assemblea nazionale di cittadini che si faccia carico di avviare il processo necessario a fermare l'avanzata del cataclisma in corso. Ci rifiutiamo di lasciare in eredità alle generazioni future con la nostra inazione un pianeta morente. Agiamo in pace, con un amore profondo per queste terre. Agiamo in nome della vita.

"Gli ideali sono metafore dell'aspirazione dell'anima all'amore. Gli ideali sono grandi dee e dei che abitano nella natura. Devi nutrire il tuo ideale! Devi gettare il cuore oltre l'ostacolo e focalizzarti sull'ideale della tua anima!"

2. Pranayama

Punti di sospensione = pausa di qualche secondo fra una frase e l'altra

Le parti con **sfondo arancione** non vanno lette

Mettiamoci seduti*, in una posizione a noi comoda... chiudiamo gli occhi ed iniziamo piano piano ad allungare il nostro respiro...

Sentiamo l'energia che ci circonda, odori, rumori...

poi ci concentriamo sull'aria che stiamo respirando, osserviamo tutto il suo percorso...

sentiamo che lambisce le nostre narici, muove i nostri peli..

il nostro petto che si muove e poi la nostra pancia.. come un'onda...

Pranayama può essere tradotto come controllo del soffio vitale, è una tecnica di respirazione basata su 4 step consecutivi: fase di inspiro col naso, fase di apnea, fase di espiro con la bocca, fase di apnea. i quattro step hanno una durata fissa ed uguale fra loro, e vengono ripetuti ciclicamente. Per chi non ha mai eseguito la tecnica, si consiglia di far durare ciascuna fase 4 secondi, ma se ci sentissimo in difficoltà sentiamoci liberi* di accorciare a tre secondi o a nostro piacimento. Si consiglia di effettuare 8 cicli, ma se ci sentissimo in difficoltà sentiamoci liberi* di accorciare a 6 cicli o interrompere la pratica quando vogliamo. Questa tecnica di respirazione viene usata nello yoga, il quale si basa sulla cura di noi stesse: ognun* ha la propria insegnante interiore che stabilisce dei limiti, ascoltiamo il nostro corpo.

Sincronizziamo i nostri respiri, al mio tre facciamo un espiro con la bocca e poi iniziamo la respirazione pranayama con i 4 secondi di inspiro.

1, 2, 3 (espiro) 1,2,3,4 - 1,2,3,4 - , - adesso andiamo in autonomia, focalizziamoci sul nostro respiro accogliendo l'energia dei soffi vitali che ci circondano - la pratica prosegue - dopo l'ultimo espiro: adesso torniamo alla nostra respirazione naturale, e ascoltiamo il nostro corpo... forse sentiamo del calore circondarci, o il nostro respiro si è allungato, alcuni punti si sono sbloccati... [NB: Chi guida la centratura inizia la respirazione al terzo ciclo dopo aver detto: "adesso andiamo in autonomia, focalizziamoci sul nostro respiro accogliendo l'energia dei soffi vitali che ci circondano"]
Quando ci sentiamo pronti*, riapriamo gli occhi.

3. Centratura Abissi-Luce

In nero le cose da dire ad alta voce, in arancione i consigli per chi legge, da non dire ad alta voce

"Ci mettiamo in piedi, in cerchio.

Sgranchiamoci un po':

(lasciare qualche secondo tra una frase e l'altra per dare alle persone il tempo di fare quel movimento)

scuotiamo un po' le gambe,

le braccia... le spalle,

sgranchiamo anche il collo con delle rotazioni in un senso... e nell'altro.

Ora chi vuole può chiudere gli occhi.

Inspiriamo col naso (inspira anche tu) ...

espiriamo con la bocca (espira anche tu) ...

(continuare per 2/3/4 respiri, lentamente)

(leggere piano, immaginando anche tu)

Ora, immaginiamoci immerse in un liquido molto scuro.

Intorno a noi non vediamo niente, e non sentiamo niente.

A un certo punto sentiamo dentro di noi un calore,
nella zona del ventre.

Riusciamo anche a percepire la luce che emana questo calore.

Questo calore inizia a espandersi, all'interno del nostro corpo.

Inizia a prendere la pancia, il bacino, le cosce...

sentiamo il calore e la luce che attraversano le gambe.

Lo sentiamo che sale, prende le braccia...

E mentre questo calore sale, ci accorgiamo che in realtà, stiamo salendo anche noi..
proprio fisicamente. E il liquido scuro inizia a diventare più chiaro.

Iniziamo a vedere qualcosa attorno a noi.

Poi il calore luminoso arriva al petto...

Mentre alziamo la testa, e riusciamo

a vedere la superficie di questo liquido in cui siamo immerse,

il calore raggiunge il collo, e poi dalla base del viso inizia sempre più

a prendere anche il resto.

E nel momento in cui la nostra fronte tocca la superficie dell'acqua per uscire,

ci accorgiamo che la luce calda ci ha completamente irradiate.

Ora abbiamo la testa fuor d'acqua. Ci guardiamo attorno:
e vediamo che vicino a noi ci sono altre persone, completamente illuminate,
con la testa fuori dall'acqua.

Guardiamo in basso, e vediamo che ci sono delle persone
che sono completamente ancora immerse nel liquido scuro, sul fondo.

Ci sono persone che hanno cominciato a essere irradiate anche loro
da questa luce luminosa, calda. Ci sono persone che stanno risalendo,
persone che hanno appena toccato con la fronte la superficie...

E quindi vedendo tutto questo, sentiamo dentro di noi delle emozioni.

Sentiamo di non essere da soli, da sole, da solu. Sentiamo di essere FORTI, di essere UNITE.

Siamo parte di qualcosa di più grosso del nostro corpo fisico in un luogo,
parte di un organismo più grande...

In sempre più persone, ormai, stiamo prendendo consapevolezza.

Abbiamo scelto di camminare nella luce, con le nostre sorelle.

Siamo sveglie, assieme, alla verità.

Ora chi vuole può riaprire gli occhi.

Ci guardiamo tra di noi, negli occhi (per qualche secondo) ...

Ci stringiamo... e gridiamo il nostro intento:

Estinzione?? Ribellione!!!

Es-tin-ziooo-nee? Ri-bel-liooo-nee!!!

Estinzioneeee??? Ribellioneeee!!!!!! (o quello che viene!)

Manuale sul Benessere in Azione

Traduzione del 'Action Wellbeing Manual - October 2019'

1. Benvenute

1.1. A chi é rivolto questo manuale?

A chiunque sia interessato /a al supporto rigenerativo nelle azioni organizzate da XR. Potreste già far parte di un gruppo di affinità, di un gruppo locale o essere in grado di darci una mano durante azioni specifiche - tutte le persone sono benvenute e qualsiasi livello di aiuto è molto apprezzato!

Il seme di questo Manuale di Benessere in Azione è stato piantato e si è sviluppato a partire dall'esperienza durante la Ribellione di Aprile 2019 e molte altre ribellioni più piccole. È stato alimentato e innaffiato da dall'apprendimento dei debriefing in tutto il Regno Unito ed è una guida per tutte noi per rendere le azioni più sicure e rigenerative. Poiché stiamo imparando, il manuale continua a crescere e a svilupparsi. Per favore inviare qualsiasi domanda o commento all'indirizzo action.xrregen@protonmail.com

1.2. I principi e valori di XR

1. ABBIAMO UNA VISIONE CONDIVISA DEL CAMBIAMENTO

Creare un mondo adatto alle generazioni a venire.

<https://rebellion.earth/who-we-are/#vision>

2. LA NOSTRA MISSIONE SI BASA SU CIÒ CHE È NECESSARIO

Mobilizzare il 3,5% della popolazione per ottenere un cambiamento del sistema - utilizzando idee come "organizzazione guidata dal momentum" per raggiungere questo obiettivo.

3. ABBIAMO BISOGNO DI UNA CULTURA RIGENERATIVA

Creare una cultura sana, resiliente e adattabile.

4. SFIDIAMO APERTAMENTE NOI STESSI E QUESTO SISTEMA TOSSICO

Uscire dalla nostra zona di comfort per agire per il cambiamento.

5. DIAMO VALORE ALLA RIFLESSIONE E L'APPRENDIMENTO

Seguiamo un ciclo di azione, riflessione, apprendimento e pianificazione di ulteriori azioni. Impariamo da altri movimenti e contesti e dalle nostre esperienze.

6. ACCOGLIAMO TUTTE E OGNI PARTE DI OGNUNA

Lavoriamo attivamente per creare spazi più sicuri e accessibili.

7. MITIGHIAMO ATTIVAMENTE PER POTERE

Decostruiamo le gerarchie di potere per garantire una partecipazione più equa.

8. EVITIAMO DI COLPEVOLIZZARE E BIASIMARE

Viviamo in un sistema tossico, ma la colpa non è di nessun singolo individuo e da colpevolizzare.

9. SIAMO UNA RETE NON VIOLENTA

Utilizziamo la strategia e le tattiche non violente come il modo più efficace per portare cambiamento.

10. CI BASIAMO SULL'AUTONOMIA E SUL DECENTRAMENTO

Creiamo collettivamente le strutture di cui abbiamo bisogno per sfidare il potere. Chiunque segua questi principi e valori fondamentali può agire in nome e sotto la bandiera di Extinction Rebellion.

1.3. Il benessere dell'azione é responsabilità di tutte

In qualsiasi modo scegliate di supportare i/le ribelli, siete importantissimi! Una ribellione ha bisogno di ribelli (è nel nome), ma i ribelli hanno bisogno di voi come dell'acqua e dell'aria. La vostra presenza a un'azione fa la differenza. Grazie!

Più avanti c'è un'intera sezione su come evitare il burn-out.

Ecco alcuni consigli di base per aiutarvi a dare il meglio di voi per voi stesse e per la ribellione!

CONOSCERE I PROPRI LIMITI Conosci i tuoi limiti e stabilisci dei limiti precisi. Rispettali.

CONSENSO Pratica un consenso radicale: rallentate i vostri "sì" e siate sicuri dei vostri "no".

PASSIONE Seguite la vostra passione e fate solo compiti/azioni/cose che vi danno gioia.

ONORARE IL DOLORE Il dolore apre percorsi d'amore e scioglie le parti di voi che sono congelate.

CELEBRARE Danzate! Ballate ancora!

PROFONDITÀ Approfondite l'analisi dei sistemi di oppressione come carburante per continuare a lottare.

CONNESSIONE Non siete soli in questa situazione. Chiedete aiuto quando le cose sono difficili.

ATTENZIONE Prestate attenzione ai segnali di burnout, come il sentirsi sopraffatti o se le persone che vi dicono che sono preoccupate per voi. Un segno di burnout è la negazione di essere esausti!

2. CONTENUTI

1. BENVENUTO

- 1.1. A CHI È RIVOLTO QUESTO MANUALE
- 1.2. I PRINCIPI E I VALORI DI XR
- 1.3. IL BENESSERE DELL'AZIONE È RESPONSABILITÀ DI TUTTE

2. CONTENUTI

3. COS'È LA CULTURA RIGENERATIVA

- 3.1. RESPONSABILITÀ PERSONALI
- 3.2. COMUNICAZIONE NON VIOLENTA
- 3.3. COS'È IL BURN-OUT E COME EVITARLO
- 3.4. IL CICLO DELL'AZIONE RIGENERATIVA

4. I RUOLI DEL BENESSERE IN AZIONE

- 4.1. RUOLI DI SUPPORTO ALL'AZIONE
- 4.2. RUOLI DI AZIONE BENESSERE
- 4.3. BASI DEL BENESSERE DELL'AZIONE
- 4.4. COMPITI DELL'AZIONE BENESSERE
- 4.5. COORDINAMENTO DELL'AZIONE BENESSERE

5. ABILITÀ UTILI E ALTRE MAGIE

- 5.1. CONTROLLI
- 5.2. TECNICHE DI AUTOSALVATAGGIO
- 5.3. TATTICHE DI DE-ESCALATION
- 5.4. DEBOLEZZA

6. SUPPORTO OLTRE IL BENESSERE IN AZIONE

- 6.1. RETE DI SUPPORTO EMOZIONALE FORMATA
- 6.2. TEAM DEL CONFLITTO
- 6.3. LABORATORI SUL LUTTO
- 6.4. TERRA E SOLLIEVO

3. Cos'è la cultura rigenerativa?

La "cultura rigenerativa" è il nostro terzo principio:

ABBIAMO BISOGNO DI UNA CULTURA RIGENERATIVA: CREARE UNA CULTURA SANA, RESILIENTE E ADATTABILE.

La cultura rigenerativa è essenziale e presente in ogni parte di Extinction Rebellion e a ogni livello. Abbiamo diverse strategie che ci aiutano a mettere in pratica la cultura rigenerativa, tra cui:

- incoraggiare il **sistema dei buddies** all'interno e oltre i gruppi di affinità
- **check-in** e pratiche di riunione ponderate, progettate per permettere alle riunioni di andare bene e sostenere tutti noi stessi
- **debriefing emotivo** dopo le azioni.

Poiché stiamo sperimentando, permettiamo anche l'imperfezione e gli errori, dando spazio a idee sconosciute, anche se pensiamo che possano fallire. L'insuccesso è indice di audacia, di tentativo di spingersi oltre i propri limiti in spazi che sembrano impossibili. Siamo tutt* stressat* e siamo tutt* volantar* con una vita al di fuori di XR. Tenendo presente questo quadro, è importante l'empatia, pensare e sentirsi nei panni degli altri, riconoscere che ci sono molteplici pressioni contrastanti su tutte noi.

È anche importante che si riconosca che la comunità è legittimata ad avere un processo per prendere decisioni, e come siamo un insieme di reti complesse ma interconnesse, può richiedere tempo attraversare un processo in modo legittimo. Pertanto, incoraggiamo **la pazienza** nei confronti di altre persone e gruppi.

***NVDA + il sostegno vivente della nostra Cultura rigenerativa =
"La cosa più divertente e significativa che potremmo fare nella nostra vita.
Cambiare noi stesse e il nostro insieme, mentre cambiamo il quadro generale.
Unisciti a noi per capire questo - la nostra grande avventura".***

Il resto di questo documento indica alcuni strumenti e pratiche per prendersi cura di se stesse, degli altri e per incarnare una Cultura Rigenerativa. Vi invitiamo a leggerlo con calma e secondo le vostre necessità.

3.1. Responsabilità personali

Ognuna di noi ha i propri strumenti e le proprie risorse per aiutarci in queste diverse aree della vita.

