



ТРЫЗНАС

КЕФИРАС

№8

ЛЕТО
2014

ОГЛАВЛЕНИЕ:

интро

1

феи, монстры и немного политики

2

личное-общественное

6

стена(комикс)

10

депрессия

12

THE ICARUS PROJECT

14

брошюра «осознанный активизм: борьба без выгорания»

15

как поддерживать устойчивый активизм и избежать выгорания?

16

письмо активисту. тукер гомберг

21

be vedat be harry!

23

ярлыки(комикс)

29

abrisse. взгляд на тюрьму снаружи и изнутри

24

мечта-реальность

30

введение в неавторитарное мышление

31

АУТРО

35

"Зины больше никто не будет читать, просто их время прошло" - грустно слышать такое от друзей и бывших зиноподов, но спорить не буду: действительно, то, чем были зины раньше, теперь уже не будут.

Тогда почему тогда я его делаю? Потому что мне нравится процесс, как повод позадавать интересные меня вопросы и обобщить важные для меня мысли, а так же порисовать и поклеить без рамок и условий, а как душе угодно)

Для кого этот зин?(вопрос, который мы задавали себе последние несколько выпусков). В первую очередь для себя и для друзей. Теперь сложно представить его на дистро-столах, к которым я регулярно подхожу, но ничего не покупаю уже несколько лет(нет, вру, купила 4 выпуска графического зина, который делает басист La casa fantom - они крутые!), потому что там или непонятные скиновые зины, или несколько летней давности что-то завалившее, а что и свежее - так плохая верстка и нечитабельные тексты, поверхностные колонки... Так вот, панк панком, а в зинах подавай красивое оформление и глубину мысли)

О чем этот зин? Он не о том, как приблизить анархическую революцию и не о том, как круто быть тру-панком (хотя никто не говорит, что ни то не другое не важно), но основную тему номера я бы назвала так: "Как долго оставаться в движении и все таки быть счастливой(ым)". Звучит претенциозно? Но наверное это то, что больше всего волнует меня в последнее время, (когда я сталкиваюсь с растерянностью, фрустрацией, депрессией и выгоранием.) Счастье, конечно понятие субъективное, в принципе его с равным результатом можно заменить в это предложении на "гармонию", например.

Многие темы, о которых мне хочется сказать, уже были в каких-то номерах этого зина. Мы двигаемся по кругу, сделав очередной оборот, натыкаемся на те же самые неразрешенные вопросы, с каждым разом приобретающие новую глубину и драматизм. О многих вещах Саша уже писала(в своих депрессивных колонках), я же дохожу до актуальности этих тем только сейчас, поэтому какие-то мысли будут перекликаться в предыдущих номерах Трызаса.

Ну хватит предисловий, давайте уже читать!)





Фей, монстры и немного политики

Традиционные сказки порядком жестоки — это знают даже те, кто братьев Гримм без адаптации не читал. Более того, часто фольклорные сказания и не предназначались для детей: в своей книге «Off With Their Heads!» исследовательница сказок из Гарварда Мария Татар упоминает, что когда-то Красная Шапочка значительную часть повествования обнажалась, интересуясь у Волка, что делать с ее корсетом, нижней юбкой и чулками. Рассказывалась эта история, как правило, подвыпившими взрослыми, когда отпрыски были уложены спать. Дети стали целевой аудиторией сказок лишь в эпоху абсолютизма (т. е. в конце XVIII — начале XIX века). Во Франции тогда особенно старались привить юным умам понятие престижа, иерархии и прочих моральных ценностей.

Политически корректные родители качают головами: потоки крови и изобретательная мсти-

тельность страшат не только детей, но и их самих.

В 2009 году четверть опрошенных британских мамаш отказались рассказывать какую-либо сказку из-за ее неpolitкорректности.

Впрочем, в ярких и выхолощенных диснеевских версиях спасения тоже нет, ведь со смягчением градуса жестокости торжество возмездия бледнеет, а вместе с ним — и мораль сказки. Кроме того, как и многое в этом мире, сказки критикуются за европоцентричную перспективу с мужчиной в центре.

Выход? Рассказывать сказки самим, разумеется. Мы рассмотрели с разных сторон пять тем, на которые пишут для детей современные критически настроенные авторы.

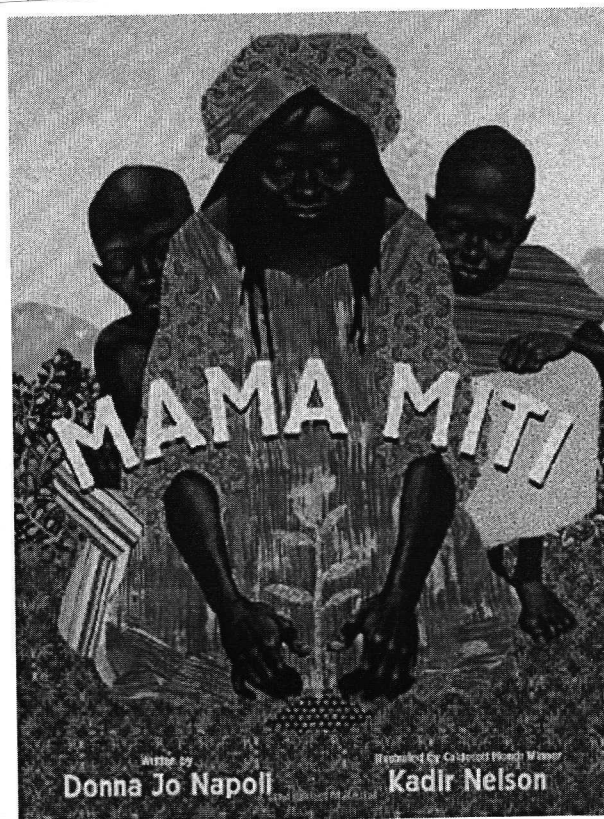
1. Феминизм

Еще до того как сказки стали писаться политическими сознательно, посреди засилья принцесс, томящихся в ожидании принца на белом непарнокопытном, были исключения. Например, Пеппи Длинныйчулок, которую шведские феминистки так полюбили, что совсем забыли про Карлсона, что живет на крыше. Можно копнуть ближе, но глубже и вспомнить Василису Премудрую, Хозяйку Медной горы или Марию Моревну. Не обходится без принцев и принцесс и в феминистских сказках, вот только не исключено, что это принцесса в них спасет принца от дракона, а потом вдруг передумает связывать себя узами брака — как случилось, например, в «The Paper Bag Princess» Роберта Манша (1980).

Впрочем, проведенное девять лет спустя исследование показало, что дети не видели в принцессе Бумажный Пакет настоящую героиню и не идентифицировали себя с ней. Вместо этого они советовали принцессе прихорашиваться и выйти-таки замуж за принца. И дело тут не столько в конфликте с традиционными сказочными ценностями — утверждают исследователи Лесли Фарриш Кукендал и Брайан Сторм.

Нужно идти дальше простого переворачивания гендерных ролей, считают они, подрывать сам способ ведения нарратива и патриархальные ценности изнутри.

В качестве положительного примера приводят Донну Джо Наполи (Donna Jo Napoli), которая часто рассказывает истории от первого лица... а иногда лица и совсем неожиданного: так, в феминистской ревизии «Гензеля и Гретель» повествование ведется от имени ведьмы. А ведьма, стоит отметить, персонаж не только отрицательный, но и традиционный символ женоненавистничества. Интересна в этом случае сама игра с привычными элементами сказки (тут можно вспомнить выделенные Проппом функции персонажей и метасхему нарратива), на которую по-прежнему решаются немногие.



2. ЛГБТ

Обнаружив крепкую любовь сынишки к платьям, редкий родитель не заподозрит «что-то неладное» и при этом вручит книгу, в которой главный персонаж не видит в данном факте ничего предосудительного. Окажись случайно рядом представитель РПЦ, он бы за такое высказывание плюнул в лицо и обвинил в «пропаганде педерастии». А я бы без особой надежды попыталась оправдаться: в подавлении сексуальности проку мало.

Книги для тех, у кого две мамы или два папы, появились еще несколько десятилетий назад. Неплохую подборку можно найти здесь. Но как быть, если дело в тебе и тебе 5 лет? «10,000 Dresses» Маркуса Элверта считается одной из лучших книг на тему «трансгендер для всех возрастов». Родители Бейли не слишком-то понимающие: ведь биологически он мальчик — какие к черту платья? Но Бейли оказывается сильной духом и не сдается. В этом ее поддерживает и автор книги, используя местоимения женского рода по отношению к Бейли. Эта сказка, Впрочем, является не столько волшебной, сколько социально-бытовой: уж очень сильны ее связи с реальностью.

3. Анархия?

«3 Dead Princes: An Anarchist Fairy Tale» рекомендуется детям от 12 лет. Пожалуй, первая анархическая сказка «3 мертвых принца» вышла в 2010 году из-под перьев Данберта Нобакона (одного из основателей британской анархопанк-группы Chumbawamba) и Алекса Кокса (отвечал за графику, но больше известен любителям панк-фикшн-фильмов вроде «Reparan»). Главная героиня, принцесса Сторми, проводит время скитаний с гигантскими котами и летающими ящерицами — и еще она убивает трех принцев (случайно, но вообще это была их вина...).



поговаривают, было заметным. Мышка из сапатистской сказки, рассказанной субкоманданте Маркусом, мечтала не столько об освобождении, сколько о кусочке сыра. Однако была одна проблема: маленькая, но злобная кошка, которая не пропускала мышку на кухню, не поддавалась на ее уловки вроде молока и рыбки. Тогда мышка, которой надоело бояться, взяла и застрелила кошку из автомата. Правда, сыр к этому времени уже испортился, так что мышке не оставалось ничего другого, как разделать кошку и съесть ее на вечеринке вместе с другими мышами. И жили они долго и счастливо, сообщает субкоманданте. Чтение можно продолжить: «Questions and Swords: Folktales of the Zapatista Revolution».

4. Вегетарианство и права животных

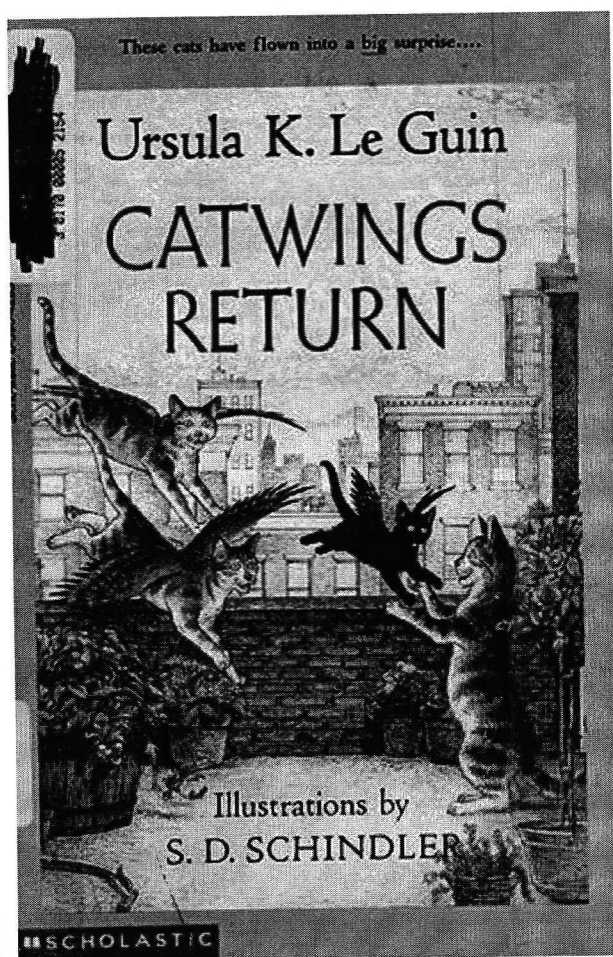
Животные из книжек для вегетарианских и веганских семей тоже не отличаются гуманностью: пусть Херб, дракон-вегетарианец из одноименной книжки «Herb, the Vegetarian Dragon» Джулес Басс, спокойно ухаживает за своим огородом, но остальные драконы — они не такие. Они не просто едят людей, но делают это (воплощая, по-видимому, мясоедов) с особой жестокостью — не знаю, способствует ли это толерантности у детей к родственникам-мясоедам? Впрочем, книга остается одной из немногих волшебных сказок — недидактических пособий вроде «That's Why We Don't Eat Animals» или «Vegan Is Love» — о вегетарианстве. Хотя и последние являются объектом для дебатов: надо ли показывать шестилетним детям картинки со страданиями животных на фермах? А если нет, то как добиться результата?

В 1920 году с японского на китайский (а потом и на русский) была переведена книга слепого русского анархиста, музыканта и эсперантиста Василия Ерошенко «Узкая клетка». Ее герой — бенгальский тигр, сидящий в клетке и мечтающий не только освободиться сам, но и освободить других. Влияние сказки на интеллектуальные идеи в Китае того времени,

Есть еще книга о лабораторных мышках, но ее зоозащитники предлагают удалить из библиотек. Что неудивительно: в «The Lucky Purru» рассказывается о том, как хорошо живет лабораторным мышам: они не только помогают человечеству, но и питаются лучше обычных. Интересно, как в сказке описывается разведение оболочки глаз во время опытов для тестирования косметики?

5. Город и класс

Любви и состраданию к животным может поучить Урсула Ле Гуин в «Catwings Return» (вторая часть цикла «Catwings», вышедшая в 2003 году). Делает она это весьма неожиданно: через призму городской политики. В ходе джентрификации целое семейство летающих котов во главе с миссис Тоби лишилось места жительства и мусорки пропитания. Более того, они оказались разбросанными по всему городу, и чтобы воссоединиться, им потребуется проявить немало заботы друг к другу. Тема города и неравенства пока менее популярна, чем феминистские сказки, но что-то мне подсказывает, что это только пока.



Какую сказку рассказать?

Вокруг новых сказок могло быть куда меньше шума: в конце концов, сказки писались всегда, так почему бы им не писаться сейчас? Более того, при своей волшебности сказки никогда не существовали в отрыве от социальной реальности,

являясь, по сути, интервенцией в социализацию в публичную сферу (выражаясь словами исследователей). Сказки традиционные или современные, версии аутентичные или подправленные, обучение через хорошие или плохие примеры — многие родители, по крайней мере англоязычные, видят, похоже, только один возможный вариант, создавая списки не-политкорректных сказок (или это все проделки журналистов?). Рискну предположить, что писателям приходится нынче выбирать между принцессой традиционной и феминистской.

