

# Benessere nelle Azioni (BnA)

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 dopo l'azione](#)

# 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 Supporti 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 portat\*. 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'espirazione, 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-neee!!!

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](mailto: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\* volent\* 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 é 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](http://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.

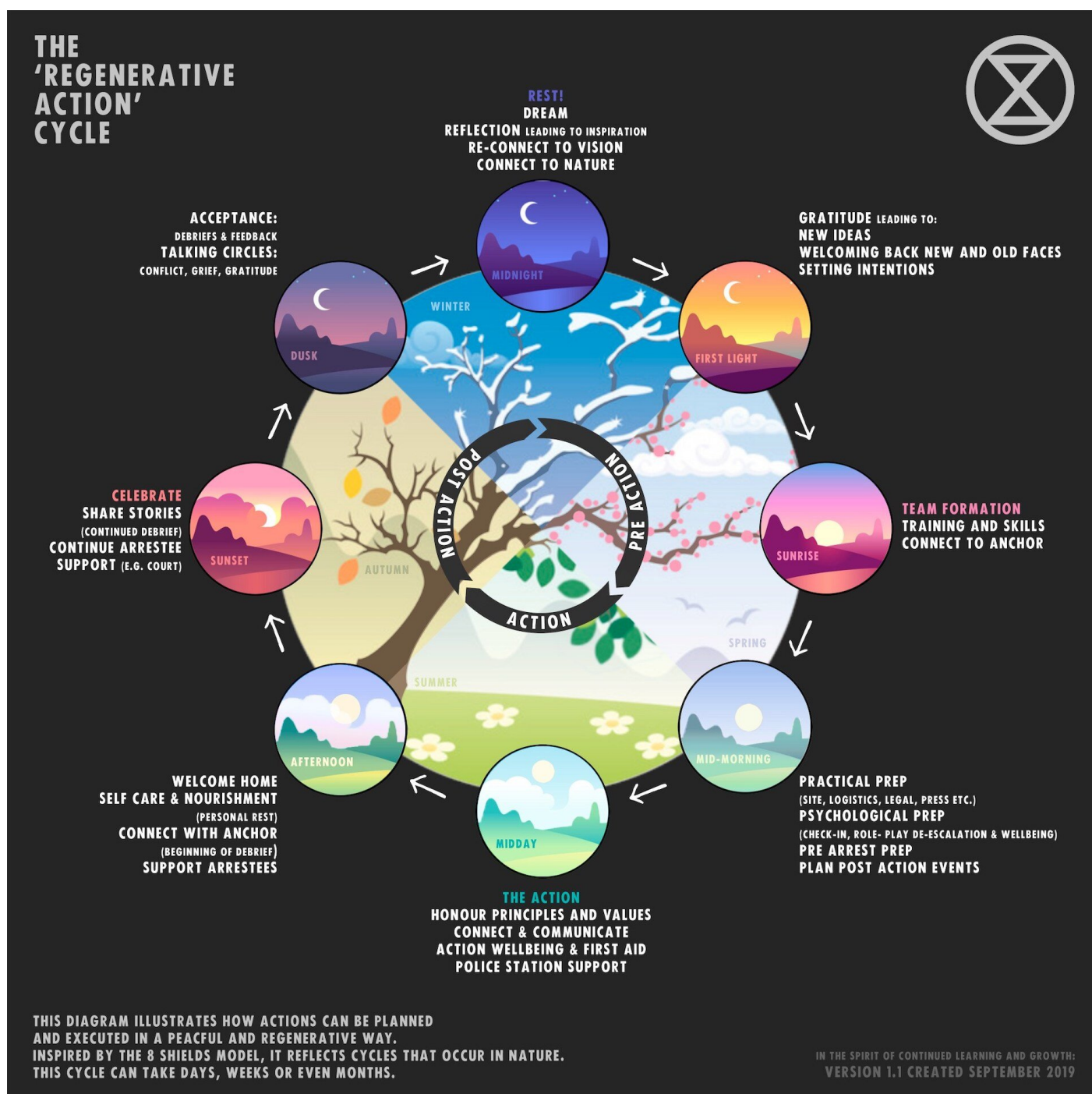
- Conosciuto anche come: Le cose che facciamo per prepararci, allenarci e aiutarci a riprenderci dall'azione diretta, compreso il lavoro sul trauma e sulla resilienza.
- È importante perché: I nostri corpi, le nostre menti e i nostri cuori si trovano in una situazione ostile, con istituzioni che vogliono 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.

**Cura della comunità** Come ci prendiamo cura del nostro sviluppo come rete e comunità, rafforzando le nostre connessioni e l'adesione a questi principi e valori.

**Cura delle persone e del pianeta** Come ci prendiamo cura delle nostre comunità più ampie e della terra che ci sostiene.

### 3.4. Il ciclo di azione rigenerativa



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 condividerete 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 ancora 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, woowooo 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 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/giustizia 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 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](mailto: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 gustare. 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. Assicuratevi 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 dopo l'azione

È importante raccogliersi con il proprio gruppo immediatamente dopo un'azione, così come nei giorni e nelle settimane successive. 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. È anche utile cercare di imparare dai successi e dagli errori compiuti nell'evento.

Per fare il debrief dovreste:

- **Trovare uno spazio sicuro** in un ambiente tranquillo (e preferibilmente nel verde!). Non lasciate che la distanza fisica vi trattienga dal fare il debrief: va bene anche incontrarsi online, per esempio usando Zoom. L'ideale è sedersi in cerchio, in modo che ognun\* possa vedere tutt\* l\* altr\*.
- **Fare una centratura** restando per un paio di minuti seduti, in contatto con voi stessi ed in silenzio.
- **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 ognun\*. Piuttosto, dovrebbe porre l'attenzione sul movimento del gruppo attraverso le differenti componenti della sessione, mentre partecipa alla sessione ell\* stess\*.

I punti di cui parlare per imparare dall'azione come gruppo potrebbero includere:

- Di quale ritardo o confusione sei stato testimone?
- Quale è stata una buona offerta? Quali offerte sono mancate?
- Come puoi usare quello che hai imparato oggi in altre situazioni?

## Debrief Apprendimento e Miglioramento

È importante nel momento in cui il movimento continua a crescere imparare dai nostri successi e dai nostri errori. Un debrief dopo un'azione ci darà l'opportunità di riconoscere le nostre abilità e le nostre debolezze, di imparare e sviluppare noi stess\* come individui e parte di una squadra, all'interno del movimento e dei nostri ambienti.

## Processo emozionale

Anche se facciamo quello che facciamo per delle buone ragioni, e spesso usciamo dalle azioni pien\* di eccitazione, gioia ed energia, ci possono esserci 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. Il debriefing può aiutare a processare queste memorie ed esperienze inconse.

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. Avere uno spazio per condividerlo con altre persone può aiutare.

## Ascoltare e condividere storie

Ci sono così tanti avvenimenti nelle azioni che spesso non si è consapevoli di tutto ciò che succede. Avere uno spazio per ascoltare il racconto delle altre persone rispetto alla giornata può essere molto importante. Fa stare molto bene ascoltare ed essere ascoltati.

## Modello per facilitare

Il [modello](#) è per un incontro di un'ora e mezzo e richiede due facilitator\*; si raccomanda che quest\* si incontrino un po' prima per scorrere il modello e prepararsi per la sessione.

da [REGEN101](#) pp. 31-32