Per prendersi cura di sé è necessario riflettere sulle proprie capacità e sulla situazione fisica, emotiva, mentale, economica e sociale preesistente al momento di entrare nella ribellione. Per fare questo dobbiamo assumerci la nostra responsabilità personale e "tracciare"/monitorare continuamente noi stessi. Dobbiamo essere consapevoli delle nostre tendenze per quanto riguarda:

- **Quanto lavoro assumiamo all'interno di XR.** XR è costruito su autonomia e olocrazia (auto-organizzazione e de-centralizzazione), quindi possiamo scegliere il nostro livello di coinvolgimento.
- **I sentimenti, i giudizi, i desideri e le aspettative che portiamo con noi.** Come li proiettiamo sui nostri compagni ribelli?
- **L'effetto del condizionamento sociale su di noi.** Per esempio, il sistema scolastico può instillare in noi l'idea che l'idea che ci sia sempre qualcun altro che si occupa della nostra autonomia (possiamo avere associazioni negative con le persone che ricoprono ruoli di autorità - abbiamo bisogno di riconoscerlo, non vergognarcene e patirlo).
- **Il nostro privilegio.** Scegliere di impegnarsi in azioni dirette/organizzarsi per il cambiamento del sistema è di per sé un privilegio. Quali altri privilegi abbiamo a seconda del nostro genere, dalla provenienza, dalla classe, dai diversi colori e sfumature della nostra pelle? Come persone che vivono in una nazione che ha accumulato ricchezza e risorse attraverso la violenza e l'oppressione, come facciamo a soffrire di questo fatto, a sopportarlo e a continuare a portare la consapevolezza nelle nostre vite e nelle nostre azioni?

- **Conoscete i vostri "spigoli".** Cosa ti viene difficile? Di cosa hai paura? Queste auto-riflessioni vi permettono di prendere una decisione informata su come/quando sfidarvi.
- **Dite NO con decisione e rallentate i vostri SÌ.** Può essere facile farsi travolgere dal momento. Prendete il vostro tempo, dite che ci penserete. Senza fretta! Sarete più sostenibili se siete realistici su ciò che potete fare.
- **Non vergognatevi se capita che vi prendete troppe cose da fare.** Invece, fate sapere a qualcun'altra che avete pensato di potercela fare e invece no, e restituite il compito al gruppo o fatelo fare a qualcun'altro.

3.2. Comunicazione non violenta

Per ottenere un feedback nel modo più proficuo possono essere utili alcuni aspetti della **Comunicazione non violenta (CNV)**:

- Esprimere come sto "io" senza critiche o giudizi.
- Ricevere il feedback in modo empatico, senza mettersi sulla difensiva.
- Esprimere osservazioni piuttosto che valutazioni: cosa pensate di aver sentito dire/fare dall'altra persona VS ciò che pensate che le azioni di quella persona dicano di lei.
- Riconoscere come ci si sente in relazione alle proprie osservazioni e alle storie che si attivano nella propria testa quando le sperimentate.
- Affermare i propri bisogni/valori senza chiedere qualcosa agli altri per sentirsi meglio.
- Richiedere chiaramente azioni specifiche e concrete che arricchiscano la vostra vita, senza farne un obbligo.

Per esempio: "Quando vedo..., sento..., perché ho bisogno di/do valore a..., saresti disposto a...?"

Possiamo usare questi strumenti per modellare la comunicazione collaborativa alle persone della nostra rete.

3.3. Cos'è il burn-out e come evitarlo

Il burn-out può essere causato da:

- Assumere molti progetti contemporaneamente
- Essere in uno stato costante di ansia/stress elevato,
- Perdita del controllo esterno e esperienza/testimonianza di eventi traumatici.

Dopo un periodo prolungato di forte stress, il corpo inizia a funzionare in modo letteralmente diverso, modificando i sistemi ormonali del corpo. Il burn-out è una risposta naturale a tutte queste elencate sopra. Può provocare una serie di sintomi come esaurimento/fatica, depressione, insonnia, mal di testa, problemi gastrointestinali (soprattutto ulcere), raffreddori/influenza frequenti, perdita o aumento di peso, mancanza di respiro, ipertensione, colesterolo alto, malattie coronariche, disturbi del linguaggio. Per saperne di più informazioni su www.emptycagesdesign.org/overcoming-burnout-part-5-the-biology-of-burnout

IL BURN-OUT È IL VOSTRO CORPO CHE VI DICE CHE HA BISOGNO DI SUPPORTO, DI FARSI AIUTARE, SE NECESSARIO, O DI PRENDERSI UNA PAUSA.

Il burn-out non si manifesta sempre subito dopo un incidente o un periodo di forte stress, a volte è una risposta ritardata e si avverte solo mesi dopo. È per questo che è così importante avere una cultura sostenibile, affidabile e di supporto.

Il burn-out può verificarsi per le persone che intraprendono o supportano l'azione diretta, sia l'organizzazione che l'impegno diretto, perché spesso ci facciamo carico di molte cose o ci troviamo in situazioni ad alta energia o ansiogene, e ovviamente ci impegniamo perché ci teniamo davvero.

Chiunque si impegni in un'azione non violenta diretta con l'EXTINCTION REBELLION o in modo indipendente, deve pensare ai seguenti elementi:

Cura di sé Come ci prendiamo cura dei nostri bisogni e della nostra guardigione personale in questo sistema tossico.

- Conosciuto anche come: Il lavoro interiore
- È importante perché: Non siamo macchine. Dobbiamo prenderci cura di noi stessi per prenderci cura degli altri e realizzare ciò che vogliamo. Inoltre, sottomettere la popolazione a stress, la solitudine, la malattia e l'ansia è una caratteristica del tardo capitalismo.
- Le risorse potrebbero essere: conoscere i propri limiti/capacità, la connessione con la natura/stare all'aria aperta, gli hobby/creatività/passioni, ecc. In un periodo di stress: praticare il respiro/consapevolezza/controllo, portare l'attenzione alle esperienze esterne del momento, notando cosa si vede/sente/odora/tocca, e sostituire storie/narrazioni negative/spaventose con affermazioni positive.

Cura nell'azione Come ci prendiamo cura l'uno dell'altro mentre intraprendiamo azioni dirette e disobbedienza civile insieme.

- Conosciuto anche come: Le cose che facciamo per prepararci, allenarci e aiutarci a riprenderci dall'azione diretta, compreso il lavoro sul trauma e sulla resilienza.
- È importante perché: I nostri corpi, le nostre menti e i nostri cuori si trovano in una situazione ostile, con istituzioni che vogliono colpirci, manipolarci e controllarci. Essere in grado di prendersi cura dei propri bisogni ci aiuta a prenderci cura l'uno dell'altro e ad essere più resilienti.
- Le risorse potrebbero includere spuntini, abbigliamento per la pioggia e per il caldo, primo soccorso fisico, primo soccorso somatico, squadre di assistenza, check in e check out, centrature e BBRACCI!

Cura interpersonale Come ci prendiamo cura delle relazioni che abbiamo, essendo consapevoli di come ci influenziamo a vicenda, e prendendoci carico della 'nostra parte' nella relazione.

Quando pianifichiamo un'azione, l'attenzione tende a concentrarsi sulla... beh, sull'AZIONE. Il Ciclo di Azione Rigenerativa ci aiuta a capire che ogni azione è incorporata in molto di più e che ogni fase che la precede e la segue è altrettanto importante per arrivare preparati, uscire rinvigoriti e ripristinare le nostre energie.

Che ti piaccia pensare al ciclo come alle stagioni, all'ora del giorno o a qualsiasi altro ciclo naturale o culturale, non importa, l'importante è ricordare che non possiamo essere sempre attivi, ma che abbiamo bisogno anche di elaborare e riposare.

Soprattutto quando preparate un'azione, prendetevi un momento per pensare alle altre fasi:

- Con quali motivazioni e intenzioni state arrivando?
- Chi sono le persone che vi circondano e che stanno pianificando l'azione con voi?
- Siete ben preparati per l'azione? Avete pensato a ciò che potrebbe accadere?
- Avete pianificato come vorreste essere accolte al vostro ritorno a casa?
- Chi faciliterà il debriefing?
- Quando ballerete, festeggerete e dividerete le storie?
- Quando vi riposerete? Di cosa avete bisogno per radicarvi di nuovo?

E poi lasciate che il ciclo ricominci, tutte le volte che ne abbiamo bisogno, con amore, rabbia e forza interiore.

4. Ruoli di Benessere in Azione

4.1. Ruoli di supporto all'azione

Benessere in Azione è solo uno dei ruoli di supporto all'azione. Di seguito sono elencati altri ruoli che come persona che si occupa di Benessere in Azione (soprattutto se si coordina l'Action Wellbeing per un'azione più ampia) è utile conoscere.

La coordinatrice dell'azione (che NON è la stessa cosa di un "organizzatore" in termini legali) é una eccellente comunicatrice, verbalmente ed elettronicamente. Si assicura che tutti siano al corrente e dà il via libera all'azione sul momento. Deve pensare in fretta ed essere strategicamente reattiva. Si consiglia di non rischiare l'arresto e di avere un coordinatore di riserva. Si potrebbe passare un unico telefono in caso di cambio di ruolo. Sul campo è utile avere 3 persone in questo ruolo per prendere decisioni rapide attraverso il consenso, insieme o individualmente se necessario. In anticipo è importante che ci sia una persona che prenda le decisioni finali per il progetto.

Collegamento con la polizia (police contact) - pronto a parlare con la polizia prima/durante le azioni.

Logistica - persona incaricata di raccogliere l'attrezzatura necessaria e di portarla via.

Steward - guida le persone nella direzione dell'azione e parla coi passanti/ distribuisce volantini.

Osservatori legali - Indossano un giubbotto arancione in azione. Gli osservatori legali sono volontari formati per sostenere i diritti legali degli attivisti. Gli osservatori legali sono indipendenti

dalla protesta e non partecipano. Controllano gli arresti, raccolgono testimoni e aiutano a mettere in contatto gli arrestati con il supporto nella stazione di polizia.

Media team - live-streaming, riprese per il montaggio, interviste, ecc.

Portavoce - pronti a parlare con la stampa, ben preparati sulla narrazione della vostra azione e sui valori fondamentali e le richieste di XR

De-escalation - persona che ha buone capacità di calmare una situazione, ad es. un pubblico chiassoso o parlare a una folla per calmare un'atmosfera indesiderata.

Ancoraggio - è un punto di stabilità durante il tumulto di un'azione e offre ascolto in caso di necessità ai ribelli sul campo. Può trattarsi di qualcuno che non può venire all'azione o che vuole sostenere a distanza, conservando così le proprie energie soprattutto per il sostegno pre e post azione.

Supporto agli arrestati - Disposti ad andare ad aspettare alle stazioni di polizia per accogliere i coraggiosi ribelli alla uscita: assicurarsi che possano essere trasportati a casa, che stiano bene, dare loro un grande amore. Preferibilmente in coppia. Questo potrebbe comportare un'attesa prolungata durante la notte, per cui sono necessari turni designati. Questo ruolo richiede una buona comunicazione con il back office per sapere dove arresti. Le persone AS devono essere sobrie.

Gli ultimi tre sono ruoli di cultura rigenerativa. Nei gruppi di affinità questi ruoli possono essere ricoperti dalle stesse persone che si occupano di Benessere.

4.2. Ruoli di Benessere in Azione

Tra individui

- Consigliamo a tutti coloro che partecipano a un'azione di avere una persona 'ancora'. Si tratta di una persona che non è presente all'azione e che è in grado di sostenervi a distanza, in particolare con i check-ins prima, durante e dopo un'azione, se necessario. Le ancore sono lì per radicare i ribelli e li aiutano a riconnettersi quando tornano a casa, soprattutto dopo un arresto. Gli ancoraggi é meno probabile che siano stati e travolti dal tumulto di un'azione e possono fornire un punto di vista esterno e gentile che aiuta i ribelli a integrare le loro esperienze con la loro vita e il mondo che li circonda.
- Riteniamo che sia importante per tutte avere un compagno (buddy) che aiuti a sentirsi connessi e sostenuti durante un'azione. Questo significa semplicemente fare coppia con qualcuno durante l'azione.

All'interno dei gruppi di affinità

- Il/la responsabile di benessere nei gruppi di affinità si occupa specificamente delle 8-12 persone del loro gruppo di affinità.
- L'ancora è una persona che riserva la propria energia (possibilmente lontano dall'azione) per sostenere il benessere post-azione, come il benvenuto a casa, debrief, circoli di discussione per l'intero gruppo

A livello di azione

- Nelle azioni con più di uno o due gruppi di affinità, cerchiamo di avere altri Sostenitori del benessere in azione (con fasce blu o giubbotti hi-vis blu) e di Pronto Soccorso (con giubbotti verdi).
- I coordinatori dell'Azione Benessere aiutano nella preparazione di un'azione, ad esempio creando una turnazione dei ruoli di Benessere e del Primo Soccorso, organizzare la formazione e i kit. Durante l'azione, aiutano a passare il testimone tra i turni. Dopo le azioni organizzano debriefing per le persone che hanno sostenuto i ruoli di benessere e primo soccorso, in modo da poter apprendere dall'esperienza reciproca. (maggiori informazioni sul coordinamento nella sezione 4.4).
- In occasione di azioni di grandi dimensioni, avranno a disposizione un 'Wellbeing hub' come spazio tranquillo e silenzioso per il primo soccorso.

4.3. Info basilare sul Benessere in Azione

Wellbeing/Benessere (WB) (fascia blu)

Il ruolo principale dei WB è quello di fornire il supporto fisico necessario durante l'azione (ad es. coperte se fa freddo, teloni e brolleys se piove, biscotti se le persone hanno un calo di zuccheri post adrenalino); supporto emotivo durante l'azione, compresa la de-escalation quando necessaria (utilizzando le tecniche CNV) e durante l'arresto (ad es. accompagnare l'arrestato fino al furgone, ricordargli che sta facendo qualcosa di grande, woowoo i protettori coscienziosi sono fantastici!). **Si occupano anche di tenere sottocchio persone vulnerabili e il loro benessere.**

- Il ruolo dei WB **NON è quello di farsi carico le tensioni emotive degli altri**, ma di supportare le persone nel prendersi cura della propria salute mentale.
- I WB devono essere proattivi, energici, compassionevoli e tenere d'occhio la situazione.

Primo Soccorso (PS) (Gilet verdi)

- I primi soccorritori sono meno coinvolti nell'azione rispetto ai WB. Postazione/i di primo soccorso vicino all'azione principale in un'area sicura, con 1 PS sempre in postazione (a turno). Gli altri PS sono visibili intorno all'azione.
- Qualifica di primo soccorso - preferibilmente non più di 2 anni dalla formazione; le persone che hanno seguito la formazione di base devono essere "affiancati" ad altri operatori più esperti.

Creazione di un punto di benessere

- Una volta arrivati sul posto e iniziata l'azione, trovare un punto sufficientemente vicino per tenere d'occhio l'azione, ma un po' separato e sicuro per allestire un punto di benessere. Una persona PS e una persona WB dovrebbero essere sempre presenti, in modo che le persone sappiano dove trovare aiuto se necessario.
- Le persone tendono a utilizzare il punto per depositare le proprie borse. Ricordate loro che è una loro responsabilità e che non potete garantire che ci sia sempre qualcuno che si

prenda cura delle loro cose (dopotutto, voi siete lì per le persone, non per le cose). Tuttavia, se possibile, una persona dovrebbe essere sempre presente al Punto di benessere.

- Se non ne avete mai avuto l'occasione, familiarizzate con il contenuto dei kit e degli zaini del benessere, in modo da sapere dove si trovano le cose in caso di bisogno.