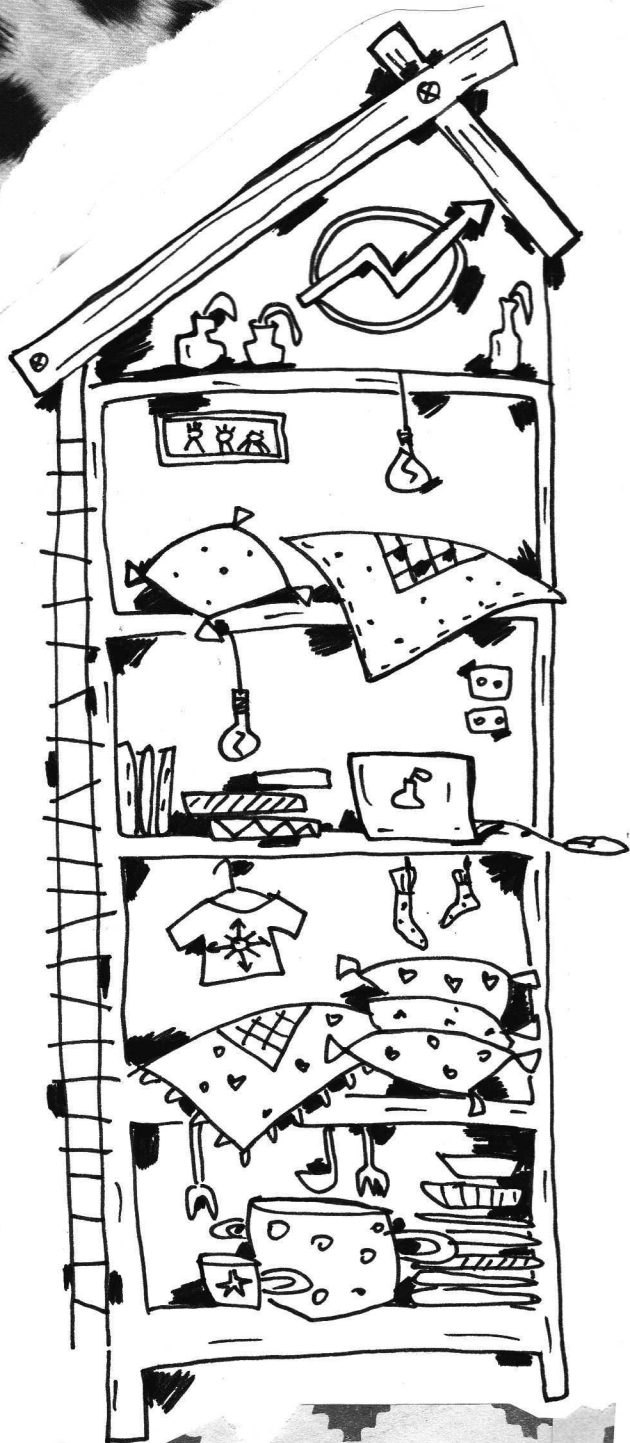
Еще раньше, на первой волне политической корректности вышла книга пародий (впрочем, довольно поверхностных) на идейно выверенные сказки «Politically Correct Bedtime Stories Джеймса» Финна Гарнера. Где граница между здоровой критичностью и смелостью, а где болезненная политкорректность — решает каждый сам для себя, хотя есть тенденция сводить все к последнему («сумасшедшие феминистки», «рафинированные антирасисты»).

Но политические сказки совсем не обязательно то же самое, что сказки политически корректные. Несправедливость и неоднозначность современного мира и нас самих в противовес хорошему, но плоскому примеру с прямыми инструкциями — в них это тоже есть. В то же время пересказывать старые сказки, пусть даже некоторые моральные уроки кажутся не такими уж однозначными, — здорово. Ведь сказки — окно в верования и представления прошлого.

И кроме того, известные с детства сказки не составит труда пересказать устно — с собственными изменениями, дополнениями, модификациями сюжета. Это-то и ценно, ведь изначально под влиянием ситуации сказки возникали и передавались дальше. А еще поэтому стоит сочинять их сегодня — ведь еще так много тем, которые детям лучше, чем через сказку, не объяснишь. Только, пожалуйста, пусть там не будет Золушек на мерседесах и принцев-рекламщиков (или это только мне кажется пошлым?).

Саша Х.

личное- общественное



когда я приходила в сцену и только открывала для себя чудесные идеи анархии, многие вещи казались простыми, очевидными и в голове рисовались идеалы организации жизни и бытовых вопросов. Тогда само собой разумеющимся казался коллективный способ жизни, минимальная привязка к личным вещам, готовка еды на всех т.д. Потом, когда съехала от родителей и пыталась воплотить в жизнь эти свои идеалы, оказалось, что не всегда все работает, а зачастую это может и не то, чего ты на самом деле искренне хочешь. Попробовав жить большим коллективом с определенными оговоренными правилами, потом небольшим коллективом автономно сосуществующих соседей а потом вдвоем, я поняла про себя некоторые вещи, касающиеся отношения к личным вещам, пространству и организации быта: готовка еды обязательно всегда на всех не всегда нужна, то есть здорово всем вместе поужинать, но у все свои вкусы и пристрастия(или диеты по здоровью), и часто дело заканчивается выбрасыванием целой кастрюли слипшихся макарон, например, которые человек искренне приготовил на всех, а всем не хочется и не вкусно, и что тут поделаешь?! Вписывание людей без спроса в моей комнате, или со спросом, но в моей постели я терпеть не могу. То есть если меня спросили, то я радостно выдам спальные и пусть вписываются на здоровье! А без спроса воспринимаю как неуважение к моему пространству, а уж посторонние тела(пусть и друзей) в моей чистой постели - это вообще большой вопрос. Ну и заезженная в западной культуре тема личного пространства. И да, оно мне нужно! Просто необходимо, что бы отдыхать, рисовать, сосредотачиваться, читать книжку и многое другое. И по поводу личных вещей - мне дороги мои книги. И мне было бы жалко их потерять, и жалко если кто-то берет их и не отдает(и пусть будет стыдно всем, кто так делает!).

Это мои нынешние предпочтения и заморочки по организации жилья и отношению к личным вещам. Возможно, они будут меняться в зависимости от условий жизни, но пока так, как бы оно соответствовало или не соответствовало романтическим идеалам. Понятно, что в этом есть что-то объективное, что-то субъективное, и конечно не обошлось без влияние капиталистической культуры и воспитания в родительском доме. А как представления об организации жилья складываются у других, у моих друзей, способ организации жизни которых немного ближе к заветному идеалу? С кем-то мы начинали жить вместе, с кем-то просто много общались на эти темы. У всех у нас приблизительно один постсоветский бэкграунд, а потом влияние одних и тех же идей, так что интересно посмотреть, как по разному эти люди устилают свой быт и относятся к вещам.

всем ребятам я задала несколько вопросов:

- опиши форму организации твоего жилья сейчас.
- устраивает ли тебя такая форма или хотелось бы жить по-другому?
- есть ли у тебя личное пространство дома и насколько оно тебе необходимо
- важны ли для тебя какие-либо из твоих личных вещей, есть ли что-то, что тебе жалко было бы потерять
- есть ли у тебя какие-то бытовые заморочки, которые для тебя очень важны

и вот какие ответы я получила:

1. Сейчас я живу в Барселоне в сквоте (пока что без имени). Коллектив из 12 человек, в основном студенты-активисты, которым надоело платить за жильё кругленькие суммы денег и, решившие забрать в свою собственность одно из ближайших заброшенных зданий. Здание это, по проекту, должно было быть гостиницей, но из-за кризиса, охватившего сильней всего беднейшие страны ЕС, его забросили сразу же после постройки. Так и простояло оно 2 года без хозяина, и только различные виды негодяев-воров забирались сюда, что бы пожить на металлоломом, оконными рамами и другими полезными штуками, которые можно продать-поменять. В начале июля 2013 года группа ребят с лестницами, пробралась в это здание, и вскрыв замки, начала жить: без электричества, воды и других средств для существования. Но мы ведь знаем, что главное желание и стремление. По чуть-чуть в течение июля коллектив сформировался до такого какой мы имеем сейчас. Как я уже писал выше: большинство из коллектива - студенты-активисты, которые учатся не подалёку от места жительства. Так же небольшую часть коллектива составляют панки и подобного рода люди, пришедшие в активистскую среду посредством музыки.

В коллективе большинство решений по поводу дома принимаются на ассамблеях-собраниях, которые мы проводим практически каждую неделю. На них обсуждаются проблемы дома (прим. отсутствие горячей воды, отсутствие окон и т.д.), участие в различных демонстрациях, способы контакта с соседями, помощь ребятам из других соседних сквотов. И тут наши мнения зачастую расходятся, т.к ребята-студенты немного по иному видят развитие дома, использование свободного места в нём и т.д в отличие от ребят-панков. Разное жизненное воспитание, разные интересы, разные цели немного усложняют процесс решения вопросов-проблем, таких как раздельный сбор мусора, веган-кухня и т.д.

2. Конечно, сложно сказать, что у нас полноценный коллектив, т.к лично для меня это немного не то, что мы имеем сейчас. Ведь поддержание коллектива всё-таки не заканчивается на еженедельных собраниях. С большого коллектив в доме поделён на 2 части, как я уже писал выше, и эти 2 мини-коллектива решают вопросы каждый по своему и стараются держаться немного по-раздельности. Это не очень просто описать, круче всего, конечно, увидеть это в живую. Если в двух словах, то живём мы вместе, общаемся, помогаем и поддерживаем друг друга, но всё же наши жизненные интересы расходятся, и панки делают концерты, бары, а студенты продают книги, участвуют в районных ассамблеях и поддерживают контакт с соседями. Не хочу сказать что кто-то делает более важные, а кто-то менее важные дела. Каждому своё, как говорится. Конечно, хотелось бы немного изменить структуру жилья, хотелось бы иметь веган-кухню и т.д, ведь

бывая на других сквотах, где живут панки, видишь, как это работает, видишь, что можно использовать помещение на много интересней и выгодней (конечно, я имею ввиду не финансовую выгоду, а практическую). Да и просто, лично для меня, интересней жить и создавать - в панк-коллективе. Но нужно наслаждаться тем, что мы имеем и, стараться брать из ситуации, как можно больше.

3. Личное пространство, конечно, есть целая комната в стиле икея собранная с улицы за 4 месяца. Пространство это важно для меня, т.к иногда вообще не хочется никого видеть, а заниматься своими делами, слушать музыку, читать, или играть на гитаре. Но плюс этого пространства не только в том, что я могу находиться в нём и никто не будет беспокоить меня, а больше в том, что я могу делать в нём что угодно и никого это не будет напрягать. Тут ещё дело в том, что я дома бываю не очень часто: тренировки, школы, помощь товарищам, постройка бара, помойки с едой. Всё это отнимает много времени и проводить это время в собственном пространстве не получается. Сложно сказать на сколько оно необходимо мне. Конечно всегда приятно оказаться в комнате, где нет никого, кто может тебя отвлекать или кого ты можешь напрягать, но лично для меня это вопрос близости людей. Если ты близок с человеком, то он автоматически не будет тебя напрягать, да и ты его тоже.

4. Вещи вообще не такая важна штука. Они приходят и уходят, меняются, забываются и становятся нужными или ненужными по мере необходимости. Наверное самое важное для меня сейчас мой ноутбук, ведь на нём много важной информации, различных программ, фильмов, воспоминаний в конце концов (ведь их не получится поменять или купить). Ещё вещью, которую я не хотел бы менять в ближайшее время, является большой рюкзак, который я подрезал ещё в Москве. Надеюсь проехать с ним тысячи километров. Ха-ха. А остальное всего лишь вещи, которые можно найти, утащить, поменять и, на крайний случай, купить.

5. По большому счёту каких-то адово принципиальных заморочек у меня нет. Каждый делает так, как он может и, возможно, хочет. Грязная посуда, конечно, неприятное зрелище, а особенно насекомые, которые приходят покушать с этой посуды. И тут уж не только мне становится неприятно. Я стараюсь делать так вокруг себя, что бы мне было комфортно: мыть посуду за собой, прибираться вокруг себя, приносить еду в хату. И делаю я это не потому, что кому-то должен, а потому что я так хочу, а когда не хочу не делаю.

Vasilisa, коммунальный жилищный проект, Берлин
(на момент ответов — Минск)

1. дом с коллективом друзей, где мы вместе принимаем решения по поводу быта и не только и тусуем вместе (стараясь).

2. к этому стремились долго и упорно, посему устраивает! коллективной арендой решаем вопросы не только автономного пространства (без

родителей или других каких-то не угнетающих персонажей), но и поддержки друг друга, развития себя и группы по разным левым вопросам в теории и на практике, создания пространства для других инициатив (покашеварить фнб, собраться какой-то группе на встречу...) и просто тусануть вместе).

3. немножко есть. Договор был, что нуждающийся в личном пространстве (чувствующий его недостаток) не терпит и молчит, а информирует об этом коллектив, чтобы мы могли решить вопрос по-новому (ибо комнат меньше, чем проживающих). Личное пространство остро обычно необходимо во времена угрюма или болезни, когда нужна тишина и покой. А наличие приятных тебе людей значительно снижает уровень угрюмости в повседневной жизни. Все остальное договорное и решаемое, люди-то адекватные и близкие вокруг!

4. конечно, есть такие. в основном техника (ноут, жесткий диск, диктофон, наушники) и некоторые шмотки, которые не всегда легко найти на сезон быстро (верхняя одежда, башмаки!), а еще книги. Но это не означает, что этим нельзя пользоваться, просто надо пользоваться аккуратно и ответственно. Все остальное я бы готова была делить коммунально, но в моем коллективе не все готовы к этому. Но все кухонное общее, конечно!

5. ну че тут скажешь - подтирать за кем-то жопки далеко не всегда охота и тем более приятно! поэтому чистота (по крайней мере в общих пространствах) всегда высоко ценится мной. Сама люблю когда ваще чисто-чисто и все на своих местах, но уже давно не нервничаю, когда при совместном проживании этого не получается - все люди разные и тут. Но обычно близкие люди не настолько различаются, чтобы не уважать чьи-то потребности из коллектива и всегда можно договориться о приоритетных для порядка/уборки зонах, а также степенях их чистоты. Ну например, посуду немытую класть в определенном месте и всегда оставлять базовый набор кружек-тарелок 2-м человекам на поесть. Но это очень индивидуально и с каждым коллективом решается отдельно.