Andare in giro in coppia

- Chi non è presente al Punto di Benessere può andare in giro per il luogo dell'Azione, familiarizzandosi con l'atmosfera, le persone, i luoghi e le persone. Vede se ci sono persone vulnerabili o persone che hanno bisogno di assistenza ora o in seguito (ad esempio, bevande calde, coperte, crema solare).
- Chiacchierare con le persone. Chiedete loro come stanno. Perché sono qui. Parlate dei loro cartelli creativi, se ne hanno portati. Soprattutto: mostrate le vostre bellissime fasce blu: vedere subito le vostre facce amichevoli e benestanti può contribuire a creare un'atmosfera serena, pacifica e affettuosa durante l'azione.

In caso di...

- Ferite lievi: chiamare un primo soccorso
- Ferite gravi: chiamare un'ambulanza
- Qualcuno che si sente sopraffatto o sembra in difficoltà: prendersi da parte per sedersi, offrire acqua/rassicurazione/chiamare un amico/familiare se necessario
- Qualcuno che si sente male e deve abbandonare l'azione: assicurarsi che abbia una amica o una persona fidata che si occupi del benessere, NON mandarlo via con qualcuno di sconosciuto o da solo.
- Qualcuno che partecipa all'azione diretta è ubriaco o si comporta in modo non conforme ai principi e ai valori di XR, ad esempio: essere verbalmente o fisicamente violento: far sapere alla persona che siamo un movimento rigorosamente non violento con una serie di principi e valori che guidano il nostro lavoro e che devono fermarsi o andarsene.
- Se la polizia ci sta mettendo alle strette, chiamare i coordinatori per un consiglio.

Durante gli arresti

- Acclamare e ringraziare le arrestate quando vengono portati al furgone della polizia o se sono da soli accompagnarli al furgone ed essere l'ultimo volto sorridente e solidale che vedono prima di essere portati via.

4.4. COMPITI DELL'AZIONE BENESSERE

I compiti principali di Wellbeing/Benessere durante un'azione sono descritti di seguito.

Fornire supporto fisico

Ad esempio, coperte e scaldamani se fa freddo (o se le persone sono incollate), teloni e teli se piove; acqua e crema solare se fa caldo; biscotti per il calo di zuccheri post adrenalino. Aiutare qualcuno a fare manovra se è rimasto bloccato in una posizione scomoda per molto tempo, oppure

trovare un cuscino o un pezzo di cartone per imbottire il sedile mentre è incollato o bloccato a qualcosa.

Fornire supporto emotivo

Questo può includere la de-escalation quando è necessario, un orecchio che ascolta, la compagnia a qualcuno incollato o bloccato a qualcosa, o incoraggiare le persone a dormire/riposare se sembrano prive di sonno o esaurite. Potreste voler sostenere qualcuno abbracciandolo o massaggiandogli la spalla. Assicuratevi di chiedere il CONSENSO. Non date per scontato che vogliano essere toccati. E verificate prima di tutto con voi stessi: potrebbe non essere una cosa con cui vi sentite a vostro agio, e va bene lo stesso.

Prestate attenzione a

- Persone che sembrano sole
- Persone appartenenti a comunità emarginate
- Persone vulnerabili, compresi i bambini

Check-in con gli arrestati

Prima e durante un'azione, fate il check-in con le persone e verificate se hanno intenzione di essere arrestate.

In caso affermativo, valutate con loro quanto segue: spiegate che non si tratta di un deterrente, ma di assicurarvi che siano pienamente preparate a mantenere il loro benessere attraverso il sistema di giustizia penale.

- Ragioni e motivazioni:

Come ha deciso di voler essere arrestabile?".

- Ansia/paure/preoccupazioni/limiti

"Hai qualche timore o preoccupazione di essere arrestata?".

"Hai qualche timore che qualche sua caratteristica/qualità possa influire sulla sua esperienza in un'azione o durante l'arresto (ad esempio, etnia, classe, disabilità, orientamento sessuale)".

- Impatto

"Quale impatto pensa che avrà su di te e sulla sua famiglia/amici? Quale pensi che sia pensate che sia lo scenario peggiore?".

- Sostegno e preparazione

- "Come ti sei preparata ad affrontare la giornata di oggi?" ad esempio, frequentando il NVDA, conoscendo i tuoi diritti, informando la famiglia.

- "Com'è la sua rete di supporto?", ad esempio fa parte di un gruppo di affinità, ha il supporto di una stazione di polizia, ha un'amica.

- centratura

"In che modo la giornata di oggi, compresi eventuali arresti, comparizioni in tribunale ecc. si collega al resto della della sua vita, i suoi progetti, i suoi valori?". - ricollegarsi alla motivazione dell'inizio. Aiutare il ribelle a ritornare in un luogo positivo dopo un periodo che potrebbe essere difficile.

Fornire supporto emotivo e protezione durante l'arresto

Accompagnare l'arrestata al furgone, ricordargli che sta facendo qualcosa di grande, Wooo! Amore

a chi protegge la vita! È molto importante che abbiano un volto sorridente e amichevole come l'ultima cosa che vedono prima di rimanere seduti da sole per 12 ore.

Osservare

- Le manette sono troppo strette?
- Le braccia o le gambe delle persone sono contorte?
- La polizia è attenta a eventuali ferite o vulnerabilità?

Se qualcosa fa male alla persona che state sostenendo, fatelo presente con calma e chiarezza. La polizia è dotata di body cam e parlare con loro fa indietreggiare la polizia. È davvero importante rimanere molto calmi in questa situazione, anche se si è amici dell'arrestato. Rimanere concentrate, urlare contro un agente di polizia non aiuta nessuno.

Diritti di benessere in custodia di polizia per gli arrestati durante l'arresto

- Fino a 3 coperte
- Accesso a un libro, un taccuino, assorbenti, cibo e tè
- Diritto di avere le luci spente

Non è detto che queste cose vengano offerte; potrebbero doverle chiedere!

Aiutare a trovare gli Osservatori legali (indossano giubbotti arancioni)

Questo può accadere se qualcuno viene arrestato o se la polizia diventa violenta o oltrepassa il suo mandato. Se non è possibile trovare osservatori legali:

- Chiedere a quale stazione di polizia è stato portato l'arrestato.
- Annotare il nome e il numero di matricola dell'agente che ha effettuato l'arresto (che si trova sui piedini delle giacche).
- Annotare l'aspetto fisico dell'arrestato per cercare di capire chi è.

È possibile che non vogliano fornire il loro nome, quindi non chiedetelo.

- Poi voi o uno dei compagni dell'arrestato chiamate il back office e trasmettete le informazioni.

Non è compito del Sostenitore del Benessere di farsi carico della tensione emotiva degli altri.

Essi aiutano le persone a prendersi cura della propria salute mentale. Se si ha la sensazione di essere l'unica persona con cui qualcuna può parlare, il vostro sostegno si è spinto troppo oltre. Il vostro ruolo è quello di aiutarli a identificare le proprie reti di sostegno: amici, familiari, gruppi di affinità, amici, ancora.

Dovreste sempre avere qualcuno che possa aiutarvi o a cui rivolgervi se la situazione è più grave di quanto possiate gestire. Potete indirizzarli alla Rete di supporto emotivo formato per un ulteriore supporto dopo l'azione (si veda anche la sezione 6, Supporto, di questo Manuale).

4.5. Coordinamento del Benessere in Azione

Al di là del livello del gruppo di affinità, il coordinamento del benessere in azione prevede una maggiore pianificazione prima e dopo un'azione. Ecco alcuni compiti a cui si dovrebbe pensare. Nei gruppi più grandi questi possono essere ruoli separati all'interno del team di coordinamento Benessere in Azione

- **Formazione** - organizzare la formazione sul Benessere in Azione e/o organizzare la formazione per chi si occupa di primo soccorso (primo soccorso e primo soccorso per la salute mentale). Include la creazione di un elenco di formatori a cui rivolgersi.
- **Finanze e kit** - Tenere d'occhio il bilancio e l'inventario, rifornire se necessario e incoraggiare le persone a restituire i kit dopo le azioni.
- **Connessioni Locali** - Ottenere e mantenere i contatti con i gruppi di affinità e altri gruppi locali e con i loro gruppi referenti di Benessere. Aiuta il flusso di informazioni (documenti, video e linee guida) ai gruppi locali, ai corsi di formazione che si svolgono nelle loro aree e al feedback dei gruppi locali (ad es. esempio, comunicare il numero di ribelli coinvolti, i corsi di formazione ancora necessari e raccogliere i debrief da cui trarre insegnamento).
- **Responsabile della comunicazione** - Tiene d'occhio le e-mail e gli altri canali di comunicazione. . Scrive email e post su Facebook, si collega con l'integrazione. Tiene d'occhio il flusso sulle piattaforme interne.
- **Facilitazione di debrief** - Organizza e facilita i debrief delle azioni, delle azioni più grandi e dei debrief giornalieri.
- **Santuario/Hub Ribelle** - Un hub fisso che gestisce workshop, cerchi di ascolto e sessioni facilitate per chiunque sia coinvolto.
- **Coordinatore del benessere dell'azione** - Ha una visione d'insieme di quanto sopra e assume questi ruoli se necessario o trova qualcuno che lo faccia. Tiene unito il team e si connette con altri gruppi di lavoro, se necessario, ad esempio con il team Azioni e logistica per i briefing giornalieri. Mette a punto i turni WB e dei Primi soccorritori per azioni specifiche. Potenzialmente lo coordina anche con il Hub Ribelle.

Numeri...

- È consigliabile avere un minimo di 1 WB ogni 100 persone, cioè una coppia di buddy ogni 200 - a seconda dell'azione (lo swarming ne richiederà di più, poiché i gruppi si dividono, un problema analogo se ci sono più ingressi/strade bloccate o se c'è la probabilità di un di asserragliamento).
- È consigliabile avere almeno 1 PS ogni 500 persone (o più se è prevista la partecipazione di un'alta percentuale di persone vulnerabili o se l'azione comporta rischi maggiori).

5. Abilità utili e altre magie del benessere.

5.1. Check in e ascolto attivo.

Vogliamo sviluppare la resilienza e il benessere attraverso l'introspezione e l'approfondimento delle nostre reti di supporto (per arrestati e non).

Questa sezione contiene informazioni su
- Check-in emotivi

- Check-in pre-azione
- Check-in con persone che stanno pensando di essere arrestabili

Check-in emotivi

I check-in ci permettono di entrare in contatto con gli altri in modo più completo. Consentono ai nostri amici, ai membri dei gruppi di affinità e ai compagni di ribellione di vedersi, di far loro sapere come ci sentiamo e dove siamo, permette loro di sostenerci e supportarci meglio quando necessario. Cerchiamo quindi di praticare il check-in emozionale. Condividiamo cioè ciò che sentiamo, ciò che ci commuove, ciò che ci rende grati, felice o pieno di dolore. I check-in emotivi possono aiutarci a rendere più resilienti noi stessi e i gruppi con cui entriamo in contatto.

Alcuni elementi chiave della resilienza sono

- Connettersi ai propri valori e alle proprie motivazioni
- Connettersi a coloro di cui ti fidi e ami
- Connettersi al movimento più ampio
- la capacità di riconoscere, osservare ed esplorare le nostre emozioni
- Preparazione all'immaginazione preventiva di risultati futuri/incertezze
- Autoconsapevolezza delle proprie abitudini/comportamenti comuni degenerativi/distruttivi
- Esplorazione preventiva di strutture di supporto che vi sostengano durante e dopo l'azione.

I check-in emotivi possono essere più o meno impegnativi quando qualcuno è alle prime armi perché non sono qualcosa che è abituato/a a fare. In qualità di responsabile del benessere, potete incoraggiare delicatamente qualcuno dicendo perché lo facciamo o, meglio ancora, modellando un buon check in, connettendosi con se stesse e condividendo la propria vita.

Potreste incontrarvi da sole o con un gruppo più numeroso. Nei gruppi può essere una buona idea di iniziare a coppie e, dopo aver svolto il lavoro di coppia, potete passare al gruppo più grande e condividere alcune delle intuizioni acquisite.

Dichiarare un'intenzione per l'ascolto e la conversazione

La nostra cultura dominante ha coltivato molte forme di comunicazione malsane e spesso opprimenti che ci portano a bloccare o sfiorare la superficie delle nostre emozioni. Quindi prima di immergersi nella conversazione, prendetevi qualche minuto insieme per respirare profondamente e condividere con l'altra le qualità particolari che desiderate apportare alla vostra comunicazione.

Ecco alcuni suggerimenti di base. Se siete voi a porre le domande/ascoltare:

- Usare l'ascolto attivo
- evitare il linguaggio fisso, autoreferenziale o bloccante.
- Accettare il silenzio prima di sentire il bisogno di rispondere. Respirare profondamente prima e dopo aver parlato può essere utile.
- Usare un bastone della parola- e rispettarlo! Un bastone per parlare aiuta a consentire la piena espressione senza interruzioni non richieste

- Sentitevi liberi di fare la stessa domanda un paio di volte se pensate che il vostro interlocutore possa approfondire più a fondo. Per esempio, chiedete: "Quali paure o preoccupazioni hai per questa prossima azione/il futuro?". Lasciate che il vostro interlocutore risponda, poi, dopo una pausa salutare, invitatelo a chiudere gli occhi, a fare qualche respiro profondo e poi a ripetere la stessa domanda per vedere se se emerge qualcos'altro.
- Stabilite un tempo determinato e dichiarate lo scopo della sessione: si tratta di un processo esplorativo alla pari? O principalmente orientato a sostenere un individuo? Ha a che fare con la preparazione di una particolare azione o evento? Tempo - suddiviso equamente? Accordo sui tempi di controllo, 30 minuti a testa? O scambiarsi ogni poche domande?

Check-in pre-azione

Prima di ogni azione, potrebbe essere utile fare un check-in con una persona WB del vostro gruppo di affinità, con il vostro Buddy o con l'ancora, connettervi con voi stesse e con l'altra, creando uno spazio sicuro per esplorare le vostre motivazioni, le vostre aspettative, pensieri, speranze, dubbi e paure.

Questo è particolarmente importante se qualcuno sta decidendo di farsi arrestare e consigliamo vivamente a chiunque stia pianificando un arresto di esplorare queste domande.

Svolgere un'attività di questo tipo prima di un'azione ha molti vantaggi:

- Permette di raggiungere più rapidamente uno spazio di sicurezza emotiva e di connessione.
- Anticipa le esperienze impegnative in modo da non esserne sorpresi e da poterle affrontare con saggezza.
- Vi collega ai vostri valori più profondi e alle ragioni per cui state facendo un'azione quando le cose non vanno come previsto
- Rende più facile il check-in con l'altro durante un'azione - per identificare il nostro stato attuale, i nostri bisogni e affrontarli.
- Esplorare i propri confini per impegnarsi in un'azione

Il check-in con un ancoraggio o un compagno funziona meglio quanto più tempo si investe nell'approfondire i check-in.

È utile trascorrere del tempo al di fuori della ribellione per connettersi ed esplorare questioni importanti per il benessere e la resilienza, in modo che sia più facile ricordarli nei momenti di maggiore stress.

Esempio di Check-In pre-azione

Centratura iniziale

- Avete un modo per centrarvi (un modo per avvicinarvi a uno stato di calma)
- Descrivete il processo
- Poi praticate il processo insieme!

- Se non avete un processo, ecco una versione semplice che può essere un inizio.

Sedetevi o state in piedi con i piedi ben piantati e notate il contatto dei vostri piedi con il suolo. Notate il vostro respiro. Potreste dire a voi stessi di inspirare ed espirare per liberare la mente dai pensieri più complicati o perplessi.

Sentite come la terra, la sedia o qualsiasi altra cosa su cui siete seduti o in piedi vi sostiene. Sentite la gravità che vi tiene legati alla terra. Muovete le dita dei piedi. Può essere molto bello avere i piedi nudi, se non si ha freddo, o anche dentro le scarpe. Potete chiudere gli occhi durante la centratura

Notate le vostre sensazioni. Notate le vostre emozioni. Notate senza giudicare o cercare di controllare. Potete immaginare di essere parte della natura, di essere radicati e piantati in questo luogo in questo momento.

Date a voi stessi il permesso di essere e basta, di non dovervi impegnare con nient'altro che il proprio respiro e la sensazione di essere in contatto con la terra.

Potete farlo per voi stessi per un paio di minuti o più a lungo come pratica meditativa.

Potete farlo da sole o con altri, come un modo gentile per entrare in un processo di gruppo.

Check in

- Come vi sentite? Quali pensieri, emozioni e sensazioni fisiche notate al momento?
- C'è qualcosa di cui avete bisogno per essere più presenti?
- Con quale frequenza pensate di dovervi 'checkinare' a vicenda prima, durante e dopo un'azione?

Valori e motivazioni

- Perché state facendo questa azione?
- Cosa vi ha portato a partecipare a XR?
- In che modo questa azione attuale è collegata ai vostri valori e al cambiamento che volete vedere nel mondo?
- Quali esperienze avete vissuto che vi hanno portato a voler svolgere un'azione con XR?
- Quali esperienze vi hanno aiutato a entrare in contatto con questa crisi ecologica e vi hanno spinto ad agire?

Azioni rigenerative

- Cosa rende un'azione rigenerativa per voi?
- Come vi sembrerebbe un'azione di successo?
- Come vi sembrerebbe un'azione non riuscita? soprattutto quella in cui si ritiene che si sarebbe potuto agire in modo diverso, può portare a difficoltà emotive. Cosa vi aiuterebbe a essere presenti e a non sentirsi sopraffatti da queste emozioni? C'è qualcosa che vorreste ricordare? Qualche attività potreste fare?
- Avete organizzato un debrief post azione, un circolo di discussione o un check-in emotivo con i vostri compagni, l'ancora e il gruppo di affinità? Avete organizzato qualcuno che vi aiuti a facilitarlo?

Il benessere

- Che cosa significa "stare bene" per voi?
- Come vi sentite quando "state male"?

- Ci sono segnali di pericolo che indicano che potreste essere esausti?
- Cosa potrebbero offrirvi le altre se riconoscessero che siete in difficoltà?
- A quale sostegno potreste ricorrere per aiutarvi? (persone, idee, pratiche)
- Cosa vi sostiene? Cosa vi prosciuga? (potrebbe essere riferito durante un'azione o al di fuori di un'azione, a seconda del contesto della conversazione).
- Cosa potrebbe fare la vostra buddy/ancora per sostenervi?
- Cosa fate per centrarvi
- Cosa fate per connettervi ai vostri valori più profondi?

Reti di sostegno

- Quali sono le reti di sostegno esistenti?
- Avete identificato un'ancora, un gruppo di affinità, un gruppo locale?
- Chi sa che partecipate all'azione?
- Chi vi accoglierà a casa dopo l'azione?
- Cosa pensano i vostri amici e familiari della vostra decisione di essere ribelli? Sanno che state compiendo questa azione?

Confini e arrestabilità

- Le azioni si modificano e cambiano rispetto al piano originale. Gli atteggiamenti e le risposte della polizia alle azioni sono anch'essi imprevedibili. È importante essere chiari con se stessi su cosa si è disposti a fare e su quali siano i propri limiti.
- Siete disposti a farvi arrestare per questa causa?
- Per quale azione specifica (con un'intenzione e un risultato specifici) siete disposti a farvi arrestare?
- Avete pensato alle conseguenze dell'arresto per questa particolare azione?
- Ad esempio, le accuse probabili e quelle improbabili nel peggiore dei casi.
- Come potrebbe evolvere questa azione in una situazione in cui non vi sentite più a vostro agio a partecipare?
- Come vi controllerete a vicenda per vedere se è così?

L'impatto dei pregiudizi consci e inconsci sul coinvolgimento in azioni e arresti.

- La nostra società, il sistema di polizia/justizia penale e i movimenti attivisti, tra i quali Extinction Rebellion sono pieni di pregiudizi consci e inconsci e di svantaggi strutturali nei confronti di persone con particolari con particolari caratteristiche (ad esempio, orientamento sessuale, disabilità, genere, etnia, classe, salute mentale)
- Avete il timore di avere qualità che possono portare a un'esperienza diversa di un'azione o di un arresto? Ci sono scenari particolari che vi preoccupano?
- Quali sono i vostri limiti in termini di impegno in azioni che vi consentano di sentirvi al sicuro?
- C'è qualcosa che vorreste che il vostro gruppo di affinità/accompagnatore sapesse di voi che vi permetterà di sentirvi meglio compresi e connessi? (per esempio, i pronomi personali, da dove nascono le vostre paure di pregiudizi sistematici, come potreste comportarvi se avete bisogno di sostegno)
- C'è qualcosa che gli altri fanno o dicono comunemente e che vi fa sentire trattati con condiscendenza o incompresi?
- C'è qualcosa che vorreste che gli altri facessero in occasione di un'azione per sostenere il vostro coinvolgimento in un modo che vi faccia sentire sicuri? (ad esempio, controlli regolari,

comprensione dei livelli di energia, comprensione dei limiti al coinvolgimento)? - ad esempio, quando lasciare una situazione se presenza della polizia, sentirsi a proprio agio nell'esprimere le proprie paure e chiedere aiuto.

Argomenti da approfondire se state considerando l'arresto

Parte della teoria del cambiamento di XR consiste nell'avere un gran numero di arresti per evidenziare l'inadeguatezza di un sistema che cerca di incriminare coloro che si dedicano a ridurre il tasso di perdita di biodiversità e la quantità di sofferenza umana causata dalla catastrofe climatica provocata dall'uomo. **Ringraziamo tutti coloro che sono disposti a fare questo sacrificio.**

Come movimento che incoraggia l'arresto, è anche nostra responsabilità collettiva evidenziare gli impatti negativi dell'essere arrestati e sostenerci a vicenda. L'arresto comporta una serie di incertezze, non si possono mai prevedere appieno le conseguenze legali e le implicazioni che avrà sulla vita personale e professionale.

È responsabilità della persona arrestata affrontare le possibili conseguenze dell'arresto e assicurarsi di avere un supporto adeguato. In qualità di sostenitore, potete aiutarli a rispondere ad alcune di queste domande. Esplorare l'impatto non ha lo scopo di dissuadere nessuno dall'essere arrestato: essere consapevoli ci permette di prendere una decisione più informata riguardo all'arresto e di iniziare a prepararsi in anticipo alle conseguenze.

Assicuratevi che la persona da arrestare prenda la decisione senza essere costretta.

Aiutatela a scendere a fondo nei propri valori e ad esplorare le conseguenze per prendere una decisione informata. In futuro, in caso di difficoltà emotive, il legame con i propri valori e la certezza di aver fatto la cosa giusta può essere una fonte di resilienza e di benessere.

Motivazioni

- Perché avete deciso di essere arrestati per questa causa? Come si collega alle sue motivazioni e ai suoi valori?
- Perché crede che l'arresto contribuisca a risolvere i problemi che vede nel mondo?
- Ha esaminato gli scenari specifici che potrebbero portare a diversi gradi di punizione da parte del sistema giudiziario?

Previsione/paure, preoccupazioni

- Avete una caratteristica che potrebbe svantaggiarvi nella protesta e nel sistema di giustizia penale (ad esempio, disabilità, preoccupazioni)? - avete bisogno di supporto per questo?
- Avete considerato l'esistenza di razzismo e pregiudizio istituzionale che esiste nelle forze di polizia e nella società?
così come i pregiudizi e i preconcetti consci e inconsci che svantaggiano strutturalmente alcune persone?
- Avete considerato quanto siete arrestabili? Visionate alcuni scenari che sono al di là della vostra e della vostra volontà di essere arrestati e altri che vi rientrano.
- Le azioni si modificano e cambiano rispetto al piano originale. Gli atteggiamenti e le risposte della polizia alle

polizia e le risposte alle azioni sono anch'esse imprevedibili. È importante essere chiari con se stessi su cosa si è disposti a fare e su quali sono i propri limiti. Per quali azioni specifiche siete disposti a essere arrestati? Per cosa non siete disposti a essere arrestati?

Sostegno

- Di quali reti di sostegno disponete e siete ben collegati ad esse?
- Avete identificato un'ancora, un gruppo di affinità, un gruppo locale?
- Cosa pensano i vostri amici e familiari della vostra decisione?
- Avete detto alla vostra famiglia che state pianificando l'arresto? Può essere utile informarli può essere utile farglielo sapere in anticipo, in modo che possano prepararsi e non dobbiate preoccuparvi della loro reazione dopo l'arresto.

Impatto

- Quali sono le probabili conseguenze dell'arresto, comprese le accuse, le multe, il tempo trascorso in tribunale?

Quali sono gli scenari peggiori, quanto sono probabili o improbabili?

- Avete pensato all'impatto che il vostro viaggio attraverso il sistema giudiziario penale sulla vostra vita? Comprese la carriera, le relazioni, le finanze.
- Che impatto avrà il vostro arresto su amici, familiari e persone a carico?

Preparazione

- Avete letto le informazioni legali sull'XR?
- Ha partecipato al corso di formazione NVDA, al colloquio e all'introduzione all'XR?
- Avete una carta Bust, sapete come si svolge la procedura di arresto e quando dichiarare il vostro no?
- Il vostro gruppo di affinità ha un avvocato di supporto agli arrestati? Siete in contatto con il team locale di supporto agli arrestati? Per formazione e supporto contattate arrestwelfare@protonmail.com
- Avete fatto in modo che qualcuno seguisse il vostro arresto e vi incontrasse alla stazione di polizia dopo l'arresto?

5.2. Tecniche di auto-rilassamento

- Concentratevi sulla respirazione, osservando il vostro respiro, prima senza modificarlo e poi molto gradualmente, allungando l'espiazione. Cercate di concentrarvi solo sull'espiazione, confidando che l'inspirazione avvenga naturalmente quando il corpo ne ha bisogno.
- Portate l'attenzione ai piedi e sentitevi connessi con la terra sotto i vostri piedi e attraverso di essa, al suolo, alla terra, al pianeta. Siete parte di un tutto e siete connessi ad esso, attraverso il vostro corpo e i vostri piedi, in ogni momento.
Siete su un terreno sicuro.
- Portare l'attenzione ai sensi: 5 cose che si vedono, 4 che si sentono, 3 che si possono toccare, 2 che si possono toccare. 1 cosa che si può assaporare.
- Ampliare la visione (visione del gufo), guardando il più possibile intorno a sé: fino al cielo, fino ai piedi. Tutto a sinistra e tutto a destra. La nostra visione a volte si contrae quando

siamo spaventati e perdiamo di vista le cose importanti.

- Allentare le spalle tirandole su il più possibile e poi lasciandole cadere. Ripetere alcune volte. Girare la testa molto lentamente da un lato verso il centro, all'altro lato e di nuovo al centro. Ripetete alcune volte. Nei momenti di stress tendiamo a tendere il collo e le spalle nei momenti di stress, sciogliere attivamente questa tensione può aiutare a rilassarsi.
- Scuotersi - Scuotersi è una risposta normale alle tensioni del corpo. scuotere il corpo, sciogliendo la tensione e rilassando i muscoli, con un effetto diretto sul sistema nervoso. Noi amiamo una rapida scossa o una pausa di danza con un gruppo a metà azione.

5.3. Tattiche di de-escalation

Prendere l'iniziativa di agire

La cosa più importante è questa: Se emerge una situazione difficile e potenzialmente violenta **PRENDETE SUBITO L'INIZIATIVA** per evitare che le tensioni aumentino.

- Chiedete agli altri intorno a voi di partecipare all'esecuzione di qualsiasi tattica stiate usando, basta che vi imitino o che vi sostengano. Se volete che molte persone si uniscano a voi, stabilite il silenzio (vedi sotto) e poi spiegate in modo chiaro, calmo e breve cosa si vuole fare e perché.
- Se qualcuno di un team di NVC (comunicazione non violenta) o di de-escalation è immediatamente contattabile, bene. In caso contrario, la maggior parte di queste tattiche sono facili da avviare in gruppo e comportano un rischio minimo o nullo.
- Tuttavia, alcune persone possono essere più vulnerabili o più a rischio di altre. ognuno dovrebbe aver già riflettuto su quali siano i modi più sicuri/saggi per prendere l'iniziativa. Non è così semplice. Alcune persone, come le donne o gli anziani possono essere/sentirsi più vulnerabili, ma con minori probabilità di essere a rischio in alcune situazioni. Le persone di colore possono avere maggiori probabilità di essere a rischio.
- Se, per qualsiasi motivo, non vi sentite in grado di prendere l'iniziativa o pensate che sia rischioso per voi, rispettate le vostre ragioni, i vostri confini o i vostri limiti di fiducia.
- Se vi sentite in grado di chiedere a qualcun altro di prendere l'iniziativa, questa è un'alternativa. se anche questo non vi sembra possibile, va bene lo stesso. Tutti noi abbiamo contributi diversi da alla Ribellione e la nostra diversità è la nostra forza.

Situazioni individuali

In situazioni individuali o di piccolo gruppo, l'ideale sarebbe farsi aiutare dai team NVC o di de-escalation, o da qualcuno che abbia una buona esperienza in materia, di una persona esperta nella trasformazione dei conflitti e nella de-escalation.

BREATHE

1. **B**reathe. Ground. Notice your sources of support.
2. **R**emember The Humanity of All
3. **E**mpathy Before Education

4. **Ask First** - Is the other person ready to hear your perspective? A is also for Authentic expression

5. **Brea THE**. Debrief with Support

Principi:

- Collegarsi alla risposta umana in situazioni di tensione.
- Chi ha vissuto l'esperienza di essere ascoltato è più propenso a calmarsi e ad ascoltare. ascoltarvi.
- Siate curiosi e aperti al feedback. C'è sempre qualcosa da imparare dalla rabbia e dalla frustrazione delle persone.
È impossibile essere curiosi e spaventati allo stesso tempo.
- Dove va l'attenzione, scorre l'energia.