Коллективное проживание в коммунальном комфорте всегда стоит какого времени на совместные обсуждения и порой, если ты не приспособлен к коммунальности, работе над собой. Коммунальные проекты ценю очень высоко по набору причин (и попридержите свои разделения на life-style левых и активистов!):- прежде всего совместное проживание позволяет тебе практиковать твои же ценности, а также на реальной практике видеть разницу в мелочах в этих ценностях - и тут вижу довольно жирную проблему у левых беларашки;- ты учишься работать в коллективе всегда - от совместной готовки, уборки или пленума про личное пространство вместе повышаются твои способности к более слаженной работе с более серьезными темами;- если вы близки или

намерены развивать близость с людьми из своего коллектива, то ваш уровень нервозности, усталости, разочарованности, бессилия и чего еще у вас там появляется после рабочего/учебного дня, значительно уменьшается: в такие коммунальные проекты возвращаешься как в безопасное пространство, где окружающим небезразлично твое состояние, где незаметно за вечерней готовкой/чаепитием/чтобы у вас не происходило можно делиться своими эмоциями, впечатлениями за день и планировать (акции) из внезапно пришедшей идеи внезапно поддержанной остальными. То есть пространство, которое значительно понижает твой уровень подверженности стрессу (ну, если ты не играешь в мачо с железными яйцами и все еще считаешь, что "мои чувства и проблемы должны остаться со мной!");- коммунальный коллектив - пространство обмена информацией и поиска соучастников: твои шансы быть в курсе политических и социальных событий значительно возрастают. Проживая в чужих house projects я не раз замечала как инфо про экстренные события распространяется в минуты и этот ивент находит поддержку за счет обмена информацией на месте и быстрого создания аффинити-группы;- ну и наконец - это твой шанс повышать свою эмпатию и креативность! типа выдумывать как наиболее эффективно поддержать товарища-сожителя в трудной ситуации, поздравить ее/его с др или просто организовать крутую пати-инда-хаус для всех общих друзей за один день.

Сергей, поселение Сквошино

1. как локальное сообщество мы живем в трех отдельно стоящих домах в соседних деревнях - два личных семейных пространства и одно общее, общинного типа. Форма организации сообщества определяется первоначально заложенными принципами самоорганизации, взаимопомощи и эгалитаризма. Основным принципом сообщества является горизонтальный механизм взаимодействия, т.е. принятие решений, проработка конфликтов и организация людей происходят по горизонтальным связям, сообщаясь. В данный момент идет выработка механизмов распределения и пользования финансовыми и материальными ресурсами, потому как складывающиеся спонтанные отношения не всех устраивают.

Жизнь бесконечно разнообразна и мы стремимся находить точки встречи и взаимодействия друг с другом. Я живу в общем доме, в общине и порой бывает трудно, сложно. И это не место для тех, кто ищет покоя, комфорта и удобства. Община дает возможность глубже узнать себя, свои сильные и слабые стороны. Само пространство испытывает человека, через конфликты подталкивая его к внутреннему росту.

3. мое личное пространство как и все мои немногочисленные вещи я ношу в рюкзаке и каждый раз расстилая пенку я создаю его вокруг себя. Я нахожусь в нем когда читаю книгу, пишу письма, отдыхаю. На физическом плане вокруг

носятся визжащие дети, взрослые ведут бесконечные разговоры и я учусь уходить во внутреннее личное пространство, где можно расслабиться и сосредоточиться. Каждому необходимо личное пространство, где бы оно не было. Оно нужно человеку чтоб вернуться к себе, вспомнить кто он и зачем пришел в этот мир.

4. если вещь, на наличие которой я рассчитывал окажется в отсутствии это меня на какое-то время точно озадачит, вероятно даже расстроит. Больше всего за последнее время мне было жалко не вспомнить пароли от почтовых ящиков и потерять контакты с друзьями.

5. бытовые заморочки это первая ступень которую каждый осиливает в свое время, просто даешь всему быть)) главное вовремя наводить в этом хаосе некоторый временный порядок, не давать хою захватить обжитое людьми пространство и придерживаться элементарных санитарно-гигиенических условий совместного проживания.

Маша, сквот, Амстердам

1. в последнее время я живу в сквоте. это 3-х этажное здание с кухней, душем, туалетом, мастерской и одной жилой комнатой на первом этаже и остальными жилыми и одной гостевой комнатой на 2-3 этажах. Такая планировка очень комфортна: на кухне можно кутить и при этом не мешать остальным жильцам, если они хотят тишины и покоя. У нас коллектив из 7 человек, 1 кошки и нескольких мышей, меня это

2. очень даже устраивает! Для важных решений мы проводим собрания, для остальных бытовых вопросов используем доску на кухне(очень удобная штука!). каждый вечер стараемся ужинать вместе и тоже обсуждаем всякие вопросы или просто делимся новостями, эмоциями, мнениями. Мне нравится жить в этом коллективе! За короткий период эти люди стали мне очень близкими и родными, как настоящая семья. Такое ощущение, что всю жизнь с ними живу. Классное чувство! Хотелось бы в дальнейшем сохранить такую форму организации жилища.

3. Для меня очень важно иметь личное пространство, в нашем доме каждый имеет свою комнату, где можно отдохнуть, побыть одному, в любой момент. это, по моему мнению, играет

большую роль в "эмоциональном здоровье"(или как это еще правильно назвать). если тебе хочется общения - идешь на кухню, хочешь побыть наедине с собой сидишь в своей комнате и никто тебя не напрягает. такая организация жилища, на мой взгляд, снижает процент конфликтов и "социальную напряженность". до этого у меня никогда не было личного пространства: сначала жила с 4 членами семьи в однокомнатной квартире, потом делила свою комнату с мамой, затем с соседкой по студенческой общаге, затем с партнером или с друзьями. это вносило свои негативные нотки в быт.

Так что сейчас, получив то, чего так долго ждала, понимаю, что максимум, с кем я готова делить свое личное пространство - это собака. ну или гости(но не те, которые задерживаются на месяц)))) похоже, я становлюсь западноевропейкой, хахах)

4. по поводу важных вещей даже не знаю, что ответить. наверное, ничего такого нет. не хочу, чтобы вещи играли какую-то важную роль в моей жизни, да и с появлением стабильного шоплифтинга в жизни, как-то тоже проще начинаешь ко всяким материальным штукам относиться.

5. бытовые заморочки у меня есть. наверное, они есть у каждого человека. для меня очень важны места общественного пользования, такие как туалет и душ. я люблю, когда там чисто, так, чтобы было приятно находится. ну и поэтому считаю офигенным, когда все пишут сидя. Это действительно поддерживает чистоту и комфорт. по поводу посуды у меня особых заморочек нет. ну главное, конечно, чтобы периодически все мыли (когда у кого есть время/желание), а не так, что все засирают все, что есть, складывают это в вонючую гору, а 1-2 человека это моют. ну и еще классно, когда у вещей есть свои места. Если не нужно искать приправы среди круп и гвозди среди вилок и т.д, то это очень сохраняет время(да и нервы тоже).

в общем, жить в хорошем коллективе и иметь свое личное пространство это офигенно! всем советую!



p.s. Когда я делала этот опрос, мне снова стало немного грустно, от того, что опять я не оправдала свои же представления и идеалы. коллективное жилье других кажется романтическим и правильным, но это чья-то другая жизнь, и важно понять: а как ты хочешь на самом деле, а не как «правильно»

THE WALL

ТЕ, КТО
В ТЕМЕ

ХОДИТ РАЗ
В ГОД НА
САМОЕ
МАССОВОЕ
МЕРОПРИ-
ЯТИЕ

ИГРАЕТ
В
DIY-ФУТ-
БОЛ ЛИГЕ

ИНОГДА ПОСТИТ
ПОЛИТИЗИРОВАН-
НЫЕ НОВОСТИ.
НОСИТ ПРАВИЛЬ-
НУЮ ФУТБОЛКУ

ЕЁ
СЧИ-
ТАЮТ
СВОЕЙ,
ПОКА
ОНА

ВСТРЕ-
ЧАЕТСЯ С
ПАРНЕМ ИЗ
ТУСОВКИ

НЕСКОЛЬКО
РАЗ В НЕДЕЛЮ
БУХАЕТ С
ВТЕМНЫМИ
ДРУЗЬЯМИ

ТУ-
СУ-
ЕТ-
СЯ

СТЕНА

ТЕ, КТО
СОСКОЧИЛ

У НЕГО
РОДИЛСЯ
РЕБЕНОК И
СМЕСТИЛИСЬ
ПРИОРИТЕТЫ

ПЕРЕСТАЛ ХО-
ДИТЬ НА АК-
ЦИИ, В КОТО-
РЫХ НЕ
ВИДИТ
СМЫСЛА

УЕХАЛ
В ДЕРЕВ-
НЮ

УШЛА
В НА-
УЧНУЮ
ДЕЯТЕЛЬ-
НОСТЬ

ОНА
НАШЛА
НА РАБО-
ТЕ ТУ
ПОДДЕРЖ-
КУ, КОТО-
РУЮ НИ-
КОГДА
НЕ ПО-
ЛУЧАЛА
ВТУСОВ-
КЕ

ОНА СКАЗА-
ЛА, ЧТО БОЛЬШЕ НЕ
ВЕРИТ В АНАРХИЮ.
ВЕРИТ ЛИ В НЕЕ
БУХАЮЩИЙ НА
ТАРАСКЕ ПАНК?

За почти десять лет, которые я вовлечена в сцену, я то и дело слышала истории о том, что кто-то из сцены сидит на анти-депрессантах, одного знакомого положили в психиатрическую больницу(и это не откос от армии), о попытках суицида друга подруги и т.д. Все это, правда, с большого, касалось западноевропейцев. И какое-то время я действительно полагала, что это в основном болезнь развитых стран, и постсовка она касается в меньшей мере. Но в последние годы этот миф развеялся - депрессия тут, рядом, от неё страдают многие знакомые и друзья, хоть и говорить об этом не принято. Коснулось это и меня. И теперь я точно не назову, как называла раньше, депрессией хандру и затяжное плохое настроение) Со своей мне удалось справиться, надеюсь, что надолго, но эта тема стала для меня очень важной. Меня интересовали причины появления депрессии, есть ли корни депрессии в участии в активистской/диайвай сцене(потому что у моей точно были), помогает ли участие в сцене с этим справляться. Я попросила ответить на эти вопросы нескольких друзей, которым эта темы была близка, предварительно поинтересовавшись, комфортно ли им будет говорить об этом. Ответы, правда, получила только от одного человека. Почему - не знаю, или из-за лени, или эта тема все же табуирована. Вот история подруги, которая знает о депрессии не понаслышке. А так же текстики о diy-проекте Icarus и брошюре о «бережном» активизме.

10

Комплект из розового золота с бриллиантом и труппарином
Roberto Coin

11

Кольцо из белого золота с белыми и черными бриллиантами и рубином
Roberto Coin, кольцо

1
«Лект из белого золота с жемчужным и бриллиантами»
Giorgio Armani

2

Комплект из белого золота с черными и белыми бриллиантами
Sbini, кольцо



Фабрика Гомека Беларусь
5 - 1498861

Томская область
Бийский район

Ощущение того, что я хуже других, сопровождало меня всю жизнь. Не то чтобы я постоянно чувствую это, но некоторые ситуации все же оставили после себя шрамы на моем сердце: когда я чувствовала, что не занимаю никакого места в жизни других людей, или когда кто-то смеялся надо мной в те моменты, когда я думала, что поступаю правильно. Можно сказать, что я пребываю в депрессии лет с 13.

Первые годы я не очень-то понимала, что со мной происходит. Я только знала, что чувствую себя очень, очень плохо, я много думала о смерти, ненавидела и винила себя. Боль немного отступала, когда я делала себе порезы. Мир — отвратительное место, думала я. Когда я узнала, что депрессия — это болезнь и я не одна такая на Земле, то немного успокоилась. Впрочем, мне совсем не хотелось считать себя больной. В 17 лет я попала в «политическую сцену», и почувствовала себя как дома. Я поняла, что, хотя мир и ужасен, с этим можно как-то бороться, и что я не единственная, кто хочет изменить положение вещей. Так что я быстро приняла все правила и стили «сцены», и впервые в жизни у меня было чувство принадлежности к чему-то. Но очень скоро я поняла, что это все тот же мир, те же люди, да и я сама все та же. Волны депрессии, неопределенности и вроде бы нормального состояния то накатывали, то отступали.

Когда мне было 20, я пережила свою самую мрачную депрессию, две недели после которой я считала себя счастливой. Я встретила девушку, открыто говорившую о депрессии. Впервые! Она посоветовала мне обратиться к врачу, как когда-то сделала сама. И хотя я очень сомневалась, будто какой-то доктор сможет понять, что творится в моей голове, я записалась на прием. В первой больнице я провела 6 недель, во второй — 3. При этом меня не покидала мысль, что, хотя они и разбираются в депрессии, но не очень-то понимают, кто я такая и какой у меня взгляд на мир. В течение следующего года я ходила к психологу. Но ощущение было то же самое. Лечение помогло мне лучше понять свою болезнь, но не жизнь. Для меня их сложно разделить, поскольку я отказываюсь считать депрессию просто болезнью, в отрыве от личности.

После клиники у меня все чаще были периоды, когда я не ощущала, что депрессия — часть меня. Мне могло быть грустно, но при этом я не была в депрессии. Удивительно новое чувство! Но случались и срывы. Впрочем, самое худшее — это ощущение пустоты и неопределенности между этими периодами, когда ты ничего не чувствуешь. Когда я в депрессии, то по крайней мере

ДЕПРЕССИЯ

могу чувствовать боль, и печаль, и ужас. Но в эти промежуточные периоды нет ничего: ни надежды, ни счастья, ни грусти, ни похоти, ни потребности, ни желания. Я думаю, что жизнь была бы намного проще с депрессией, когда есть плохие и хорошие времена. Но так, кажется, во всем. Я депрессивно смотрю на мир, депрессивно думаю, депрессивно ставлю задачи и

определяю ценности.

И я не вижу способа обойти это. Просто постоянная борьба. Итак, у меня есть хорошие и плохие времена, а также время пустоты. С тех пор, как два года назад умерла моя мать, времена пустоты и депрессии стали повторяться все чаще. Но вместе с тем, я стала их лучше понимать, мне кажется. За исключением тех моментов, когда я нахожусь в самом разгаре депрессии, я могу довольно открыто об этом говорить.