Gruppi grandi

Teatro, divertimento, musica e canzoni

- Tutti questi elementi possono essere utilizzati per intrattenere e cambiare l'energia.
- Se l'energia sta diventando troppo eccitante, si può usare la musica e in particolare il tambureggiamento per soddisfare l'energia dell'eccitazione e poi calmare gradualmente le cose rallentando il ritmo fino a farlo coincidere con il battito calmo del cuore.
- Quando la tensione si fa sentire, si può iniziare una canzone calmante e invitare gli altri a partecipare. Insegnare e poi cantarla lentamente e con calma.
- Se cominciano ad esserci arresti o se la tensione sta salendo per un altro motivo, chiedete ai musicisti che stanno suonando di rallentare le cose e di suonare qualcosa di calmo o con un ritmo lento. Potreste chiedere loro di smettere del tutto, in modo che la folla di fermarsi del tutto, in modo che la folla possa stare insieme nel canto.

Stabilire il silenzio

Nelle situazioni di grande folla in cui la tensione sale, può essere molto utile stabilire il silenzio, perché può essere calmante di per sé e perché vi permetterà poi di avviare altre tattiche, con tutti consapevoli e partecipi.

Due metodi:

1. Una persona fa silenzio e alza la mano, invitando le persone intorno a lei a fare lo stesso.

Questo metodo funziona bene se si esercita un numero sufficiente di persone.

2. Proiettate senza gridare e dite "Applaudite una volta se mi sentite" e poi applaudite una volta.

Dite "Applaudite due volte se mi sentite" e poi applaudite due volte. Dite "Battete le mani tre volte se mi sentite" e poi battete le mani 3 volte. Ogni volta, altre persone intorno a voi dovrebbero partecipare altre persone intorno a voi, fino a quando tutti hanno battuto le mani 3 volte e poi sono rimasti in silenzio, in attesa di ciò che sta per accadere.

A questo punto, con calma e in modo molto breve, potete far sapere alle persone cosa volete fare dopo e perché la nonviolenza e la de-escalation sono importanti, invitare le persone a partecipare con una canzone o usare una delle tattiche di cui sotto.

Sedetevi e invitate anche gli altri a sedersi

Questo può avere un effetto calmante.

Assicuratevi che ci sia molto spazio intorno alla violenza/al conflitto, in particolare una via libera per ritirarsi.

Può essere utile anche rimanere in silenzio.

Linea di de-escalation

È particolarmente utile in caso di conflitto tra linee di polizia o di polizia antisommossa e attivisti, quando la tensione si fa troppo alta.

1. Spiega alla polizia che chiederai alle attiviste di lasciar loro un po' di spazio e di ridurre la tensione.
2. Crea una linea di persone tra la polizia e le attiviste, alternando una persona che guarda verso la polizia e una persona che guarda verso le attiviste. Spiega alla polizia che chiederai alle attiviste di lasciar loro un po' di spazio e di ridurre la tensione.
3. Invita le attiviste a fare due passi indietro per fare spazio alla polizia, e poi a sedersi.
4. Ricorda alle ribelli che tramite questa azione, invece di "arrendersi", hanno rafforzato il loro atteggiamento nonviolento e lo spazio sostenuto
5. Sciogli la linea quando le acque si sono calmate.

"Umm" di massa e "Stop" con la mano

1. Se possibile, come prima cosa porta il silenzio nella folla.
2. Tutte le persone dicono "Umm", e fanno il gesto "Stop" con la mano rivolto alla situazione aggressiva, con le braccia distese. Il palmo della mano si rivolge alla situazione violenta, le dita aperte puntano verso l'alto.
3. Continua a ripetere - e far ripetere - il suono "Mmm"
4. Non stiamo incolpando né biasimando le persone arrabbiate. Ci sono molte buone ragioni per sentire la rabbia. Vogliamo dare supporto alle persone perché non sfoghino la propria rabbia in modi inconvenienti. Assicurati che ci sia abbastanza spazio da permettere alle persone di ritirarsi dalla folla.

Cori di gruppo

1. Se possibile, come prima cosa porta il silenzio nella folla.
2. "Pace, Amore, Rispetto" è una canzoncina che ha funzionato molto bene in Inghilterra, al blocco dei ponti di Londra nel 2019.
3. Ci sono tante alternative a questo coro, possiamo inventarne di nuove. Si consiglia la semplicità.

Puoi aggiungere questo prossimo passo. E' adatto solo se si sta trattando con un gruppo di polizia aggressivo e con altre persone.

Comincia a dire: "Noi siamo nonviolenti, e voi?". Pensa bene a come può arrivare questo messaggio. Ha un tono *gentile e suggestivo o provocatore?* -Vedi sotto-

Rabbia estrema o comportamenti minacciosi

- Se non riesci a gestire la situazione, chiedi aiuto all'esterno.
- Questa è l'ultima spiaggia, da usare nel caso in cui sia minacciata l'incolumità fisica di qualcuno.

L'intenzione non è quella di denunciare qualcuna o metterle in seria difficoltà. L'intenzione è quella di tenere le persone al sicuro.

Crediamo che la pratica e l'impegno nella nonviolenza in senso ampio e profondo possano portare una grande crescita personale e soddisfazione. E' anche una delle nostre più forti speranze per creare il mondo in cui vorremmo vivere.

5.4 DEBRIEF

I briefing e debriefing sono, in un certo senso, una versione più profonda del check-in e check-out.

Imparare e migliorare

Mentre il movimento cresce è importante che continuiamo a imparare dai nostri successi e dai nostri errori. Dopo un'azione, il debrief ci porta l'opportunità di riconoscere le nostre capacità e le nostre debolezze, di imparare e crescere come individui e come parte di un gruppo.

Processi emozionali

Anche se facciamo quello che facciamo per le giuste ragioni, e spesso finiamo le azioni piene di eccitazione, gioia ed energia, possono esserci momenti emotivamente molto intensi e talvolta stressanti. E' molto comune che le persone siano cariche di adrenalina durante le azioni. Durante i momenti di stress, la memoria a livello inconscio è più attiva. I debrief possono aiutare a elaborare questi ricordi ed esperienze.

A seguito di momenti carichi di adrenalina, si potrebbero verificare dei forti cali di energia fisica o emotiva, che potrebbero farci sentire stanchi, incapaci di comunicare, e con pensieri negativi. E' una risposta del corpo del tutto normale, ma ci si può sentire destabilizzate e a disagio. Avere uno spazio per condividere con altre persone può aiutare.

Sul lungo termine

Per prevenire il burn-out ci si può preparare prima delle azioni fisicamente e mentalmente, con le linee guida e le sessioni di briefing che ci consentono di sentirci pronte e di pensare a quali strategie ci possono aiutare per gestire il nostro stress e quello delle altre.

Un buon debriefing crea lo spazio per elaborare e riflettere sulle esperienze stressanti.

Esaltarsi

Durante le azioni succedono molte cose, e spesso non siamo consapevoli di tutto ciò che accade. Avere uno spazio dove sentire i racconti della giornata di altre persone può essere un dono molto speciale. Ci si sente bene ad ascoltare ed essere ascoltate.

Come facilitare un Brief / Debrief

- Il debrief è uno spazio dove le persone danno e ricevono ascolto. Se ci sono delle discussioni specifiche che devono avvenire tra qualche partecipante, si può chiedere loro di discuterne dopo la sessione di debrief.
- Il debrief dovrebbe essere tenuto 1-3 giorni dopo l'evento se possibile.

- Dovrebbero esserci 2 facilitatrici per un massimo di 10 persone. Gruppi più grandi di così sono difficili da gestire e potrebbero diventare spazi poco sicuri dove condividere serenamente. E' importante avere 2 facilitatrici nel caso in cui il gruppo avesse bisogno di dividersi in due sottogruppi, o se una persona avesse bisogno di un debriefing uno a uno. Anche le facilitatrici hanno bisogno di sentirsi supportate.
- La facilitatrice:
 - Delimita la cornice, ma non comanda. Dovrebbe partire da un'intenzione di curiosità, interesse genuino nel sentire le esperienze delle diverse persone.
 - Non c'è bisogno che sia un'esperta. Se emerge stress, tristezza, disagio, va bene semplicemente essere presenti, non è suo compito "aggiustarli".
- Se le persone mostrano segni di stress o emozioni forti che vanno oltre la cornice del debrief, offri loro delle opzioni esterne.
- E' responsabilità delle partecipanti prendersi cura di sé stesse.
- Dovrebbe esserci un debrief per le facilitatrici.

Il Debriefing a caldo (o emotivo)

È importante raccogliersi con il proprio gruppo immediatamente dopo un'azione. Le azioni rappresentano contesti ad alto stress e ad alta adrenalina; è necessario che tu e il tuo gruppo siate pienamente ristabiliti* dopo averle effettuate. Infatti, anche se facciamo quello che facciamo per delle buone ragioni, e spesso usciamo dalle azioni pieni* di eccitazione, gioia ed energia, ci possono essere delle situazioni che amplificano le emozioni e sono molto stressanti. È molto probabile che le persone abbiano sperimentato molta adrenalina in tutti o in alcuni specifici momenti dell'azione. Durante i momenti di stress la nostra memoria inconscia è più attiva. O ancora, dopo un periodo di elevata adrenalina potresti anche avere un calo fisico o emozionale che può farti sentire incapace di comunicare, esausto ed incline a pensieri negativi. È una risposta del corpo del tutto normale ma può essere destabilizzante e spiacevole sul momento. Inoltre ci sono così tanti avvenimenti nelle azioni che spesso non si è consapevoli di tutto ciò che succede.

Avere uno spazio collettivo può aiutare a processare e collettivizzare queste memorie ed esperienze inconsce, partendo dalla consapevolezza che fa stare bene ascoltare ed essere ascoltati. **Questi sono gli spazi che chiamiamo di debriefing emotivo.**

Per farlo dovreste:

- **Trovare uno spazio sicuro** in un ambiente tranquillo (e preferibilmente nel verde!). Non lasciate che la distanza fisica vi trattenga dal fare il debriefing emotivo: va bene anche incontrarsi online, per esempio usando Zoom. L'ideale è sedersi in cerchio, in modo che ognuno* possa vedere tutti* l* altr*.
- **Fare una centratura** restando per un paio di minuti seduti, in contatto con voi stessi ed in silenzio ([qui alcuni esempi](#)).
- **Condividere come vi sentite**, parlando a turno e ascoltando attivamente l* altr* - è una buona idea utilizzare un "bastone della parola", per far sì che nessuno si sovrapponga agli altri nel parlare.

Il debriefing dovrebbe essere condotto da un facilitator* - ma non è necessario che si tratti di un* professionista e non ci si dovrebbe aspettare che guarisca magicamente i malesseri di ognuno*. Piuttosto, dovrebbe porre l'attenzione sul movimento del gruppo attraverso le differenti componenti della sessione, mentre partecipa alla sessione ell* stess*.

A seguito una guida dettagliata al debriefing emotivo.

Guida al Debriefing emotivo

Cos'è e a cosa serve il debriefing emotivo

Il debriefing emotivo costituisce un momento in cui le persone ascoltano e vengono ascoltate, per poter atterrare al termine di un'azione, prendersi cura di sé e del gruppo.

Quando, dove e come fare il debriefing emotivo

Il debriefing emotivo si deve tenere a poca distanza dall'azione (qualche ora al massimo) in un luogo sicuro.

Indicazioni in base a come stai lasciando l'azione

Se sei con il Gruppo di Affinità

Se avete la possibilità, svolgete il debriefing emotivo insieme al vostro Gruppo di Affinità, ritrovandovi al termine dell'azione in un luogo sicuro, possibilmente identificato in precedenza. Se questo non fosse possibile, provate a svolgere il debriefing emotivo con il gruppo di persone con cui siete stati in azione. Nel lasciare l'azione, assicuratevi che il vostro buddy abbia un gruppo con cui fare il debriefing emotivo e che non rimanga solo - se non ha un gruppo con cui fare il debriefing, considerate di includerlo nel vostro.

Prima di cominciare il debriefing emotivo, prendetevi cura dei vostri bisogni primari. Ogni Gruppo di Affinità dovrebbe individuare in precedenza 2 persone che modereranno, seguendo la struttura consigliata più sotto - indicazioni sulla moderazione del debriefing più sotto.

Se nel vostro Gruppo di Affinità ci sono persone che non possono partecipare al debriefing emotivo poiché sono trattenute dalle FFOO: svolgete comunque il debriefing con chi c'è, poi organizzatevi per raggiungere le persone trattenute, accoglierle e ascoltarle nel momento in cui saranno rilasciate, per svolgere a quel punto un debriefing emotivo anche con loro - per fare questo, contattate il BackOffice.

Se sei senza un Gruppo di Affinità

Se per qualche motivo non siete insieme al vostro Gruppo di Affinità, potete chiedere ad un altro Gruppo di Affinità di svolgere il debriefing insieme e unirvi a loro. Potrebbe essere ad esempio il Gruppo di Affinità del tuo buddy in azione.

Se non siete con il vostro Gruppo di Affinità perché avete dovuto lasciare prima l'azione, potete svolgere il debriefing emotivo in coppia insieme al vostro buddy.

Se sei da solo

Potrebbe capitare che vi ritroviate da solə (es: dovete andare via prima e avete un treno da prendere). Cercate di individuare una persona che potreste chiamare in questa eventualità per poter avere ascolto al termine dell'azione. Ricordati che per le grandi mobilitazioni dovrebbero esserci persone disponibili proprio per fare ascolto attivo, puoi trovare in caso i loro contatti nelle comunicazioni pubbliche del movimento. Nel caso questo non sia possibile, vi consigliamo di prendere carta e penna e scrivere.

Per il debriefing in coppia e singolo, potete seguire liberamente la struttura riportata per il debriefing in Gruppi di Affinità, ponendo particolare attenzione alle vostre emozioni e ai vostri bisogni.

Indicazioni per la moderazione

- Questo è un momento di debriefing anche per chi modera. Meglio essere in 2 persone moderatrici, per potersi prendere cura a vicenda, nel caso in cui ci si debba dividere in più gruppi (consigliamo gruppi di massimo 10 persone) o nel caso in cui una persona necessiti di ascolto individuale.
- È spesso utile responsabilizzare chi partecipa a prendersi cura di sé. Prima di cominciare il debriefing, invita le persone a prendersi cura dei loro bisogni fisici primari (bere, mangiare, andare in bagno, fare una corsa...)
- Per la parte relativa alle domande, consigliamo di leggerle tutte insieme e di lasciare gli interventi liberi ("a pop-corn").
- Lascia alle persone i loro tempi per esprimere sentimenti e bisogni, incoraggia a farlo chi fa più fatica ma senza insistere. Fornisci regole generali, ma non comandare. Sarebbe indicato iniziare con curiosità, interessandoti genuinamente nell'ascoltare le esperienze degli altri.
- Nel caso in cui le persone divaghino, cerca di riportare l'attenzione sul come si è sentita/come si sente una persona e su quali sono i bisogni delle persone in quel momento.
- Questo non è un debrief tecnico, non è uno spazio in cui fare una valutazione di come è andata l'azione. Nel caso in cui emergano aspetti rilevanti da riportare al debrief tecnico, incoraggiate le persone a partecipare al debrief tecnico.
- Non c'è bisogno che tu sia un'esperta: il debriefing non è uno strumento terapeutico, se c'è del malessere è bene accettarlo e saper stare a contatto con questo. Se le persone soffrono a tal punto che il debriefing non è sufficiente per aiutarli, offrite delle opzioni esterne.

Struttura generale per il debriefing

Iniziamo con il debriefing! Per i debriefing a coppia/singoli seguire le varie parti in modo indicativo

Accordi dello spazio

Suggeriamo di adottare questi accordi per lo spazio di debrief emotivo:

- **Confidenza.** Quello che viene detto da qualcuno durante il proprio turno non dovrebbe essere ripetuto a qualcun altro, neanche alla persona che ha detto tale cosa, a meno che non ci sia il loro permesso.
- **Trattiamo lu altru con gentilezza e rispetto.** Ci impegnamo tuttə e tuttə facciamo errori. Diamo ad ogni persona il proprio spazio per parlare di quello che sentono, così come lo sentono (dentro di loro). Abbiamo tuttə bisogno di spazio per dire esattamente quello che ci passa per la testa, poiché questo ci permette dirivedere i nostri pensieri e forse anche cambiare le nostre idee. La confidenza aiuta a fornire questo spazio
- **Ascoltiamo e seguiamo chi modera lo spazio**
- **Usiamo un linguaggio nonviolento:** non parliamo per altre persone del gruppo, facciamo dichiarazioni soltanto riguardo il nostro punto di vista ("Io"...); non incolpiamo o deridiamo, non prendiamo di mira le persone nei nostri gruppi, non attribuiamo le colpe a singoli se qualcosa è andato male.
- **Ci prendiamo le nostre responsabilità**
 - se ci sentiamo stressatə, stanchə o affaticatə chiediamo supporto;
 - facciamo nostro questo sistema - ci esercitiamo a monitorare i nostri stati d'animo e ad essere consapevoli dell'impatto che hanno su di noi e sullə altrə.
- **Ci prendiamo cura dei nostri bisogni:** se sentiamo un bisogno che non può essere rimandato e che ci impedisce di continuare la nostra partecipazione nello spazio del gruppo, lo facciamo presente al gruppo e ce ne prendiamo cura, eventualmente allontanandoci ma rimanendo in uno spazio sicuro.

Atterraggio

Grounding per debrief emotivo: esercizi di atterraggio

Gli esercizi di grounding o di atterraggio sono utili per tornare a noi stessə e al nostro corpo, uscire da uno stato mentale iper consapevole di cosa succede all'esterno per rivolgere l'attenzione verso il nostro interno.

Per iniziare ci sediamo comodamente, a terra o su una sedia. È importante cercare il contatto con la terra, se siamo su una sedia piantiamo bene i piedi, se siamo sul pavimento o in un prato possiamo cercare il contatto con le mani, sentiamo che siamo ancoratə a qualcosa di solido e reale che ci sostiene.

Prestiamo attenzione a come il peso del nostro corpo si distribuisce, dove sentiamo pressione: le irregolarità del terreno, i braccioli della sedia, un cuscino...

Proponiamo qualche esercizio semplice da guidare:

Respiro quadrato

Per chi modera: t'invitiamo a guidare la respirazione ad alta voce, così il gruppo respira seguendo il tuo conto. L'esercizio dura qualche minuto; può essere utile fare attenzione al linguaggio del corpo delle persone e interrompe l'esercizio quando percepisce che il gruppo è più rilassato e pronto ad iniziare il debrief.

Invito al gruppo: possiamo iniziare con una mano sul petto e quando i respiri si fanno più profondi spostarla sull'addome per facilitare la respirazione diaframmatica (sento il diaframma che si alza e si abbassa, i polmoni che si riempiono e si svuotano, il ventre che si gonfia e si rilassa). Idealmente i respiri si fanno via via più profondi e, se viene naturale, sincronizziamo la nostra respirazione.

La respirazione si esegue così: Inspiro per 8 conti (si può partire da meno e progressivamente fare respiri più profondi) o Trattengo il fiato per 2-4 secondi o Espiro per 8 conti (adattabile come sopra) o Trattengo il respiro per 2-4 secondi.

Oggetto in mano

Invito al gruppo: scegliamo un oggetto dall'ambiente o dal proprio zaino/tasche che sia comodo da tenere in mano. C'invito a chiudere gli occhi e a fare un respiro profondo. Ad occhi chiusi cerchiamo di visualizzare l'oggetto nella nostra mente mentre lo sentiamo nelle nostre mani.

Eventuali domande guida: il mio oggetto è liscio o ruvido? o è morbido o duro? O fresco o caldo? La temperatura cambia mano a mano che mantengo il contatto? o da dove viene il mio oggetto? o come mi fa sentire tenerlo in mano?

Dopo un paio di minuti apriamo gli occhi e osserviamo il nostro oggetto, confrontandolo con l'immagine mentale che abbiamo costruito.

Elenco cosa vedo

Per chi modera: si può fare a coppie o un per volta se in gruppi piccoli; a cerchio tutte le persone possono rispondere al volume che preferiscono (facendo attenzione all'ambiente in cui siamo e a non creare disagio all'altro).

Invito al gruppo: questo esercizio porta l'attenzione sull'ambiente sicuro in cui siamo ed è utile per rallentare i pensieri che corrono.

L'invito è d'individuare oggetti da cercare con gli occhi nell'ambiente. È importante nominare le cose, ad alta voce o a bassa voce, affinché sia efficace. Ad esempio: cerco tre cose rosse o cerco 3 cose vive o cerco 4 cose verdi

Esercizio dei 5 sensi

(Simile all'esercizio precedente)

Per chi modera: utile anche per persone in stato di ansia acuta/panico, può essere anche utile da fare prima con una o due persone che sembrano più agitate per poi proporre l'esercizio di respirazione o dell'oggetto al gruppo.

Invito al gruppo: v'invito a elencare ad alta voce: • 5 cose che vedo • 4 cose che sento (udito) • 3 cose che tocco • 2 cose che odorano • 1 cosa di cui sento il gusto

Dialogo

Domande suggerite per iniziare il momento di condivisione e ascolto:

Come ti sei sentito prima dell'azione e durante l'azione, con te stesso e con il gruppo? Come ti senti adesso? Di cosa avresti bisogno?

Chiusura

Per concludere questo momento di debrief emotivo, vi proponiamo di leggere, insieme ad alta voce o in silenzio individualmente, il testo che segue:

Il nostro mondo è in crisi, la vita stessa è in pericolo, ma ogni crisi contiene una possibilità di trasformazione. In tutto il mondo, guidata dai giovani, la gente si sta risvegliando, si sta unendo. Aneliamo a un futuro in cui viva un nuovo mondo di amore, rispetto e rigenerazione, dove è stata ripristinata l'intricata rete della vita. È un futuro che tutti ci portiamo dentro - nell'amore feroce che portiamo per i nostri figli, nella nostra volontà di aiutare uno sconosciuto in difficoltà, nella nostra scelta di perdonare, anche quando il perdono ci costa fatica. E così ci ribelliamo per questo, invocando gioia, creatività e bellezza. Ci solleviamo in nome della verità e ritiriamo il nostro consenso all'ecocidio, l'oppressione e il patriarcato. Ci solleviamo per un mondo in cui il potere è condiviso e il cui obiettivo è rigenerare, riparare, rispettare e riconciliare. Ci ribelliamo per amore. La nostra visione si estende oltre la durata della nostra stessa vita, verso un orizzonte dedicato alle generazioni future e al ripristino dell'integrità del nostro pianeta. Insieme, la nostra ribellione è il dono di cui questo mondo ha bisogno. Siamo XR e tu sei noi.

Prossimi passi

E ora che si fa? Ecco i prossimi passi

Celebrazione collettiva

Dopo esserci prese cura delle emozioni e dei bisogni vivi in noi, celebriamo insieme quanto abbiamo fatto! Senti se il tuo Gruppo di Affinità ne aveva uno in programma o proponilo direttamente tu!

Debriefing di apprendimento (o tecnico)

Tutte le informazioni su [questa pagina del wiki](#).

Il Debriefing di apprendimento (o tecnico)

Nei giorni successivi all'azione, dopo aver fatto un [debriefing a caldo](#), è utile cercare di imparare dai successi ottenuti e dagli errori compiuti, consapevoli che ci sarà sempre da apprendere per riuscire ad essere più efficaci. **Questi spazi sono i debriefing tecnici.**

Per farlo dovrete:

- **Calendarizzare un momento** in cui possano partecipare quante più persone che hanno preso parte all'azione, che sia in presenza o online
- **Ragionare assieme** su cosa ha funzionato, cosa no e perché nelle diverse fasi dell'azione (dal prima al durante al dopo)
- **Raccogliere e condividere quanto emerso** con il gruppo più ampio, con il movimento, con spazi particolarmente interessati dagli apprendimenti emersi

Il debriefing dovrebbe essere condotto da un facilitator* - ma non è necessario che si tratti di un* professionista e non ci si dovrebbe aspettare che abbia una soluzione per le difficoltà che possono essere emerse dalle azioni. Piuttosto, dovrebbe porre l'attenzione sul movimento del gruppo attraverso le differenti componenti della sessione, mentre partecipa alla sessione ell* stess*. Ragionando su cosa ha funzionato o meno, si può usare il **metodo della rosa**, ovvero chiarire nei nostri interventi (assieme al ruolo che ricoprivamo) **i petali** (cosa ha funzionato), **le spine** (cosa non ha funzionato) e **i germogli** (come potremmo migliorare le cose che non hanno funzionato). Si possono proporre degli **accordi per lo spazio**, quelli comuni agli spazi di feedback sono riportati in [questa pagina del wiki](#).



A seguito due template di debriefing tecnico da adattare in base alla tipologia di azione / iniziativa (potrebbero non servire tutte le fasi):

- **uno per i debriefing dedicati ai gruppi che hanno progettato le azioni**, tipicamente sono le persone all'interno di un Gruppo di Affinità
- **uno per i debriefing con tutte le persone che hanno partecipato all'azione**, qualunque ruolo avessero

Mischiare questi due piani può essere disfunzionale al debriefing e poco sicuro. Infatti possono emergere dinamiche legate ad un gruppo più ristretto (il GdA che ha progettato) occupando così il tempo di chi non ha vissuto queste dinamiche ma l'azione e nel mentre verrebbe

chiarito e diffuso chi ha avuto quali responsabilità nella progettazione. Per questo è consigliabile per le azioni più grandi o in cui si sente la necessità di svolgere prima un debriefing tra le persone che hanno progettato l'azione e poi un debriefing aperto a tutte le persone che hanno partecipato all'azione. Questi possono essere anche uno a seguito all'altro in un'unica riunione, purché chiaramente divisi.

Debriefing per il gruppo che ha progettato l'azione

Queste domande sono solo relative alla fase di progettazione in quanto le domande sull'effettivo svolgersi dell'azione sono nel debriefing che verrà abitato da tutte le persone che hanno partecipato. Ricorda che queste domande e temi sono spunti, non si applicano necessariamente tutti all'iniziativa a cui hai partecipato e che potresti dover mischiare un po' di queste domande e un po' delle altre in base alle tue necessità.

- **Ruoli e tempistiche:** Ti era chiaro di cosa si sarebbero occupate le diverse persone? Sono stati rispettati i ruoli che ci siamo dati, come singoli e come gruppo? Ci sono ruoli o responsabilità mancanti di cui credi ci fosse bisogno? Hai vissuto sovrapposizione di ruoli - reali o percepite? I tempi che ci eravamo dati erano adatti per quello che volevamo realizzare?
 - Petali: ...
 - Spine e Germogli: ...
 - **Integrazione:** Come valuti il piano di integrazione e proposta dei ruoli delle persone in azione? Pensi che si siano contattate le strutture del movimento adatte per integrare le persone in azione?
 - Petali: ...
 - Spine e Germogli: ...
 - **Dinamica:** Target, narrativa, tattiche, avvicinamento, metodo decisionale in azione, segretezza e struttura dell'azione rispondevano a quanto pianificato? Sono stati efficaci? C'è stato un confronto con il movimento su alcuni di questi aspetti? Se sì, come valuti questi confronti?
 - Petali: ...
 - Spine e Germogli: ...
 - **Materiali:** Come è andata la preparazione dei materiali, dall'ideazione dello stile, alla progettazione? I materiali sono stati utilizzati come preventivato?
 - Petali: ...
 - Spine e Germogli: ...
 - **Varie:** C'è altro che vorresti aggiungere che non rientra nei punti sopra? Qualcosa di particolarmente rilevante da celebrare o da attenzionare per il futuro?
 - Petali: ...
 - Spine e Germogli: ...
-

Debriefing per tutte le persone partecipanti

Queste domande sono solo relative alla partecipazione all'azione in quanto le domande sulla progettazione dell'azione sono nel debriefing che verrà abitato solo da chi ha progettato. Ricorda che queste domande e temi sono spunti, non si applicano necessariamente tutti all'iniziativa a cui hai partecipato e che potresti dover mischiare un po' di queste domande e un po' delle altre in base alle tue necessità.

Cosa è successo prima dell'azione

- **Comunicazione e informazioni:** Sono circolate per tempo tutte le informazioni sufficienti e necessarie per entrare in azione con il ruolo che avevi e per le diverse fasi dell'azione? Obiettivi, accordi, dinamica e divisione nei ruoli per l'azione erano chiari?
 - Petali: ...
 - Spine e Germogli: ...
- **Sicurezza:** Le informazioni sono girate su piattaforme e in modalità sicure? Le misure di sicurezza hanno influito sulla realizzazione dell'azione? Le modalità in cui hai ricevuto informazioni ti sono sembrate adatte?
 - Petali: ...
 - Spine e Germogli: ...
- **Logistica:** Hai ricevuto il supporto e le informazioni logistiche di cui avevi bisogno in relazione ad alloggi, pasti, trasporti e rimborsi?
 - Petali: ...
 - Spine e Germogli: ...

Cosa è successo durante l'azione

- **Ruoli e dinamica:** Cosa ha funzionato e cosa no del ruolo che coprivi? Quali ruoli/squadre hanno funzionato e perché? Quali hanno funzionato meno e perché? Ci sono stati imprevisti rispetto alla dinamica dell'azione prevista e come li abbiamo gestiti? Cosa miglioreresti della dinamica dell'azione e/o dei ruoli?
 - Petali: ...
 - Spine e Germogli: ...
- **Obiettivi e impatto:** Sono stati raggiunti gli obiettivi dell'azione? Sono stati raggiunti altri obiettivi? La narrativa e il messaggio dell'azione sono stati trasmessi efficacemente? Quali sono gli impatti (mediatici, politici, interni, ...) che abbiamo generato con questa azione?
 - Petali: ...
 - Spine e Germogli: ...

Cosa è successo dopo l'azione

- **Aspetti legali:** Credi di aver avuto abbastanza informazioni rispetto agli scenari e alle conseguenze legali legate all'azione? Come è andato il supporto post azione?
 - Petali: ...
 - Spine e Germogli: ...
- **Rigenerazione:** Gli spazi di debriefing emotivo, celebrazione e di supporto emotivo sono stati sufficienti e utili? Ci sono cose che ti hanno messo a disagio o non ti sono piaciute? Ci sono germogli che porteresti su pratiche da integrare in mobilitazioni simili?
 - Petali: ...
 - Spine e Germogli: ...