Я понимаю, какой сейчас у меня период, и могу сообщить об этом другим. Вообще, я теперь лучше знаю себя и меньше стыжусь, и от этого мне легче. Но иногда я чувствую себя неловко, потому что еще очень много людей, в том числе из «сцены», не имеют понятия о том, что такое депрессия. К сожалению, очень часто у меня не хватает сил, чтобы встать с кровати, не говоря уже об участии в политической деятельности. Часто меня охватывает страх, если собирается больше 3-х человек, или при встрече с незнакомыми людьми — как, впрочем, и с теми, кого я очень хорошо знаю. Поэтому я редко посещаю демонстрации, вечеринки, собрания и прочие мероприятия. Не потому, что я не хочу, а потому что не могу. Большинство этого не понимает и

даже не задумывается, что человек может так себя чувствовать. Кажется, о моем существовании забыли и уже никуда не приглашают. Или просто ждут того дня, когда я сама приду. Похоже, они боятся моей темной стороны. Вроде как это моя личная жизнь, которая их не касается. Всем людям это дается нелегко — наверное, мне не стоит относиться к этому так серьезно, нужно попытаться казаться сильной.

Но я так не хочу! Я не хочу отделять активизм от личной жизни, я даже не хочу думать в этих категориях. Для меня борьба за другой мир включает в себя борьбу с психическими заболеваниями. Я борюсь за свободу, но не могу быть свободной до тех пор, пока я меня не будут принимать со всеми моими достоинствами и недостатками. Это же можно отнести к моей депрессии. Если я начну говорить людям об этом, то мне просто посоветуют расслабиться и не принимать все близко к сердцу. Или скажут: «Если ты чего-то по-настоящему хочешь, это обязательно исполнится». Но если бы все было так легко, я вряд ли жила бы с депрессией полжизни!

Иногда мне становится стыдно, что я не могу справиться со своей жизнью. Я считаю, что эти люди никогда не чувствовали себя так, как я, и не имеют право говорить мне, что я делаю что-то неправильно. Депрессия — захватчик, диктующий большую часть моей жизни и лишаящий меня выбора. Я вижу в этом крепкую связь с моей ненавистью по отношению к мировому порядку. В мире так много несправедливого, что я чувствую себя грустно и абсолютно беспомощно. Принадлежа к привилегированной части населения Земли, я также чувствовала (и иногда все еще чувствую) вину. Я слишком хорошо знаю всю гамму эмоций депрессии. Но мне кажется

важным видеть в этом не только слабости, источник неудач и беспомощности. Потому что это вызывает еще больше разрушительного чувства вины. Депрессия приходит откуда-то извне, причиняя мне страдания. Это не мой выбор, но мне с этим жить. Она меня никогда не покинет, даже если однажды я не буду так себя чувствовать. Депрессия повлияла на то, кем я являюсь, сформировала мою личность. Благодаря ей я внимательно отношусь к настроению и переживаниям других людей, а это все-таки хорошо.

Вместе с моим хорошим другом мы много говорим о депрессии. Он не понаслышке знает, что это такое. Но мне кажется, что он находится в другой стадии борьбы с ней. Так что для меня разговоры с ним очень полезны. Снова и снова он указывает на определенные модели мышле-

ния, которые я обошла вниманием, или вспоминает моменты моей жизни, когда я, кажется, не была в депрессии. Хочется верить, что иногда я помогаю ему проделать то же самое, воскресив в памяти почти забытые моменты. Поэтому мы решили найти других людей, которым знакомо чувство депрессии, и проводить регулярные встречи друг с другом. Наша цель — взаимная поддержка и помощь в понимании того, что с нами происходит, поиск путей исцеления и вспоминание счастливых моментов. В США существует богатая история *diy*-борьбы с психическими заболеваниями (например, проект «Icarus»), и нам есть, чему у них поучиться. Мы только начинаем, но для меня это очень важно. Мне сложно представить, что из этого получится, но сама попытка — уже большой шаг, мы словно возвращаем себе контроль над своей жизнью.

Icarus Project



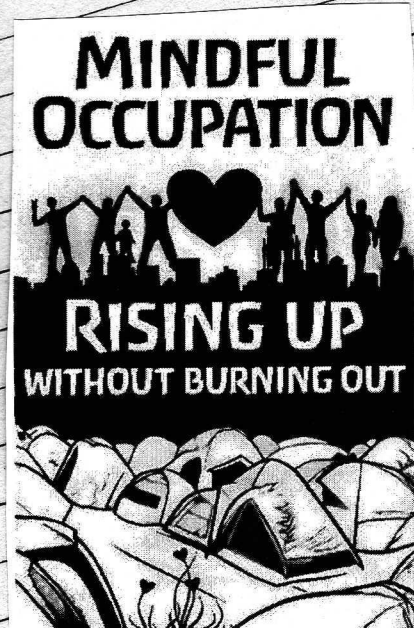
«Проект Икарус» создаёт новую культуру и новый язык, которые действительно будут соответствовать нашему опыту «психического нездоровья» вместо того, чтобы пытаться вписать наши жизни в общепринятые рамки. Мы это сеть людей, живущих с и/или испытывающих на себе влияние того, что обычно служит поводом для ярлыка или диагноза «психическое расстройство». Мы верим, что этот опыт — это безумные подарки, требующие ухода и заботы, но это не болезни и не пороки. Нити сумасшествия, творчества и взаимодействия сплетаются вместе, объединяя отдельных людей и сообщества, и могут подарить надежду и вдохновить на перемены в этом гнетущем и испорченном мире.

Участие в «Проекте Икарус» помогло нам преодолеть отрыв от общества и приблизиться к возможностям между гениальностью и безумием. «Проект Икарус» — это коллективное приключение, движимое вдохновением и взаимопомощью. Идеи «Икаруса» переносят в реальность коллектив, самоорганизованная сеть местных автономных групп поддержки и группы «Икаруса» в кампусах в Америке и за её пределами.



Mindful Occupation: Rising Up Without Burning Out

Брошюра
«Осознанный активизм:
борьба без выгорания»



Многим активистам и активисткам знакомы взлёты и падения. Иногда мы чувствуем себя потрясённо, ощущая, что мы создаём историю, — прямо сейчас, на улице, со своими друзьями и подругами, — а иногда мы в отчаянии и без сил.

Mindful Occupation стремится подчеркнуть, как важно уделять внимание психическому здоровью, восстановлению, эмоциональной первой помощи — внутри движения Оккупай и других групп. Некоторые предложения из этой брошюры — о том, как делать устойчивыми

палаточные лагеря даже под периодическими атаками полиции и правительства. Другие могут подойти любым активистским группам, ратующим за изменения в обществе. Третьи — это просто полезные идеи для того, чтобы по жизни заботиться о себе и о других.

В названии одной из первых глав брошюры поставлен вопрос «Что такое радикальный подход к психическому здоровью?» — и потом идут главы, в которых явным образом прослеживается связь между фармацевтической индустрией и психиатрией — и общим посылом движения Оккупай. Здесь обсуждается, как важна забота о себе, взаимопомощь, навыки копинга во время стрессов, есть материалы про первую помощь при эмоциональной травме, в кризисных ситуациях, в восстановлении от и в предупреждении сексуальных домогательств. Эти материалы могут использовать группы, обучающие фасилитации, группы по обмену навыками и группы взаимной поддержки, чтобы помогать делать движение устойчивым на долгое время.

Есть острая необходимость говорить публично о том, как соотносятся социальная несправедливость и психическое здоровье. Мы хотим начать давать новые определения тому, что на самом деле значит быть психически здоровыми, — не только на индивидуальном уровне, но на уровне коллектива, сообщества — и на глобальном уровне. Это брошюра — подходящее начало такого разговора.

www.mindfuloccupation.org
(на сайте проекта можно
скачать брошюру)



Пол-года назад я побывала на семинаре по выгоранию активистов. Знаю, тема эта в последнее время достаточно заезженная (мы и в прошлом номере Tuznas Kefiras делали перевод статьи из польского зина Kult Ruchawki «Все мы(эмоциональные)животные»). Но если я тогда(зимой 2012) чувствовала важность этой темы, сейчас она приобрела для меня более четкий персональный смысл. Я очень рада, что на семинаре получилось поговорить о тех вещах, о которых обычно не принято говорить в активистской среде — о страхах, разочарованиях, апатии. Семинар помог мне многое понять и объяснить для себя. Здесь материалы, на основе которых проводился семинар. Надеюсь, кому-то они будут интересны и полезны, ведь хоть здесь речь идет об активизме, выгорание может произойти и в любой другой сфере деятельности (творчество, работа и т.д.)

Как поддерживать устойчивый активизм и избежать выгорания?

Выгорание - это политический вопрос для нашего движения. Каждый год убежденные активисты страдают от выгорания и покидают нас.

В большинстве случаев выгорание воспринимается просто как побочный эффект вовлеченности в активизм. Однако, так как мы работаем в группах, если один ее член страдает от выгорания, то обычно это оказывает негативный эффект на группу в целом.

Наше отношение к самим себе и к окружающим имеет большое значение. Радостный и эффективный процесс или деятельность могут легко стать мрачными. Это ни в коем случае не значит, что мы виним или нападаем на людей, страдающих от выгорания. Мы говорим это для того, чтобы подчеркнуть, что нужно поддерживать друг друга более эффективно. Нельзя воспринимать выгорание как обычное явление в жизни активиста.

Мы отталкиваемся от того, что самый эффективный способ преобразования нашего общества и предотвращения разрушительного воздействия человека на природу - это преобразование самих себя и изменение способов взаимодействия друг с другом и отношения к природе.

Частично, в этом и есть смысл нашего движения - действовать в другом, более эффективном и, что более важно, менее разрушительном ключе. Переоценка нашего подхода к своему собственному психическому, эмоциональному и физическому здоровью может сыграть важную роль в создании условий для достижения более устойчивого активизма, и, таким образом, поможет нам избежать выгорания, а, следовательно, продолжить сопротивление.

Что такое выгорание?

"Выгорание определяют и субъективно переживают как состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной вовлеченностью в ситуации, требующие большой эмоциональной отдачи.

Эмоциональное истощение часто вызвано сочетанием очень высоких ожиданий и нагромождением постоянных стрессовых ситуаций.

Выгорание сопровождается рядом симптомов, включающих физическое

истощение, чувство беспомощности и безнадежности, разочарование, развитие негативного самовосприятия и отрицательного отношения к работе, людям и жизни в целом. В острой форме выгорание представляет собой переломный момент, когда способность справиться с окружающим миром значительно затруднена". из книги "Карьерное выгорание - причины и лечение" Айяла Пайнс и Элиот Эронсон, The Free Press, 1998 г.

В общем, жизнь становится унылой, вы теряете искру и перестаете получать удовольствие, а окружающие перестают получать удовольствие от общения с вами.

Однако, мы также можем рассматривать выгорание как предупреждающий знак: в этом смысле - это возможность переоценить и переставить приоритеты, развить более устойчивые и здоровые методы активности.

Выгорание часто является следствием слишком тяжелого труда, подверженности частым стрессам или участие в стрессовых ситуациях. Это может произойти, когда мы требуем слишком многого от себя, когда мы устанавливаем для себя идеалистические или нереальные планки, когда мы считаем, что не можем взять перерыв и не можем передать часть работы другим. Другими словами, когда мы не ценим себя, когда мы не способны удовлетворить наши самые базовые потребности.

На что следует обратить внимание

Выгорание происходит постепенно, в течение долгого периода времени. Оно проявляется на физическом и/или психическом уровне.

Симптомы выгорания включают:

- Настойчивое ощущение того, что активизм захватывает вашу жизнь.
- Трудности при принятии решений.
- Неспособность оставаться сконцентрированным.
- Бессонница, проблемы с засыпанием или неспособность выспаться.
- Растущая тенденция думать в негативном ключе.
- Доминирующее чувство беспомощности.
- Утрата чувства цели и упадок сил.
- Физические индикаторы выгорания включают напряжение в мышцах, нарушение кровообращения в тканях и повышение адреналина. Эти физиологические проявления могут привести к головным болям, болям в спине и истощению.
- Потеря интереса к еде, друзьям и другим видам деятельности, которые раньше были интересными и приносили удовольствие, общее чувство опустошения.
- Другие опасные признаки выгорания - это приступы гнева по незначительным причинам, нежелание вставать с постели по утрам или склонность к несчастным случаям.

Что провоцирует и подпитывает выгорание?

Акции прямого действия могут вызвать очень сильные эмоции. Мы можем очень быстро столкнуться с чем-то экстраординарным. Многие думают, что акции прямого действия могут быть одними из самых важных, переломных и воодушевляющих событий в жизни. Но некоторые люди, особенно если кампания провалилась и все, что они пытались защитить, было разрушено, говорят, что это был худший опыт в их жизни и что они никогда не хотели бы пройти через это снова.

Короче говоря, акции прямого действия могут быть очень травмирующими для многих людей. Лучший способ справиться со стрессом - это

помочь и поддержать друг друга. Реакции на стресс начинаются с выброса адреналина, который провоцирует кратковременные выбросы энергии.

Постоянно заставляя себя что-то делать, мы можем достичь каких-то высот, но это не может длиться долго. Нужно перемежать активность расслаблением и восстановлением. Если вы не восстанавливаетесь, игнорируете послания о том, что что-то не так, тогда наше тело и мозг перейдут к более болезненным и драматическим сигналам, чтобы добиться нашего внимания. Это выгорание.

Мы не вечные двигатели и не солдаты, которые могут постоянно выносить чрезмерные нагрузки. Это нормально и естественно расстраиваться по разным поводам - было бы странно, если бы это нас не волновало. Важно, чтобы люди разговаривали, давали друг другу время рассказать о своих переживаниях и стрессах. Нам нужно быть уверенными в том, что мы заботимся друг о друге. Мы также не должны забывать о "сильных" людях, которые только притворяются, что у них всегда все хорошо. Не бойтесь говорить друг другу то, что вы чувствуете.

С выгоранием может быть тяжело справиться, потому что человек, который от этого страдает, часто утверждает, что у него все хорошо. Если вы замечаете, что люди вокруг вас на грани, попробуйте облегчить давление на них без критической оценки. Если подозреваете, что сами выгораете, не бойтесь попросить о помощи.