Varie

- C'è altro che vorresti aggiungere che non rientra nei punti sopra? Qualcosa di particolarmente rilevante da celebrare o da attenzionare per il futuro?

Menù di Pratiche Rigenerative per Ribellioni

Questo menù è una raccolta di pratiche per restare connesse con il sé e con il gruppo durante la mobilitazione. Durante la mobilitazione solitamente ci sono dei momenti rigenerativi organizzati, ma spesso sono previsti anche spazi in asincrono autogestiti. Per questo qui sono raccolte delle pratiche di cura che ogni ribelle può adottare per vivere la ribellione senza trascurare i propri bisogni, fisici ed emotivi. Abbiamo ereditato dal sistema tossico in cui viviamo dei pattern di pensiero e comportamento altrettanto tossici, che ci portano automaticamente verso stress, fretta, alienazione, isolamento, dissociazione, burnout. Contro questo sistema che distrugge la vita, scendiamo in azione cercando di farlo in un modo sostenibile, nutriente e rigenerativo per noi come singoli e come comunità. Coltiviamo la gioia e la gratitudine come atto di resistenza all'insoddisfazione che ci porta a consumare sempre di più. Praticiamo cura reciproca come risposta all'iperindividualismo. Riconosciamo e rispettiamo i bisogni e i limiti del nostro corpo, ammorbidendo il senso di colpa per non fare abbastanza, la frustrazione per non essere perfetti. Trattiamo noi stessi e gli altri con comprensione ed empatia, incarnando la nonviolenza e la trasformazione culturale che vogliamo realizzare nel mondo. La cultura rigenerativa è il modo in cui ci assicuriamo che possiamo continuare a fare XR sul lungo periodo, senza esaurire energie fisiche e mentali, ma anzi trovando sostegno e spinta nelle connessioni umane che creiamo in azione e non solo. Vogliamo sentirci comunità unita nel lottare per la vita. Non vogliamo solo cambiare il sistema, vogliamo anche farlo in un modo nuovo, che sostenga e rigeneri la vita in noi e nelle comunità. Non c'è un unico modo giusto di stare in XR, ma ci sono alcune accortezze a livello personale e di gruppo che possono rendere più sostenibile e sicuro partecipare

Centrature

In XR chiamiamo centrature un insieme di pratiche che ci guidano a stare nel qui e ora, a rilassarci e a riconnetterci. Le centrature possono essere fatte in gruppo, con la buddy, o individuali. Sono soggettive, alcune funzionano per alcune persone e per altre meno. Di seguito trovi un elenco che va dalle centrature base, da fare quotidianamente anche da sole per pochi minuti, a delle meditazioni, più complesse. Più giù trovi anche centrature da fare insieme al tuo GdA prima dell'azione.

Connessione con il Respiro

TECNICA BASE CENTRATURA:

(1 minuto, da fare spesso)

- Assumi una posizione comoda con la schiena dritta. Puoi sederti a gambe incrociate o in ginocchio con uno spessore sotto al sedere, oppure stare in piedi.
- Chiudi gli occhi.
- Puoi mettere una mano sul cuore e/o sulla pancia.
- Porta l'attenzione ai punti di appoggio del tuo corpo con la terra (i piedi, o le ginocchia, o le natiche). La terra ci sostiene sempre, in ogni momento siamo appoggiati al suolo. Nota il tuo peso sulla terra.
- Fa' 3 respiri profondi, portando l'attenzione all'aria che entra ed esce.
- Rilassa le tensioni che senti nel corpo. Rilassa le spalle, rilassa la mandibola, rilassa la pancia.

Se vuoi, puoi continuare seguendo una o più di queste diverse opzioni. In tal caso è consigliato essere in un posto tranquillo, silenzioso, dove non verrai disturbato. Metti un timer. Saper ascoltare il proprio corpo è essenziale per agire con consapevolezza. Prova a praticare la presenza ogni giorno, anche solo per qualche secondo.

ATTENZIONE SUL RESPIRO:

(consigliato da 10 minuti in su)

- Puoi mantenere l'attenzione su respiro, ma senza forzarlo. Semplicemente, lascialo essere com'è. Osservalo. Puoi sentirlo nella pancia che si gonfia, nelle spalle che si alzano e si abbassano, o tra le narici e il labbro superiore. Prova a dare tutta la tua attenzione al respiro.
- Se arrivano dei pensieri è normale, è inevitabile. Quello che puoi fare è accorgerti che stai pensando e ricondurre gentilmente l'attenzione al respiro. Riporta l'attenzione al respiro ogni volta che compare un pensiero.

(Senza giudicarti)

PRESENZA IN GRUPPO

(consigliato almeno 10 minuti)

Aiuta a tornare presenti nel qui e ora nominando insieme cosa sentiamo. Seduti in gruppetti (da 2 persone in su), prendere qualche respiro in silenzio, e poi una alla volta, dire a giro una cosa che posso percepire, una cosa che noto in me/attorno a me. Partire dalle sensazioni fisiche (es. Luce attraverso le palpebre, il respiro, il tessuto dei vestiti sulla pelle ...). Si possono nominare anche sensazioni emotive e relative al campo del gruppo (es. tensione, agio, irrequietezza, concentrazione .) Fare 3-4 giri o più, a seconda del tempo a disposizione.

Attivazione del Corpo

STRETCHING:

Fa' un respiro profondo, solleva le spalle fino alle orecchie mentre inspiri e lasciale cadere con l'espiazione. Mobilizza la testa, il collo, ruota le spalle indietro.

Solleva e apri le braccia come per spingere le mani lontano da te. Mobilizza la colonna vertebrale, allunga la schiena: puoi piegarti in avanti e/o portare un ginocchio dopo l'altro al petto.

- Fa' i movimenti che il tuo corpo ti chiede.

In gruppo, disposti in cerchio, ognuna può proporre un movimento e l3 altri ripetono.

SCOSSA:

Scuoti, saltella, scrollati di dosso ciò che non vuoi (per qualche secondo).

TAPPING:

Metti le dita a cono. Picchietta leggermente con le dita il tuo corpo a partire dalla testa, poi le tempie, le guance, il mento. Picchietta la base del cranio e scendi dal collo sulle spalle fino ai polsi.

Picchietta il petto, lo sterno, lo stomaco, i reni. Continua sui fianchi, cosce, polpacci e piedi. Continua risalendo fino alla nuca.

BODY SCAN:

(consigliato 10 min)

- Con gli occhi chiusi, porta l'attenzione sulle parti del tuo corpo, una dopo l'altra. Parti dal basso e sali fino alla testa. Piedi, ginocchia, cosce, sedere, addome, schiena, etc...

- Ascolta le sensazioni. Se noti delle tensioni o del dolore, rilassa quella parte e continua a respirare.

DOCCIA MATTUTINA

Usate questo esercizio all'inizio di qualcosa (una giornata, una riunione, un'azione) per "svegliare" il vostro corpo e la vostra mente. il corpo e la mente o dopo momenti che hanno comportato molti pensieri e discorsi per riconnettersi con il corpo e la mente con esso.

Posizionatevi in cerchio. Iniziate aprendo i rubinetti di una doccia immaginaria.

Con un sapone immaginario, lavate i capelli, strofinare il viso e poi, parte del corpo per parte del corpo, scendete fino alle dita dei piedi.

Variazione:

Se pensate che le persone non siano dell'umore giusto per la parte divertente di una doccia immaginaria, potete anche fare questo esercizio anche solo strofinando o picchiando delicatamente le parti del corpo. Andate dalla corona della testa verso le dita dei piedi per un effetto di radicamento e di calma, andare dalle dita dei piedi verso la corona della testa per un effetto energizzante e depurativo.

Meditazioni

Mente, mantra e respiro in armonia con il ritmo dell'universo. La meditazione è concentrazione, stasi, ascolto e osservazione, è stare nell'attimo presente e lasciare andare i pensieri e le tensioni. Prima di meditare, assicurati di stare in un posto calmo. Puoi restare in concentrazione per un minuto o per ore, ascolta il tuo corpo e i tuoi bisogni e decidi un tempo prima di iniziare (consigliato min. 10'), imposta un timer se preferisci.

HI FU

*Vai in un luogo naturale vicino a te
(se non puoi andare, cerca qualcosa di naturale vicino a te)
Inizia a guardarti intorno con attenzione
e porta la consapevolezza alla respirazione per qualche respiro.*

*Apprezza la bellezza che stai guardando
Concentrati su un elemento naturale
di cui riconosci l'infinita bellezza,
esaminane i dettagli,
le vene di una foglia
le forme di un fiore
i colori in cui sei immersa*

*Con uno sguardo fisso
In uno stato di calma
Inizia a pronunciare il mantra sanscrito "HI FU"
Vuol dire " SONO QUELLO"
Pronuncia HI inalando e
FU durante l'espiazione.
Ripetilo per nove volte*

*Noterai un radicamento profondo alla fine della pratica
Portalo con te per tutta la giornata*

Reminder Rigenerativo

Se vuoi chiudi gli occhi o abbassa lo sguardo.

"Facciamo una pausa per un momento, questo momento, per ricordare perché siamo qui.

Ricordiamo il nostro amore per questo bellissimo pianeta che ci nutre e ci sostiene, anche dopo tutte le ferite che le sono state inflitte. Anche se brucia, continua a nutrirci.

Ricordiamo il nostro amore per tutta l'umanità, in tutti gli angoli di questa terra.

Connettiamoci con la nostra profonda intenzione di proteggere tutto questo - per noi stessi, per tutti gli esseri viventi e per le generazioni che vengono dopo di noi.

Mentre agiamo oggi e questa settimana, possiamo trovare il coraggio di portare questo senso di pace, amore e comprensione a ogni essere che incontriamo, a ogni parola che pronunciamo e a ogni azione che compiamo.

Perché siamo qui - per tuttə noi."

In Caso Di Stress

Durante momenti di stress mentale o dolore fisico può aiutare concentrarsi sul ritmo del respiro o attuare delle tecniche di rilassamento. Entrambe le pratiche sono calmanti e radicanti poichè distolgono l'attenzione dall'input stressante, dal dolore o dal disagio. Queste tecniche di rilassamento puoi farle tu o farle fare a qualcunə se è in uno stato di forte agitazione. Se stai aiutando qualcunx a respirare, respira profondamente insieme a lui.

RESPIRO CON LA MANO:

Distendi una mano di fronte a te, con le dita aperte. Segui la sagoma della mano a partire dal pollice. Inspira andando con lo sguardo verso l'unghia ed espira tornando verso il palmo, passa all'indice e continua con tutte le altre dita, ispirando ed espirando al ritmo dello sguardo.

5 COSE CHE...

Nomina 5 cose che puoi vedere.

Poi 4 cose che puoi toccare.

3 cose che puoi sentire.

3 cose che puoi odorare.

1 sapore che puoi sentire.

RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE:

Da fare da solə o accompagnando qualcunə. Se sei con qualcunə in difficoltà puoi guidarla ripetendo a voce alta i passaggi o eseguirli insieme a lui.

Ascolta il tuo respiro così com'è. Inspira. Espira.

ove va il tuo respiro? Dov'è nel tuo corpo?

Dov'è la tua mente? Se non è sul respiro, non ti preoccupare. Prova a riportare l'attenzione sul respiro.

Inspira. Espira.

Se ti aiuta puoi provare a contare i momenti della respirazione (inizio della respirazione, inspirazione, momento di breve pausa, espirazione ...) o, se stai supportando qualcunə, può essere d'aiuto contare a voce alta.

Può essere anche d'aiuto ripetere e ripetersi semplicemente le fasi della respirazione.

Domande per Centrarsi

Alcune domande da tenere presente e porsi durante la giornata per riconnettersi a sè, pulire i pensieri, e interagire con consapevolezza. Possiamo anche farcele a vicenda per aiutarci a centrarci.

Come sta il mio corpo? Che sensazioni fisiche ho?

Qual è il mio intento in quello che sto facendo al momento?

Che informazione mi porta l'emozione che sto provando?

Cosa posso imparare da questa difficoltà?

Cosa mi può aiutare in questo momento?

Come posso agire per il bene della vita e di tutti i suoi esseri in questo momento?

(Quando noto in me una forte reazione emotiva:) Quale parte di me, e perchè, sta reagendo così?

Cosa direi a me stesso se fossi un mio amico?

Qual è il modo migliore in cui le cose possono andare?

Se sapessi che tutto è in mio favore e avrò sicuramente successo, cosa farei in difesa della vita sulla terra?

Supporto Reciproco

La Comunicazione Non Violenta (CNV)

La CNV (o comunicazione empatica) è un modo di interagire - attraverso le parole, l'ascolto, il silenzio, il linguaggio nonverbale - che crea una **profonda e autentica connessione umana** che mira a soddisfare i nostri bisogni fondamentali - soprattutto quelli di essere visti, compresi e accolti per ciò che siamo - e **riduce il potenziale di conflitto e violenza**.

Gli assunti fondamentali sono che:

- Tutti cerchiamo soddisfazione dei nostri bisogni umani fondamentali.
- **Ogni espressione di giudizio, rabbia o criticismo è il tragico risultato di un bisogno non soddisfatto.**
- Gli esseri umani non sono fundamentalmente cattivi, anzi, sono felici di contribuire alla soddisfazione dei bisogni altrui se possono farlo gratuitamente.

Tenendo in considerazione questi assunti, entriamo in relazione con le altre persone secondo una postura di **apertura, onestà e sincero interesse, dando dal cuore**.

I 4 PASSI DELLA CNV

Possiamo farci guidare da questi 4 step, in conversazioni con noi stessi, per comprenderci meglio, o in interazioni con altre persone. Questi passaggi sono specialmente utili in caso di tensioni e conflitti; non per "risolverli", ma per cercare un terreno comune e comprenderci a vicenda.

1. FATTI. Cosa è successo, cosa osservo? (Spiego le cose che sono successe come se fossero riprese da una telecamera. Es. "Marco è arrivato alle 10.15, e l'appuntamento era alle 10.)

2. EMOZIONI. Come mi sento? Che emozioni ho provato? (Es. "Ho provato frustrazione perchè avrei voluto iniziare puntuale")

- Le 4 emozioni fondamentali a cui possiamo rifarci sono: paura, rabbia, tristezza e gioia. Un vocabolario emotivo più completo è consultabile sul sito di Marshall Rosenberg o con una ricerca online.

- In questo passaggio, è importante prendersi responsabilità per le proprie emozioni, e non imputare la propria reazione emotiva al comportamento dell'altra persona. Le mie emozioni parlano di me, di ciò che mi tocca, mi colpisce, mi muove. Se nell'esprimerci attribuiamo la causa della nostra reazione emotiva all'altra persona, questa può facilmente sentirsi attaccata e mettersi sulla difensiva e bloccare così la connessione.

3. BISOGNI. Cosa è importante per me (o per l'altra persona)? Qual è il bisogno fondamentale con cui posso connettermi? (Es. "Per me era importante partecipare alla riunione, e dovendo andare via presto, temevo che non sarei riuscito* a dire ciò che mi stava a cuore se avessimo iniziato in ritardo.")

- In questo caso il bisogno sottostante potrebbe essere definito di partecipazione, di inclusione e di prevedibilità, ma non sempre è necessario trovare la parola perfetta. L'importante è rendersi visibili all'altra persona su un piano condivisibile e comprensibile.

4. PROSSIMI PASSI. Quale strategia possiamo elaborare insieme per rispondere al bisogno? Che richiesta posso fare, a me stesso o all'altra persona?

- Una richiesta non è una pretesa: sii aperta alla possibilità che l'altra persona dica di no, e provate diverse strade finché non trovate un modo di procedere che sia sostenibile per entrambe le parti.
- A volte non c'è niente che l'altra possa fare, ciò che ci serve è una richiesta a noi stessi, magari di mettere un confine o fare un passo indietro.

Empatia e Ascolto attivo

"L'empatia è la capacità di comprendere e condividere i vissuti degli altri, senza giudizio. E' essere

un compagno nel viaggio, nella ricerca e nell'esplorazione di qualcunə" - Carl Rogers

Quando parliamo di ascolto attivo ci riferiamo a una modalità di ascolto empatico, dove non andiamo a giudicare o commentare ciò che ascoltiamo, tantomeno dare consigli su come comportarsi rispetto alla situazione ascoltata. Ci mettiamo in ascolto e facciamo domande solo per capire meglio ciò che l'altra persona sta dicendo. Non è necessario rispondere, a volte le persone hanno solo bisogno di essere ascoltate. Altre volte possiamo chiedere a chi ha parlato se vuole il nostro rispecchiamento, per accertarci che abbiamo capito cosa voleva dirci.

Centro di Condivisione (Debriefing Emotivo)

E' un momento in cui vogliamo connetterci con le emozioni delle altre persone. Il cerchio può essere usato in svariate situazioni. Dopo un evento importante o prima che questo avvenga. Trovate un luogo tranquillo dove vi sentite al sicuro e non verrete disturbati, sedetevi in cerchio. E' importante che tutti sentano e vedano bene tutte le altre e abbiano soddisfatto i bisogni base (freddo/fame/pipi/posizione comoda).

Trovate un oggetto che possa fungere da "bastone della parola", da passare di mano in mano. Iniziate con qualche minuto di silenzio e usate le tecniche di centratura base per tornare nel momento presente, nel qui e ora, nel respiro e nel corpo. (Se qualcuna se la sente, può guidare questa breve centratura.)

Una persona enuncia l'intento del cerchio: **parlare dal cuore, ascoltare dal cuore, dire l'essenziale**. Qualcuna può prendere il ruolo di ricordare queste domande guida anche durante il giro di condivisione: "Come sto? Cosa è vivo in me? Cosa voglio condividere con questo cerchio in questo momento?". In caso di debriefing emotivo: "Come sono stata, cosa ho provato prima, durante e post azione? Come mi sento adesso? Quali sono i miei bisogni?"

Il bastone della parola è in mezzo al cerchio. Chi vuole iniziare lo prende, condivide e poi lo passa a destra o a sinistra. Solo chi ha il bastone della parola parla, le altre persone ascoltano attivamente senza replicare. Se non è il tuo momento di parlare, puoi passare. Alla fine del giro, si fa un secondo giro solo per chi non ha parlato al primo.

Consigli pratici:

- La versione originale prevede che non ci siano limiti di tempo. Se invece avete un tempo limitato, es. 1 ora, potete dividere il tempo per il numero di persone nel cerchio, e impostare un timer ogni tot minuti. Usare un suono delicato per segnalare alla persona che sta parlando di concludere.

- Passate l'orologio o il timer insieme al bastone della parola, così chi ha parlato tiene il tempo della persona successiva e non serve una timekeeper.

Giochi

IDEE CHECK-IN CREATIVI:

se oggi fossi una verdura, sarei... / il mio meteo interiore oggi è... / esprimo come sto con un movimento (in piedi) / suono / verso di animale e tutt3 ripetono dopo di me...

ANCHE IO:

Per cominciare, disposte in cerchio, ogni persona pensa a qualcosa che la rende unica rispetto agli altri partecipanti: una persona che hanno incontrato, un oggetto di proprietà, uno sport praticato, un paese visitato, quell' evento che è successo a loro... Ogni persona a sua volta dice: «Penso di essere l'unico a...» e cita il fatto o evento a cui ha pensato, facendo un passo avanti nel cerchio. Se qualcun altrø nel gruppo ha la stessa caratteristica, dice: «Anche io» e fa un passo avanti nel cerchio.

NOME/GESTO

Associare ogni nome con un gesto. Ogni persona a sua volta dà il proprio nome e esegue un gesto di loro scelta allo stesso tempo. La persona successiva ripete il gesto del precedente e aggiunge il suo nome e gesto e così via.

L'ultima persona nel cerchio deve ricordare tutti gli altri nomi e gesti

IO CADO, IO VOLO:

Camminiamo in un'area definita.

Se qualcuno dice "sto cadendo", il gruppo si mette dietro di lui, si lascia cadere all'indietro e noi lo teniamo. Se dice "volo", ci mettiamo davanti a lui, lo lasciamo cadere e lo trasportiamo come se fosse un aeroplano.

LA PIZZA:

Il gruppo si dispone in cerchio e ogni giocatrice sceglie un nome associato alla pizza (pomodoro, mozzarella vegetale, marinara ecc.). La regola del gioco è che non è permesso mostrare i denti. Quindi, ogni giocatore deve dire il proprio nome e il nome della pizza del suo vicino, e così via, senza mostrare i denti.

LA TORTA DELLA RESILIENZA:

La *torta della resilienza* è uno strumento da utilizzare dopo momenti di intenso stress per supportare le persone a normalizzare le loro reazioni e mappare quali sono le proprie riserve da dove traggono energia: <https://share.totheground.org/s/WBCHNkPP7Hd2ZbG>

- 1- individualmente, guarda la torta e scrivi quali sono quelle attività che ti danno energia e conforto. Nei giorni e settimane dopo momenti intensi di stress, ricorda che ne avrai di bisogno.
- 2- condividi con il gruppo i tuoi modi preferiti di prenderti cura

(se non hai la versione cartacea puoi scrivere nel tuo telefono)

image not found or type unknown

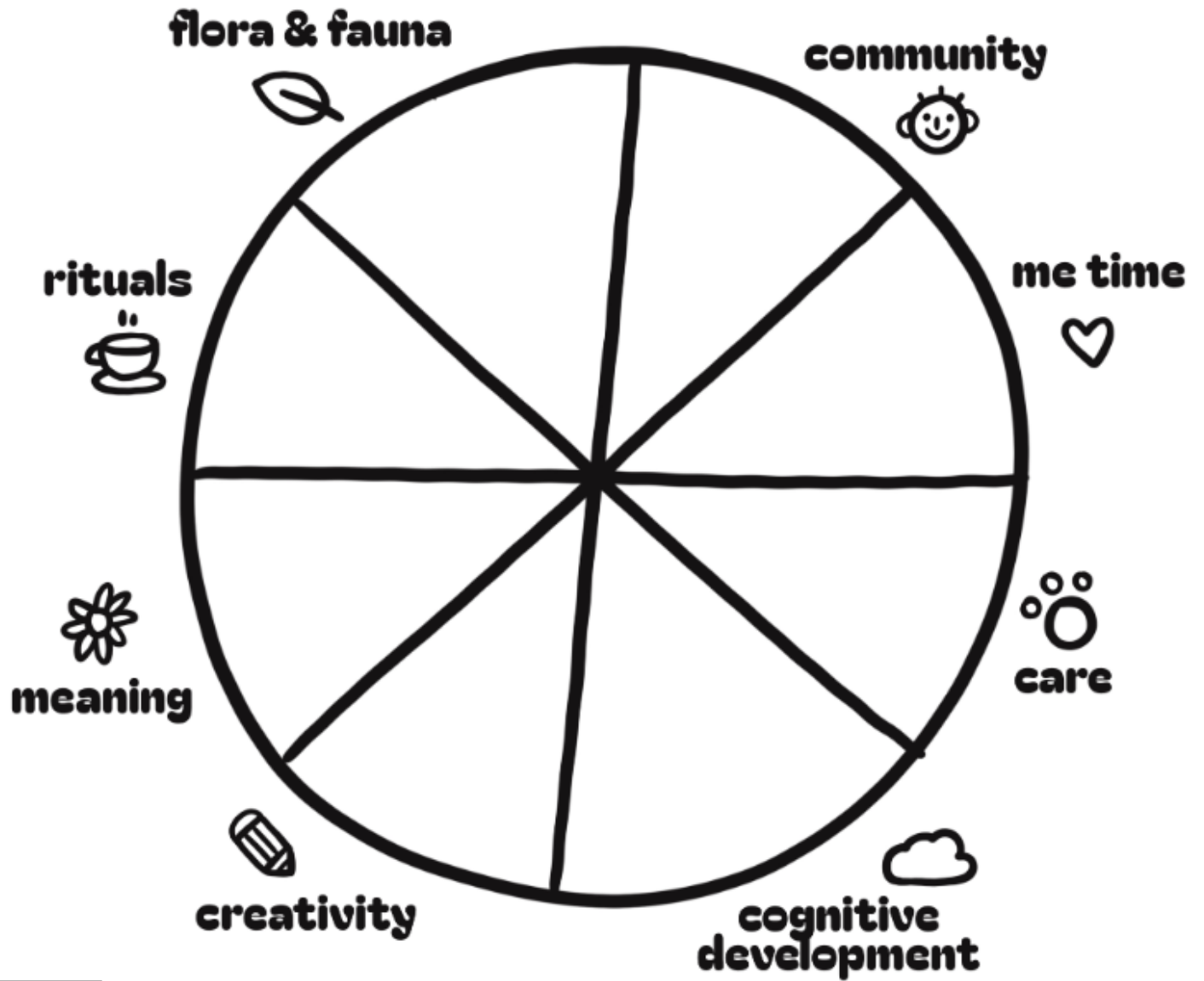


image not found or type unknown



Teatro Dell'Oppresso

Questi giochi sono presi da esercizi del teatro dell'oppresso. In generale necessitano di una persona che facilita e di un ambiente circostante piuttosto sicuro per poter giocare e sperimentare.

La Calamita: Positiva e Negativa

Tutti i partecipanti camminano per la stanza per qualche minuto, a occhi chiusi, cercando di non scontrarsi. È meglio farlo a braccia incrociate, con le mani che coprono i gomiti, e lentamente, in modo che nessuna si faccia male. Nella prima parte del gioco, ogni volta che qualcuna tocca un'altra, entrambi devono immediatamente indietreggiare - l'energia magnetica è negativa. Bisogna orientarsi nella stanza, evitando di toccare le altre persone. Dopo qualche minuto, chi facilita annuncia che l'energia magnetica è diventata positiva. Da quel momento in poi, quando qualcuna tocca un'altra, si rimane bloccati insieme per qualche istante. È molto difficile perché i partecipanti non devono smettere di muoversi, i loro piedi devono continuare a camminare, il che a volte significa che per rimanere uniti bisogna camminare di lato, all'indietro, ecc. Il contatto con le mani deve essere evitato: sono preferibili altre parti del corpo. Se ci si trova bene, una persona può rimanere attaccata a qualcun'altra, altrimenti ha il diritto di staccarsi e andare di nuovo alla ricerca. Una persona che è stata rifiutata (come partner di incollaggio) ha il diritto di insistere, ma solo una volta; lo scopo del gioco non è quello di dare la caccia a persone particolari. Si può rimanere attaccati a una, due o più persone.

Alla fine chi facilita dà il segnale di stop. Tutti si fermano e ognuna cerca di trovare un volto, uno solo, con le mani. Qui inizia la parte più bella del gioco: ognuna deve cercare di "tradurre" le sensazioni tattili in un'immagine. In altre parole, toccando il volto dell'altra persona, deve cercare di immaginare come sia quel volto, cercando i tratti generali così come i piccoli dettagli. Questo processo di traduzione è molto delicato e anche molto piacevole. Le persone possono toccare il viso e la testa, tutto qui. Dopo qualche minuto chi facilita dice a tutti di aprire gli occhi e di confrontare l'immagine costruita con quella che hanno davanti.

La Mano Melodica

Sedute in cerchio con gli occhi chiusi, ogni persona tocca le mani della sua vicina; la sua mano sinistra si appoggia sopra la mano alla sua sinistra, la sua mano destra sotto la mano alla sua destra. In questo modo controlla il movimento della mano sinistra della sua vicina di destra, mentre il movimento della sua mano sinistra è controllato dalla persona alla sua sinistra. Le attrici muovono le loro mani destre in modo ritmico e melodioso, permettendo alle loro mani sinistre di essere mosse allo stesso modo dalla loro vicina. Poi chi facilita dice "Testa" e le

persone includono le loro teste nel movimento; poi "Petto"; poi "Alzati" e tutto il corpo balla; poi "Canta" e l'intero gruppo (ancora con gli occhi chiusi) è in piedi, ondeggia e canta insieme. Quando è tutto in movimento possono aprire gli occhi e vedere l'effetto.

Una Persona Da Cui Scappare; Un'Altra è La Nostra Protettrice

Si comincia dall'essere sparsi per la stanza. Senza dire nulla, ognunə deve pensare a una persona nella stanza che lə spaventa (solo ai fini del gioco). Ognunə si muove nella stanza cercando di tenersi il più lontano possibile dalla persona che lə spaventa, ma senza far capire che l'ha sceltə come persona da temere. Dopo un breve periodo, chi facilita chiede a tutt3 di pensare a un'altra persona che sia la loro protettrice (che non dovrebbe nemmeno essere in grado di dire che è stata scelta come tale). A questo punto tutt3 si spostano di nuovo, cercando di mantenere la propria protettrice tra loro e la persona che temono. Alla fine, chi facilita fa un conto alla rovescia e tutt3 devono bloccarsi dove si trovano - poi le giocatrici scoprono chi è riuscitə a eludere la persona che temono.

Gratitudine e Celebrazione

"C'è sempre qualcosa di cui essere grati. Non essere così pessimista se ogni tanto le cose non vanno come vorresti. Sii sempre riconoscente per gli affetti e le persone che già hai vicino a te. Un cuore grato ti rende felice." - Buddha

Nelle antiche tradizioni filosofiche, la gratitudine era vista come una virtù essenziale per una vita ben condotta e per relazioni armoniose con l3 altr3. La gratitudine è anche memoria e attraverso questa, riconoscimento di sé. La gratitudine è certamente una virtù che ci aiuta a riconoscere i doni che riceviamo dalla vita, dall3 altr3 e da noi stess3. È un sentimento che ci rende più felici, più generos3 e apert3 al cambiamento. Tuttavia, la gratitudine non è una ricetta magica che funziona sempre e per tutt3. E' uno stile di vita da coltivare e da approfondire, una capacità da sviluppare e da esercitare.

Prova a domandarti: "per cosa sono gratə oggi?" oppure rivolgiti a qualcunə esprimendo la tua gratitudine per un gesto che ha compiuto o ciò che ha detto.

Per celebrazione si intendono una varietà di pratiche volte a dare valore e importanza a quanto successo e per cui ci sentiamo gratə. Può essere una festa o un dono che ci facciamo e condividiamo con chi è connessə a noi.