Междоусобицы:

Одна из главных причин выгорания - это когда группы/люди отходят от активности и начинают выплескивать энергию, занимаясь междоусобицами. Внутренние войны обычно начинают люди, испытывающие стресс, которые пытаются найти, кого обвинить во всех грехах или сделать козлом отпущения. Это может выражаться в недоверии, издевательствах, запугивании, оскорблениях и сплетнях. Обращайте внимание на групповую динамику. Знайте, что если люди распространяют слухи или плохое отношение к кому-то, они или сильно напряжены, или опасны - это обычная тактика, использующаяся внедренными агентами для дестабилизации группы. Перед тем, как подозревать кого-то, попробуйте поговорить с этим человеком и посмотреть, есть ли основания для его обвинения. Параноидальная охота на ведьм еще никому не помогла. Прежде всего, будьте добры друг к другу и к себе. Цените друг друга.

Активистская культура:

Исследования показали, что выгорание активистов часто вызвано тем, что люди устанавливают для себя нереально высокие стандарты, которых они не способны достичь в принципе, не важно, как сильно они будут напрягаться. Принимая все мирские проблемы на свои плечи и не давая себе отдохнуть, пока проблемы не будут решены, мы гарантируем себе выгорание.

Какую культуру создает такое отношение к себе со стороны многих людей? Как движение, относимся ли мы с пониманием к периодам низкой мотивации, уважаем ли мы людей за признание в том, что им нужен перерыв и "смена батареек"?

Уважаем ли мы активистов, которые откровенно признаются в том, что у них нет времени или сил, чтобы закончить дела, которые они на себя взяли?

Или, скорее, уважение и признание в наших сообществах завоевывается через степень вовлеченности, которая оборачивается бесконечным личным самопожертвованием?

Есть ли опасность в том, что неотложная и срочная природа активистской деятельности воспитывает такую этику активизма, которая сама по себе глубоко разрушительна? Она может быть понятной, но может ли культура, которая превозносит самопожертвование, быть устойчивой или эффективной?

Обратная сторона активистской культуры преданности делу - в том, что наше сообщество постоянно теряет самых обязательных членов, одновременно с этим развивается тенденция потери желания становиться частью движения со стороны новых участников.

Если мы хотим показать пример преобразования, которое мы проецируем на общество в целом, тогда пришло время принять, что безжалостное использование себя и окружающих не является ни устойчивым, ни желаемым. Нам нужно помнить, что изменение мира - это марафон, а не спринт. Нужно умерить пыл.

Стратегии избегания выгорания: как сделать нашу активность более устойчивой

Чтобы предотвратить перегрузку, нужно постоянно пересматривать свои обязательства и удалять лишнее. Если вы что-то взяли на себя, но не можете этого сделать, скажите это всем, чтобы люди не думали, что вы это делаете, в то время как вы это забросили.

Делайте регулярные перерывы и комбинируйте разные виды деятельности - запланируйте некоторое свободное время в период между большими акциями или рабочими сессиями - стремитесь к балансу, который будет правильным для вас и удовлетворит ваши потребности.

Какие ситуации больше всего вас подкашивают?

Можете ли вы придумать способы разрешения этих ситуаций?

Не чувствуйте себя обязанными посещать каждую акцию - если вы не чувствуете позыва, не идите.

Полезно осознавать свои мотивы к деятельности. Иногда люди рассматривают активизм как способ выражения гнева и боли, которая на самом деле исходит из более личных источников - несчастливое детство, тяжелый жизненный опыт. Это не значит, что у вас не может быть обеих причин, или что насилие в семье не имеет политической подоплеки. Однако, говоря об устойчивости, важно знать, откуда растут корни проблемы.

Легче справиться с длительной вовлеченностью в эмоционально изматывающие ситуации, когда у вас есть способ высвобождения эмоций, которые провоцируют эти ситуации. Регулярная эмоциональная разрядка посредством сетей взаимоподдержки, совместной психологической помощи, спорта, секса, пребывания на природе, в общем, вещей, которые отвлекают ваши мысли от активизма.

Учитесь и практикуйте "искусство отпускать" - станьте лицом к лицу, примите и проработайте свою боль, стресс, страхи, до тех пор, пока не отпустите их не уйдете от них совсем; отнеситесь к себе с состраданием.

Признайте в себе человека: у вас есть право на удовольствие и право на отдых.

Примите и проявите свою уязвимость. Мы не машины: когда мы отрицаем уязвимые стороны нашей природы, они могут очень просто

проявиться более проблематичным способом.

Ведите как можно более здоровый образ жизни:

- Обеспечьте достаточно сна и отдыха для поддержания своих энергоресурсов.
- Придерживайтесь здоровой и сбалансированной диеты, ешьте много фруктов и овощей, уберите из рациона фастфуд и не пропускайте приемы пищи.
- Делайте регулярные аэробные упражнения, например, плавайте, катайтесь на велосипеде.
- Следите за употреблением стимулирующих и рекреационных наркотиков, проверьте, насколько они помогают или задерживают вашу работу.

Еще одна техника называется Управление внутренней энергией (УВЭ). Это набор простых мозговых и телесных упражнений для поддержания физической и эмоциональной энергии. УВЭ использует визуализацию для стимуляции выброса эндорфинов и энергетическую практику, заимствованную из даоизма. Она полезна для профилактики выгорания, уменьшения стресса (идеальна перед и после акций), и в целом поддерживает людей энергичными и позитивными.

Разучите несколько простых дыхательных упражнений - на Западе люди дышат очень поверхностно - однако, психологически невозможно быть в состоянии стресса или взволнованным, если дышать глубоко.

Запишитесь на тайцзицюань, цигун, занимайтесь медитацией или йогой (все они хороши для развития привычки глубоко дышать).

Сходите на массаж, научитесь сами его делать. Массаж - это прекрасный способ расслабиться и успокоиться.

Отмечайте личные или групповые достижения.

Создавайте позитивные пространства, события или альтернативы. Духовной практикой может быть все, от медитации до прогулок на природе, от пермакультуры и садоводства до очарования радужными разводами от бензина на мокром асфальте. Практически все, что подпитывает чувство нашей собственной внутренней ценности и красоты жизни на Земле.

Развивайте свое творчество: часто говорят, что активисты очень креативны. Как насчет эксперимента над своей креативностью в сферах, которые не предусматривают догонялок с полицией или надувательства корпораций?

В конце концов, нет единого лекарства от всех бед. Процесс исцеления, который предусматривает профилактику или борьбу с выгоранием, будет таким же уникальным, как и каждый из нас.

Нам нужно следовать своим желаниям, нет смысла начинать что-то делать просто потому, что вы прочитали про это в распечатке; для того, чтобы процесс исцеления был эффективным, нужно использовать комбинацию видов деятельности и методов, которые на самом деле вам по душе.

Забойтесь друг о друге!

Перевод с английского языка. Информация подготовлена коллективом
Activist Trauma Support
www.activist-trauma.net

Письмо Активисту.

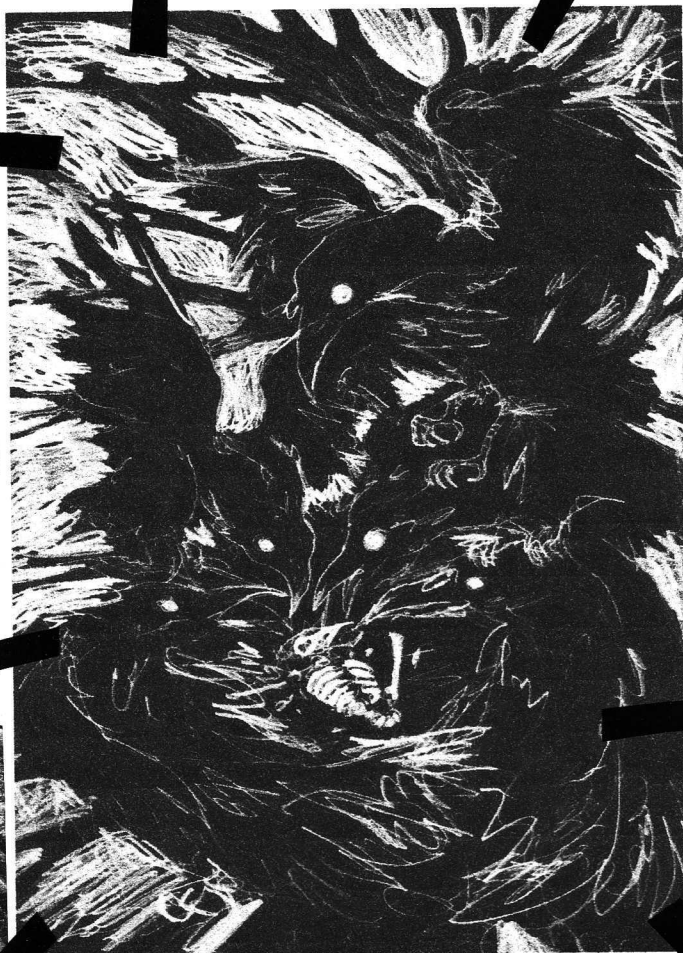
Тукер Гомберг

Это письмо было написано Тукером Гомбергом в День Земли-2002. В то время он страдал от жесткой депрессии; это письмо он написал по заданию своего терапевта.

Тукер Гомберг (Tooker Gomberg) был эко-активистом из Канады. Он потратил всю свою сознательную жизнь на вдохновляющую и часто успешную работу по изменению окружающего мира. В 2001 году, по его словам, он "уперся в стену". Впервые в жизни ему пришлось бороться с выгоранием.

Это письмо стоит распространить, потому что оно содержит важное послание всем тем, кто стремится сделать мир лучше.

Тукеру так и не удалось справиться с депрессией, и в 2004 году он покончил жизнь самоубийством, спрыгнув с моста.



Дорогой Активист,

Сегодня еще один странный день моей жизни. Все стало странным 8 или больше месяцев назад. Раньше я был активистом. Сейчас я не знаю, кто я. Ты читал рассказ Кафки о парне, который просыпается и понимает, что он превратился в таракана?

Мой разум помутнел, я не могу думать четко. Даже приготовление бутерброда занимает много времени - мне приходится концентрироваться на каждом шаге по пути на кухню, а двигаюсь я очень медленно и с большим усилием. У меня такое чувство, что меня оглушили, и как будто я все время под кайфом. Сегодня День Земли, но у меня такое чувство, что я на другой планете.

Я провожу много времени в постели, в основном, сплю, дремлю, вижу сны.

Такое ощущение, что мой мозг растворился, хотя мне говорят, что он восстановится, когда депрессия отступит. Когда бы это не случилось. Некоторым людям нужны месяцы, некоторым - годы, а некоторые вообще никогда не выберутся из этой ямы.

Но я пишу тебе об активизме, а не о страшных последствиях депрессии.

Амори Ловинс, великий гуру энергоэффективности, однажды назвал меня Гиперактивистом. Наверное, я им и был. Я жил, дышал и был сосредоточен на активизме. Он заставлял меня думать, вдохновлял, заинтересовывал, благодаря ему я чувствовал себя живым.

Но он также позволял мне игнорировать другие вещи в жизни, которым, как я вдруг осознал, я никогда не уделял достаточно внимания. Из-за этого мне грустно и уныло.

Раньше я любил готовить, но я перестал это делать. Мне всегда нравились дети, но я никогда не задумывался о рождении своих собственных. Изменение мира было более важным, а наличие ребенка мешало бы этой деятельности.

Я не развивался всесторонне, например, не изучал музыку, искусство, театр и поэзию. Я был сосредоточен на изменении мира. Я никогда настоящего не думал о карьере - я жил своей жизнью, не волнуясь о социальных ловушках и

дипломах этого скучного, закостенелого мира.

Возможно, я жил в пузыре наивности, делая свое дело, не заботясь о том, что мои перспективы и действия были так далеки от "нормальных". В любом случае, я никогда не хотел быть нормальным. "Нормальные" довели нас до того состояния, в котором мы сейчас живем.

А теперь я разбит на осколки после того, как на меня напали полицейские в Квебеке, охранник из городской ратуши и еще много разных охранников во время состязания за пост мэра города. И после бесчисленного количества арестов.

А может быть, это был слезоточивый газ или смог прошлого лета. Может быть, я слишком давил на свой мозг, и перенапрягся во время попытки стать мэром Торонто, или это было сжигание паспорта, или 20-летняя борьба с мировыми гигантами. А может быть, это 11 сентября превратило мои волнения в реальный страх перед тем, что изменение мира может быть на самом деле опасным.

Или это могла быть психологическая реакция на слишком большое количество выпитого кофе, на стресс и смог. Возможно, у меня воспалились надпочечники. Может быть, мой мозг настолько отравлен мыслями о трагических экологических катастрофах, размышлениями о загрязненном воздухе и отчаянием по поводу такого медленного улучшения и такого быстрого разрушения окружающего мира. Или мой мозг был поврежден, когда я чуть не умер от приступа стенокардии во Вьетнаме в 1998 году?

Мне стоило бы установить более близкие отношения с моей семьей и другими людьми. Не поймите меня неправильно - у меня было много друзей и знакомых в активистском сообществе. Но они не были близкими сердечными друзьями. Я забыл о своем сердце и о том, что я чувствовал по поводу событий, людей, ситуаций. Сейчас у меня кризис, я не могу нормально общаться с людьми. Мне намного проще молчать, чем пытаться объяснить, через что мне приходится проходить, или высказать отношение к проблемам других людей.

Итак, какой совет я могу дать? Будь многосторонним. Занимайся активизмом, но не перестарайся с этим. Если ты перегоришь или впадешь в депрессию, от тебя не будет толку никому, особенно самому себе. Когда ты в этом состоянии, все становится бессмысленным и кажется, что не к чему стремиться.

Это большая честь заниматься изменением мира к лучшему, но делай это в равновесии с другими вещами. Открой для себя и займись вещами, которые тебе нравится делать, и тогда ты будешь полон энергии и энтузиазма в активизме. Но бросай хобби или другие занятия, которые доставляют тебе удовольствие. Поднимайся в горы, пой и танцуй. Поддержание своего духа живым и здоровым - фундаментальная основа для продолжения деятельности.

Я никогда по-настоящему не понимал, что такое выгорание. Я знал, что некоторые люди от этого страдают, но сам я думал, что у меня к этому иммунитет. В конце концов, я иногда делал передышки и уезжал путешествовать. И всю работу я делал вместе с Анже, любовью всей моей жизни.

Но в итоге, когда выгорание наконец дошло и до меня, оно было просто огромным, и, должно быть, накопилось за десятки лет стресса и уклонения от решения проблем. А сейчас я в темном и запутанном лабиринте пытаюсь найти путь обратно к здоровью и покою.

Поэтому будь осторожен. Отнесись серьезно к этому предупреждению. Если ты начинаешь погружаться в депрессию и замечаешь, что теряешь энтузиазм и становишься глубоко разочарованным, сделай перерыв и поговори об этом с другом. Не игнорируй это. Миру нужны все активные люди, которые только существуют. Если ты будешь оставаться в борьбе длительное время, то сможешь внести по-настоящему позитивный вклад в общее дело и дожить до следующей победы!



Перевод с английского. Оригинал
<http://www.greenspiration.org/memorial/letter.htm>



BE VEGAN

BE HAPPY!

Ура-агитационные тексты о пользе веганизма больше не воодушевляют. Точнее, я отношусь к ним с подозрением. То есть да, я все еще веган, и политические, экологические и экономические и т.д. причины остались для меня такими же весомыми и важными. Но вот говорить о веганской диете как самой лучшей для здоровья по умолчанию - не совсем честно. То есть не всегда честно. Есть хорошие адекватные ресурсы, где более ни менее объективно указаны свойства продуктов и их усвояемость организмом, а также проблемные моменты веганской диеты, на которые следует обратить особое внимание.

Но как я могу верить текстам с утверждениями, что в каком-то там растительном продукте содержится 26% белка, а в мясе, например 20%, значит этот продукт круче, но совершенно не упоминается, что белки из растительных продуктов хуже усваиваются, и что-бы на выходе получить определенную порцию белков, надо съесть совсем другое количество. Я уже не говорю о сомнительных советах получать B12 из водорослей или плохо мытых от земли овощей.

Когда эйфория от осознания себя веганом заканчивается, начинаешь думать о здоровье. К сожалению, не всегда вовремя. Ребята, веганившие

много лет и лишь периодически принимавшие витамины, обнаруживали в анализах очень низкий уровень B12. Это хорошо, что вовремя заметили, чем это могло закончиться в худшем случае, писать не буду, достаточно почитать в интернете "дефицит B12". У других была анемия, проблемы из-за недостатка белка, болезни костей и суставов, слабый иммунитет.

Советы питаться как можно разнообразнее звучат убедительно, но выполняем ли мы их на практике? Раньше мой рацион часто скатывался к стандартному набору: крупы, бобовые, хлеб, макароны, картошка, лук, морковка, яблоки, бананы, апельсины... - это то, что можно купить в магазине под домом. Когда я это замечала, то бегала за орехами, сухофруктами, зеленью, овощами, тофу, начинала продумывать меню и стараться готовить разное. Но потом нехватка времени, денег и внимания - и все опять возвращалось к старой схеме. Теперь, с наступлением лета, все стало интереснее и разнообразнее и вкуснее, надеюсь сохранить этот энтузиазм хорошо питаться и в менее плодородные поры года) Многие мои знакомые веганы, те кто веганит давно и более ни менее здоров, хавают бады и витамины, добавляют к обычной еде всякие вспомогательные штуки, соевый протеин, аминокислоты. Выглядит не так романтично, как казалось в начале веганства? Но чувствовать себя хорошо и выглядеть хорошо, иметь силы, энергию, не болеть по пустякам и серьезно, не тратить время и деньги, разгребая последствия невнимательного отношения к здоровью - это то, без чего, я считаю, нет смысла ни в какой позиции и диете.

Конечно, у всех разные организмы, может кто-то и на макаронах может отлично жить, но если вам не безразлично ваше здоровье, будьте внимательными, критичными, продуманными веганами! <3



Будучи вовлеченными в политическую сцену мы часто сталкиваемся в темой тюрем - в контексте политических заключенных. Но в тюрьмах сидят не только политические. Как мы относимся к простым заключенным? Одобряем ли существующую систему наказания? И какую альтернативу видим?

А как относятся с заключенным простые люди? Чувствуют ли они себя в безопасности, когда "преступники" изолированы? Считают ли, что заключенные должны иметь возможность реинтеграции в общество?

Ответы на эти вопросы попытались найти ребята из Германии в своем проекте "Abrisse. Взгляд на тюрьму снаружи и изнутри" (abrisse - в нем. имеет много значений, одно из них - обзор, очерк). Суть проекта заключалась в том, что ребята проводили опрос на тему отношения к заключенным в общественных местах (в основном в рабочих), а затем передавали ответы назад в тюрьмы. В результате проекта появилась книга. И первая её глава, которую мы перевели для зина, о том, как возникла идея проекта и как проводились опросы в Германии, России и Чили.

Возникновение и развитие нашего тюремного опроса

Возникновение опросного проекта связано с постоянным общением с заключенным Франком Шустером, находящимся в заключении в тюрьме города Зенде. Франк в тюрьме уже больше 20 лет, большую часть этого времени он провел в одиночной камере. Именно от него весной 2009

западноевропейских стран), настолько жестким является запрет на доступ к Интернету в тюрьме. С самого начала мы догадывались, что результаты такого опроса предположительно не станут

слишком ободряющими для заключенных, тем не менее мы посчитали, что реализация совместного проекта будет хорошей идеей.

Для этого мы сформулировали собственные вопросы, из которых вместе с вопросами Франка мы скомпоновали анкету. Это также креативный совместный проект. Вопросы Франка связаны напрямую с его собственной ситуацией. В опроснике идет речь об отношении опрашиваемых к теме наказания и тюрьмы и, в особенности, к пожизненному заключению.

Наша идея заключалась в том, чтобы собрать впечатления. Мы не хотели получить качественные "результаты" или отразить "репрезентацию". Также мы мало заботились о том, чтобы обязательно сделать "новые" открытия. Мы осознавали свое предвзятое отношение и то, что наши позиции и взгляды влияют на наш подход к проекту. Мы надеялись сформировать собственную позицию относительно тюрем и заключенных, вместо того, чтобы подтвердить существующий взгляд на общество, который основан лишь на наших предположениях, желаниях и подозрениях (распространенная практика среди левых). Мы хотели, чтобы факты говорили сами за себя, и мы хотели получить их через "прямое" общение. К тому же, мы были готовы удивляться и слышать опровержения.

abrisse

Взгляд на тюрьму снаружи и изнутри

года исходила инициатива узнать что-нибудь о том, какое представление люди "снаружи" имеют о тех, кто сидит в тюрьме пожизненно или получают большие сроки. По прошествии стольких лет в изоляции заключенному тяжело судить о ситуации "на свободе". Немаловажный и осложняющий фактор - это прежде всего отсутствие доступа в Интернет. Насколько Интернет стал естественным (в Германии и в большинстве

Однажды мне довелось общаться с одной женщиной среднего возраста, которая спросила меня, зачем я делаю этот опрос. Я выпалила наш стандартный ответ: "Для университета, изучаю социологию". "Вы посещаете тюрьмы и встречаетесь с заключенными?" Я была в недоумении. Потом эта женщина рассказала, что у нее раньше был знакомый, который был переведен из закрытой тюрьмы в открытую, и она его

сопровождала во время его первой прогулки на улице. Она рассказывала мне о своих впечатлениях, задавала мне вопросы, слушала меня и размышляла. Она не знала, имеет ли смысл сажать людей в тюрьму, у нее были сомнения. Но как это должно быть по-другому? Да, я была бы права, если бы все функционировало совершенно по-другому в этом обществе, то, возможно, можно было бы обойтись без тюрем.

В качестве места проведения опроса мы выбрали общественные прачечные. Там обычно находятся люди, которым в любом случае приходится ждать, и их, как правило, не так сильно раз-

дражают вопросы, как, например, в кафе.

С самого начала у нас было несколько идей того, как мы можем использовать полученные данные. Плакаты, аудиоинсталляции, статьи, подобные этой были среди возможных идей. Для нас также было важно донести результаты опроса обратно в тюрьму Зенде.

Часть этого плана мы уже смогли осуществить. Мы разработали и распространили плакаты. Копии заполненных анкет уже высланы Франку Шустеру.

При личном рассмотрении этой темы, а также в процессе разговоров с опрошенными появлялись небольшие изменения в постановке вопросов, а также новые вопросы. Например, "гендерный вопрос" (Есть ли разница между мужчинами и женщинами, которые попадают в тюрьму? Если да, то какие?). Нам было известно, что мнения о женщинах и мужчинах различаются. Мы могли догадаться, что, когда мы просто спрашиваем о тюрьме в общем, то первое, что приходит в голову – мужская тюрьма. Нам также было известно, что наша гендерная идентичность играет важную роль при проведении опроса.

"А теперь представьте себе: вот сидит в тюрьме человек, который изнасиловал женщину, а потом он выходит, и вы будете первой, кого он потащит в кусты..."

Я заранее знала об этом "аргументе". С ним я впервые столкнулась не в прачечной, а в разговоре с товарищами. И все-таки я была не-много ошарашена.

Я не стала говорить о бытовом сексизме и сексуальном насилии, о бесчисленных нападениях и изнасилованиях в закрытых частных покоех, в семьях и отношениях. Я также не говорила о том, что для меня отсутствие тюрьмы не означает

оправдание сексуального насилия, и о том, что нужно укреплять антисексистские структуры, что пострадавших нужно защитить и решить, что делать с виновниками. К сожалению, я также не сказала, что я считаю позицию своих противников высокомерной и в некотором смысле переходящей все границы. Из-за того, что меня с рождения причисляют к женской части общества, поделенного на два пола, какой-то старик может мне сказать: "Представь, что тебя изнасилюют".

Это сложно, потому что исходя из своего 23-летнего опыта существования как женщины я тоже могу сказать, что естественно образ девушки/женщины тоже влияет на восприятие сексуального насилия.

Но стоит ли мне из-за этого прятаться и бояться? Должна ли я себе тогда запретить представлять общество без тюрем?

Существование тюрем, на мой взгляд, не помогает справиться с сексуальным насилием. То, что существует тюрьма, никак не защищает мою психическую и физическую неприкосновенность. И эти парни из прачечной так со мной разговаривают, как будто это еще одно подтверждение того, что постоянно витает в воздухе: "Эй, ты женщина, поэтому осторожно, твое тело может в любой момент стать жертвой, в мыслях ты всегда должна быть жертвой".

Общение и обмен мнениями с разными людьми сыграли в общем проекте очень важную роль, от заключенных мы тоже получили разные отзывы и предложения.

Вот что пишет Штефан из тюрьмы в Билвердере по этому поводу:

...Твою идею провести опрос я считаю хорошей - зайди в Интернет (здесь это, к сожалению, запрещено), там есть разные форумы. Мне показалась интересной брошюра "Предрассудки и действительность". На одной странице - стереотипы людей, на другой - прямо напротив - действительность, отраженная заключенными...

В большой интерес со стороны "общественности" он тем не менее не верит:

... Люди охотно вытесняют из сознания неприятное, и тюрьма определенно относится к таким вещам, и т.к. никто снаружи не может (и не хочет) на самом деле это себе представить, это просто вытесняется.

Я как-то навещал своего друга в тюрьме, но тюрьма тем не менее остается чем-то абстрактным, пока ты сам это не переживешь.
(27.03.2010)

Тобиас не слишком хорошего мнения о проекте:

"Не знаю, чего антирепрессивная группа хочет добиться этим опроса, мне эта тема кажется бесполезной, что там люди на воле думают об осужденных на пожизненное. Не содержится ли проблема прямо в вопросе, если предполагается, что люди снаружи будут "думать"?"

"Я живу, следовательно, я существую", сказал Ницше в ответ на "Я мыслю, значит существую".

Думать значит жить??? Едва ли. Они бормочут то, что распространяет машина обработки общественного мнения. Мне жаль, но у меня не очень лестное мнение о современниках. Умными люди становятся только в борьбе, потому что она принуждает к анализу и рефлексии.

(Письмо от 15.11.2009)

Наконец, мы заканчиваем почти годовую фазу опроса. Франк написал нам из тюрьмы после получения копий анкет 19.10.2010:

"Мои ожидания, что опрос, вероятно, получится очень неточным, не подтвердились. Тем не менее поражает, что многие опрошенные, с одной стороны, действительно ожидают по-настоящему "пожизненной" кары ("до смерти"), с другой стороны, считают нормальным высказываться за шанс на "реинтеграцию в общество" - при этом не обязательно придавая значение возможному развитию личности в тюрьме. Желание репрессивного возмездия и гуманистические идеалы идут, по-видимому, рука об руку без всяких противоречий... О чем это говорит? Эта шизофрения отражает действительную противоречивость исправительной системы между репрессивной практикой и гуманистической теорией и, вместе с тем, реальную действительность большинства заключенных...

С опросом в России

В России в рамках "Восток-форума" я провела воркшоп о тюрьмах и репрессиях и вынесла на дискуссию проведение опроса.

Во время воркшопа, посвященного критике тюрем, участники сами заполняли анкеты. Затем началась дискуссия о том, насколько это возможно и в какой форме можно организовать опрос в

разных местах, например во время путешествий, и имеет ли смысл сохранять вопросы в прежней формулировке. Было ясно, что, с одной стороны, система наказания в такой форме, а также при таком количестве в ней участвующих, а с другой стороны, общественная атмосфера были совершенно другими, нежели в Германии. Сюда относится, например, то, что в России процентное соотношение заключенных к количеству населения является вторым по высоте в мире и условия в тюрьмах являются крайне неблагоприятными для жизни, а также то, что многим

политически активным люди угрожают репрессии и тюрьма тоже в немного другой манере, нежели в Германии. Те, кто успешно организует противостояние государству, зачастую сталкивается с насилием со стороны нацистов. Когда государственный аппарат (к нему относятся, например, ФСБ, последователь КГБ, а также относительно новый "Центр Э" (Центр по противодействию экстремизму) работает вхолостую со своими попытками репрессий, нацисты часто оказывают давление на активистов. Эти условия также влияют на опрос на тему тюрем и возможности осуществления наказания. С одной стороны, общественные условия могли найти свое отражение в пересмотренных или наново составленных вопросах, с другой стороны, исполнение опроса могло стать само по себе основой для репрессий в России и поэтому не было совершенно безопасным.

С другой стороны, могло бы быть довольно интересно поставить те же самые вопросы в других условиях. То есть нужно было выяснить, возможно ли адаптировать вопросы, и имеет ли смысл задавать их в той же формулировке, как в немецкой версии.

После живой дискуссии участники решили перевести опрос в том виде, в котором он уже был утвержден и провести его во время совместной поездки на поездке.

Воплощение этого намерения было воспринято участниками в высшей степени позитивно. Большинство опрошенных были готовы уделить 5 минут своего времени, частично возникали диалоги по поводу вопросов и на смежные темы. Ответы принципиально не отличались от полученных в Германии. Например, наказание не считают эффективным, и тем не менее по-прежнему считают его необходимым. Некоторые собственные "нормальные", но все же "преступные" деяния, вроде скачивания музыки, не считаются криминальными.

Конечно, в поезде находились определенные люди - те, кто мог себе позволить мобильность или был вынужден куда-то ехать, потому что они, например, ехали в большой мегаполис, чтобы подать заявление на получение визы для выезда за границу. Сравнительно многие сообщали, что они лично знают людей, которые были в тюрьме. То есть у них была прямая личная связь с темой опроса. Опасность, которую представляет тюрьма для политических активистов, тоже часто всплывала в ответах. "Задачи заключения" (например, "защита от преступников" или от "хаоса"), как правило, описывались подобно тому, как это происходило в Германии.

С опросом в Чили

Зимой 2009-2010 года я путешествовала по Аргентине и Чили. Основное, что меня интересовало, это активность против тюрем и репрессий в обеих странах. В анкетами в рюкзаке я смогла в разных местах пообщаться с людьми на тему тюрем. Это могли быть люди, чьи политические интересы или направление деятельности были связаны с тюрьмой, или просто случайные люди с улицы.

Заранее опрос не редактировался и содержание корректировалось на месте. Это должно было произойти на месте при непосредственном взаимодействии с людьми. Тем не менее обсуждение опроса с различными заинтересованными людьми (здесь не в рамках отдельного воркшопа или тому подобного) привело к незначительной модификации.

Ситуация в Чили на момент моей поездки была турбулентной: анархистская активность в последние годы находится на взлете и привлекает внимание по всему миру. Анархист Маурицио Моралес в мае 2009 года подорвался на самодельном взрывном устройстве, которое он планировал установить в школе полиции. Захватываются дома, акции прямого действия являются составляющим компонентом политической практики, зарождаются различные контркультуры.

Акции прямого действия часто являются частью взаимодействия с государством в форме т.н. "социальной войны" и особо актуальны в анархо-движении. Более 60 случаев установки бомб в основном в государственных учреждениях заставили серьезно воспринимать анархистов.

Фотографии вооруженного противостояния с полицией знакомы также многим европейским активистам.

Государство в последнее время реагирует репрессиями, которые в течение последних лет (2009-2010) возросли в разы. Было несколько волн обысков и попыток найти ответственных за закладывание бомб и изобличить их как террористов. Борьба против тюрем в этом центре анархической активности отличается от той, что происходит в большинстве европейских стран. Здесь она относится в основном к анархозаключенным, однако она вплетается в контекст общего протеста против тюрем.

Как и в других странах, общественное положение оказывает значительное влияние на масштабы угрозы тюрьмы, а также на то, как живет в тюрьме этому человеку. В Чили от многолетнего заключения страдают в особенности люди из народа Мапуче. Многие из них получают сроки вдвое больше, чем определено законом: вдобавок к уголовному еще и наказание, предусмотренное военным кодексом. Приговоры суммируются

Большую роль в дискуссии в Чили, а также в Аргентине играет опыт жизни при военной диктатуре. Она видится как аксиома политической формы управления. Частично сохраняется прямая преемственность: в Чили до сих пор судят по законам диктатуры (отсюда и двойные приговоры). Многие люди, живущие в Чили, видят в сегодняшних политических условиях прямое продолжение диктатуры Пиночета.

Обсуждение проведения опроса частично происходило с людьми из анархического движения, частично с людьми, которые имеют мало отношения к анархоборьбе и к критике тюрем. В некоторых диалогах, которые произошли во время опроса, наладился очень открытый обмен мнениями и всплыли новые интересные аспекты. В отдельных случаях со стороны анархотоварищей имела место критика того, каким образом собирались мнения на тему тюрьмы. Некоторые считали, что установки людей им и так понятны и мало смысла в том, чтобы идти к ним без того, чтобы мотивировать их задуматься над своей позицией. Для них собственная бескомпромиссность к условиям была несовместима с вольнотекущим и открытым диалогом. Другие противоречили этой позиции и вносили предложения по изменениям существующих и добавлению новых вопросов.

Люди на улице реагировали на опрос очень по-разному: в Сантьяго было тяжело склонить людей к участию и объяснить, что мы не очередные рекламщики, которые собирают информацию для пользователей. Стрессовая атмосфера большого города иногда затрудняет начало диалога с

людьми. Некоторые товарищи считали, что здесь тоже отражались последствия диктатуры: многие боялись общаться с "чужими" на улице, дистанцировались, это предположение подтвердили мои собственные наблюдения.

Все прошло легко в Темуко: в центре города и в студгородке мы повстречали очень разных людей, которые, как правило, были готовы сразу заполнить анкету. Было относительно просто стать перед университетом и сделать исследовательский проект. Почти всегда завязывался разговор, где люди довольно открыто высказывались на тему альтернатив. Однажды мы встретили человека, который оказался известным на всю страну аферистом и мошенником и был известен моим товарищам по сообщениям СМИ. У нас получился очень захватывающий разговор о тюремном опыте. И о том, как можно избежать попадания в тюрьму.

Заключительных положений к опросу здесь нет, т.к. мы не считаем наш проект законченным. У кого есть желание, тот может самостоятельно расспросить заключенных о том, что они хотят сказать, или начать совершенно новый проект на эту тему.

Вопросы, которые можно использовать(или придумать свои):

1. Что вы думаете, когда слышите "тюрьма"? (5 слов достаточно)

2. Вы когда-нибудь сталкивались с темой тюрьмы в вашей повседневной жизни? Где и почему?

3. Что тюрьмы должны делать? И они это делают?

4. Вы чувствуете себя более защищенными, потому что вы знаете, что есть тюрьмы?

5. Вы когда-нибудь загружали музыку из интернета нелегально? Как вы думаете, это справедливо, что вы можете быть наказаны за это?

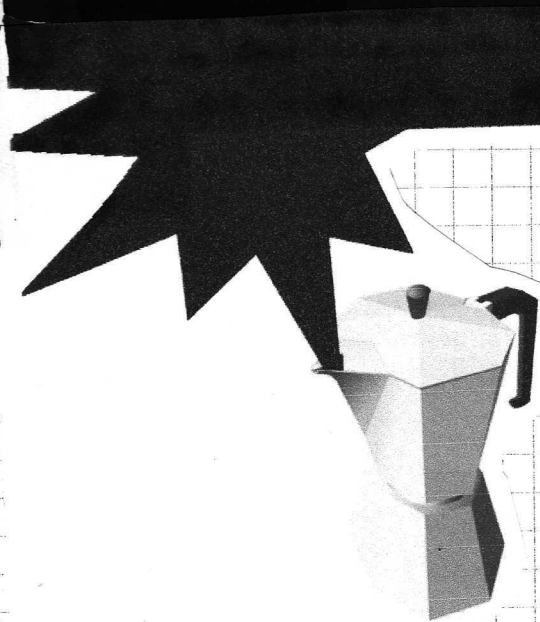
6. Что произойдет, если не будет никаких тюрем?

7. Можете ли вы представить альтернативы для тюрем и наказаний?

8. Как долго люди, арестованные на пожизненный срок должны оставаться в тюрьме на ваш взгляд?

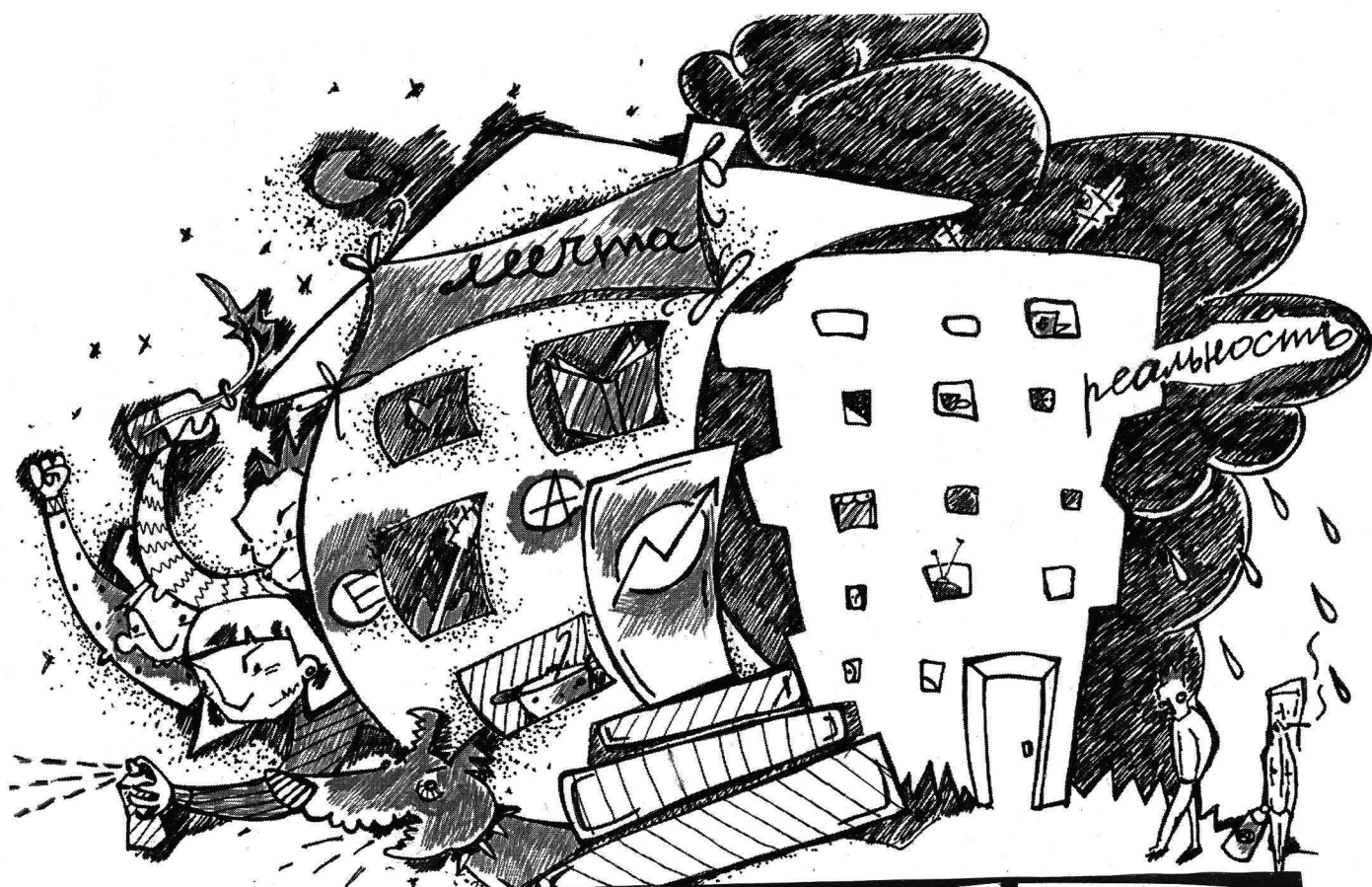
9. Вы считаете, что преступники, которые осуждены на пожизненный срок лишения свободы должны получить возможность "реинтеграции" в общество?

И мне кажется, что в первую очередь на эти вопросы должен ответить каждый для себя...



сайт проекта:
<http://bauluecken.blogspot.de/>





Сколько лет ты будешь задрачивать на фильмах про

сквотеров, продолжая жить с родителями?

Рассуждать о паразитизме на государстве,
но пока паразитировать на друзьях? Жить эстетикой

европейских панков и ходить на работу в офис?

Или ныть о том, что ОТСЮДА НАДО СВАЛИВАТЬ, ничего

не делая для этого годами? Когда фрустрация от

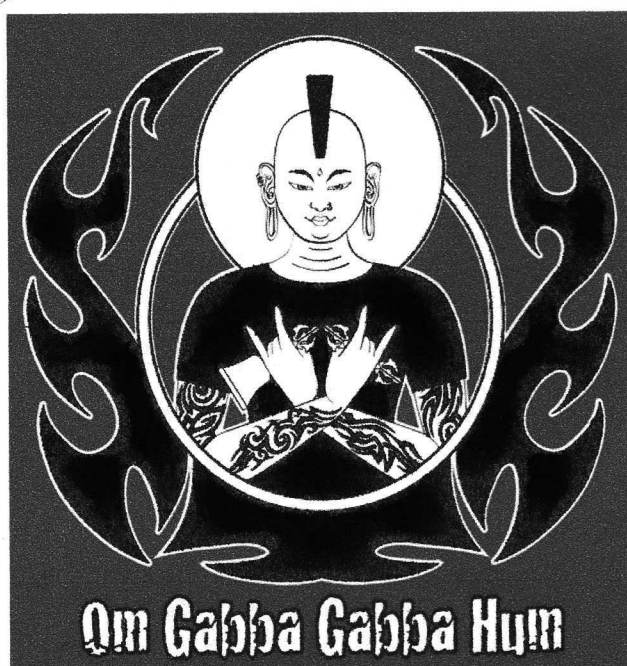
несоответствия той жизни, которой ты живешь в

реальности и твоими мечтами захватит твой разум и

сердце? Может пора начать жить своей настоящей

жизнью здесь и сейчас!? И если тебе от неё тошно,

то менять её уже наконец!



Введение в неавторитарное мышление

Для борцов с общественными догмами полезно не поддаваться догмам своим собственным.

Изначально такие штуки как буддизм, учения дона Хуана и проч. меня заинтересовали в весьма практических целях. В первую очередь - как не прогореть, скажем, на допросе. Ведь будут давить именно на твои слабые места, и если ты эти места отследишь первым, ты выигрываешь как минимум один ход. Быть текучими и выкручиваться из ситуаций нам порой мешает собственная гордость и привязанность к своим привычным реакциям.

К тому же в результате некоторых йогических практик можно обрести контроль над телом такой степени, что можно перестать чувствовать боль, или по крайней мере она не будет сильно беспокоить. Удобно на случай пыток. Про регулировать температуру тела так, чтобы сидя в горных снегах высушить простынь на себе, тоже можно вспомнить.. Задержка дыхания под водой до 10 минут... ну все это отдельная и обширная тема, которую стоит познавать уже после.

Ну и третий момент - это ограниченность обыденного человеческого мировоззрения. Видишь ли, точка зрения - такая штука.. как бы сказать, она очень маленькая. Ты можешь иметь точку зрения по вопросам, касающимся только тебя (хоть это и вредно). Но когда ты влияешь на чью-то еще жизнь, непростительно смотреть на все только со своей точки зрения. Хотя бы две. А лучше вообще не точка, а хотя бы клякса зрения. Мало иметь в виду, что есть еще другие точки

зрения. Чтобы выйти из своих привычных рамок, надо все их принять, как свои собственные, и смотреть действительно под несколькими ракурсами.

Увлечшись борьбой с авторитаризмом, мы не раз попадаем в ловушку и подставляем понятия в угоду себе (кстати, это еще вопрос - себе ли), делаем себя и товарищей заложниками своих заблуждений (например, представлений о должном образе активиста) и таким образом сами становимся такими тиранчиками. Это не только разделяет наши цели и средства, но и заводит нас в тупики и разной степени неприятные ситуации, характеризующиеся кратким "натворили хуйни".

Поэтому меня волнует такой вопрос: как не наебать саму/самого себя.

Чтобы увидеть ситуацию, как она есть на самом деле, важно «отвязаться» от своей позиции. Выйти на мета-уровень. Перестать быть шахматной фигурой и стать игроком, или даже наблюдающим за игрой, который смотрит на ситуацию беспристрастно. Это сложный этап и большинству людей это не нужно. Мы привыкли действовать исходя из собственной выгоды - не важно, материальная она или идейная. Не так ли?.. Я так хочу, Я думаю так будет лучше, Я считаю это своим долгом... Я или Моя группа... как ни называй - шире обзор от этого не становится. Наивное заблуждение - иметь убеждения; свои убеждения надо атаковать (с). Есть хорошее упражнение на развитие мета-мышления. Оно интереснее для выполнения в паре:

Расскажи о какой-нибудь активности, в которой участвуешь, от своего имени, потом от имени того, кому ты противостояшь, потом от имени человека, которого непосредственно коснулись последствия этой борьбы, потом от имени того, кто вообще не понимает, в чем суть. А напоследок - от имени неживого предмета (:

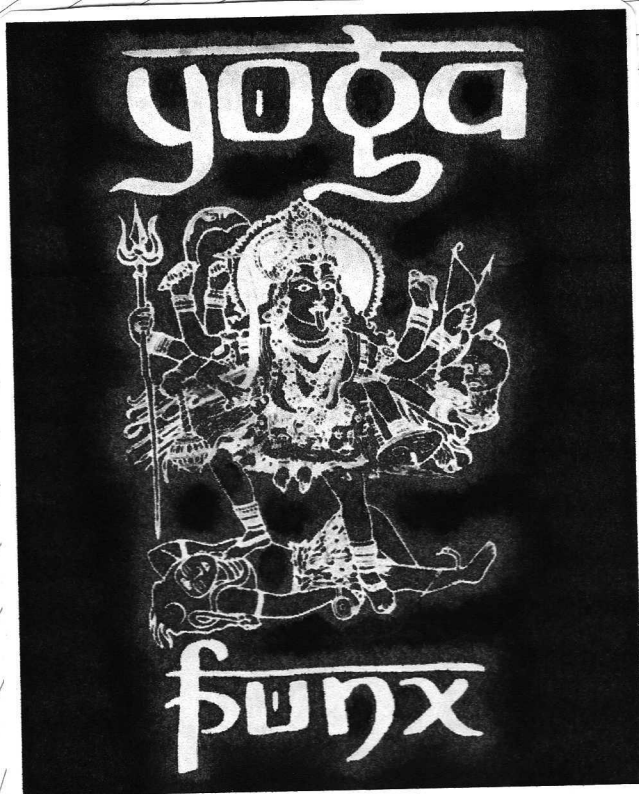
Попроси кого-нибудь из друзей составить тебе компанию, должно быть интересно.

Если почаще смотреть на людей и события с нескольких ракурсов, то как правило сначала картина мира размывается и чувствуешь себя подвешенным в воздухе, потерянным... неопределившись. Неприятное состояние: хочется поскорее назад, в теплое убежище привычных аргументов, особенно если подкрадывается чувство вины или стыда. Если не застрематься этого и потихонечку выходить дальше на мета-уровень, начинаешь чувствовать свободу суждений и «картинка мира» не только становится резче, но и приобретает необычайную «голографическую» глубину.

Я считаю, что быть хозяином своей судьбы - это в первую очередь быть хозяином своего ума.

Есть несколько упражнений для ума, которые позволяют его натренировать так, чтобы его можно было контролировать. Если у тебя сейчас возникает протест, потому что ум и есть источник контроля, то поспешу тебя разочаровать: как

правило человеческий ум не контролирует даже самого себя. Люди, внимательно наблюдавшие за собой в чрезвычайной ситуации, меня под-держат.



1. Самый простой контроль ума, первый его уровень - это тишина в голове.

У тебя получается остановить мысли хотя бы на 1 минуту? Если не знаешь, то попробуй, например, сейчас... Как правило первое время не получается даже на 5 секунд. Сядь поудобнее (поза сидя на полу со скрещенными лодыжками и прямой спиной оч хорошо подходит - со временем это сам/а начинаешь понимать), поставь себе будильничек на 1-2 минуты (на больше сразу нет смысла, но для нормальной практики рекомендуют хотя бы два часа:) и попробуй просто посидеть и ни о чем не думать... просто прислушайся к себе. Ты практически сразу заметишь, сколько всякой ерунды у тебя ширебится в мыслях. На все это расходуется уйма энергии - только на появление этих мыслей. А если на них еще и реагировать?

У ума замечена такая особенность, что когда ему пытаешься что-то приказывать, он делает все наоборот. Если пытаться прогнать все мысли, они будут течь еще интенсивнее. Если же наоборот поставить себе задачу просто думать о чем угодно без перерывов, мысли и образы вскоре начнут казаться безвкусными и пустыми. Поэтому просто подавлять мысли или эмоции нет смысла, как нельзя подавлять людей или других живых существ. Надо действовать без принуждения. Не сдерживать энергию, а отпускать и преобразовывать ее. Очень помогает концентрация на своем дыхании. Контролируя дыхание, контролируешь темп и само появление

мыслей.

Одной из первых мыслей, которая приходит уже в первые минуты такой медитации - это пиздец как скучно! Однако скука - это первое препятствие и одновременно упражнение. Прими это как вызов. Надо просто ее распознать. И сидеть дальше. Если тебя кто-нибудь спросит, че ты тут сидишь, можешь так и ответить: борюсь со скукой. Прослывешь неординарной личностью. Распознав скуку как мысль и дистанцировавшись от нее, сразу понимаешь, что скукой можно управлять: позволять ей тебя атаковать или нет, не зависимо от внешних условий.

После этого первого открытия все становится уже намного интереснее. Однажды распознав скуку, научишься распознавать и другие свои реакции, такие как гнев, обида, презрение, даже страх, и вообще что угодно, заставляющее искажаться твое лицо. И под пристальным взглядом твоего осознания их как рефлексов, которым можно не поддаваться, они попросту растворяются. Они появляются, ты смотришь на них: "ага, мысль" - и не следуешь за ней. Секунда тишины, появилась новая.. фраза или образ.. точно так же отпускаешь восояси и ждешь следующую. Каждая новая уже торопится все меньше (: Еще это называют «обратить ум внутрь самого себя». Заставить его увидеть самого себя со стороны.

На что похоже состояние безмыслия? Вспомни себя, когда ты офигеваешь от красивейшего заката... или когда чихаешь. Тантристы говорят, что момент чиха - это чуть ли не единственный момент чистого разума, доступный непрacticующим (: или представь себе, как целишься из ружья в мелкую цель: тебя в этот момент вообще не существует, есть только мушка и цель, а ты - это прямая линия между мушкой и целью.

Однако контролировать свой ум сложнее всего именно тогда, когда нужно его контролировать. Поэтому, чтобы в это состояние можно было прийти просто так, например, когда важно не пускаться в эмоции, а отреагировать адекватно, надо его вырабатывать. Формировать привычку. Важна не медитация сама по себе, и привычка к медитации. Когда ты так же спокоина/ен, как когда медитируешь, в каждый момент времени. Постепенно, когда возникновение или исчезновение мыслей начинает подчиняться воле, ощущимо прибавляется энергии и сами мысли начинают додумываться до конца. Это клёвое состояние: из груди прет чистый настоящий восторг - это те силы, которые были сэкономлены на произвольном мышлении. Эти же силы потенциально помогают продержаться дольше под водой, или управлять температурой тела, или что-нибудь еще, о чем я не буду пока писать. Есть такая практика випассана: 10 дней сидишь и ничего не делаешь (но не валяешься на подушках, а сидишь в позе (полу)лотоса). Если ты это делаешь на коллективном ретрите, то не отвлекаться и держаться тебе помогает еще несколько сотен таких же, как ты, кто приехал на випассану.

Тяжело только первое время. Тебя может просто колбасить от столь намеренного ничегонеделания. Потом ум твой понимает, что ему никуда не деться, развлечений не предвидится, ничего не остается, кроме как сдаться (: и тогда начинается внутренняя работа – входишь во вкус, расслабляешься и увлекаешься. Через 10 таких дней чувствительность твоя повышается настолько, что мысль еще не успела возникнуть, но ты о ней уже знаешь, и на этом этапе решаешь, возникать ей или нет. Круто, ведь?

В действительности не существует скуки, грусти, радости, плохого или хорошего. Это всего лишь наши оценки. Оценка – вещь крайне относительная, это последнее, за что стоит цепляться, но именно она, взявшаяся из нашего окружения и наших привычек, определяет наши реакции и состояния. Можно всю жизнь оставаться во власти обстоятельств и реагировать ожидаемым, выдрессированным образом. А можно взять свое состояние в свои руки и самостоятельно решать, на что тратить свою энергию. Может быть это звучит психопатично и выглядит цинично, но мы вправе не омрачаться, когда принято.

Переставая быть рабом своих мыслей, начинаешь лучше понимать себя и обстановку. Тебя становится невозможно вывести из себя или вообще как-то задеть: у тебя все рефлексы под контролем. Речь идет о принятии ответственности за свои мысли (и, как следствие, чувства) на себя вместо привычного перекладывания их на обстоятельства.



2. Избавление от чувства собственной важности.

ЧСВ – это слишком серьезное отношение к самому себе. Весьма прожорливый демон, который делает человека «тяжелым, неуклюжим и пустым» (с). Люди с раздутым ЧСВ всегда забавляют тех, кто поосознаннее.

Перечислю наиболее типичные проявления: синдром «гуру»; споры, отстаивание своей позиции тут и там, внутренние диалоги с воображаемыми оппонентами; оправдания; желание по-

лучить порцию внимания и признания; стеснительность, боязнь чужой оценки; раздражение, когда что-то получается или кто-то говорит не так, как ты хочешь; мстительность; ложная скромность в ответ на комплименты; заискивание; поиск «недостатков» и «ошибок» других людей; реакция на чужую оценку – раздражение, обида, оправдания или же удовольствие от похвалы; героизм – забавное проявление ЧСВ, осознается, как правило, уже годы спустя «титанических усилий», «одиноким безмолвным битвой» и подобного; сомнения и озабоченность успехом, внешностью, отношением к себе людей; самобичевание; самолюбование; соревновательность, в т.ч. извращенная (на тему «кому из нас было трудней»); всевозможное жаление себя... Перечислять можно еще много.

Знание эмоциональных ловушек и стереотипов позволяет отслеживать сам момент их зарождения и нейтрализовывать их, пока они еще не набрали силу.

Для закрепления эффекта полезно перепросматривать события прошедшего дня или жизни, и фиксировать все мысли и – особенно – состояния (текущие или прошлые), которые тебя одолевают, и впредь не следовать за ними.

3. Безжалостное сострадание.

Когда перестаешь сам/а страдать хуйней из вышеперечисленного, намного легче сострадать другим живым существам, даже если они глубоко заблуждаются и ведут себя по-скотски. Сострадание – это не жалость. Жалость точно так же затуманивает взгляд, как и жестокость. Сострадание – это то, что дает еще одну точку обзора и позволяет установить фокус, а безжалостность – протереть объектив, чтобы увидеть ситуацию как она есть.

Это позволяет видеть людей намного глубже, почти насквозь. Полезно для ускорения принятия решений консенсусом (:

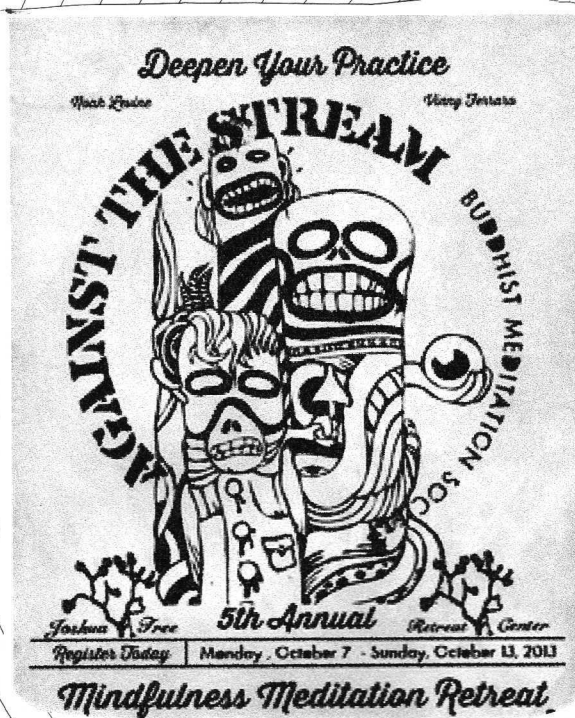
Ну и с другой стороны интересным открытием становится, что сострадать своему врагу полезно, чтобы его победить. Не так ли? Ведь куда эффективнее бороться с врагом, когда ты его понимаешь «изнутри», кто бы он ни был. И даже если это последний/ья мудила, месть хороша тогда, когда она холодная (:

К внешним врагам можно приплести и врагов внутренних... Как думаешь, у тебя их нет?.. (:

На первый взгляд это может показаться неэффективным способом борьбы со злом, однако по мере развития сострадания как способа смотреть на мир, врагов становится все меньше, и остаются только игры, порожденные заблуждениями, и выбор – играть в них дальше или искать пути решения. Последним врагом останется невежество: как чужое, так и свое.

Так как сострадание не является жалостью, оно прекрасно сочетается с безжалостностью. Безжалостное сострадание – это одна из граней кристально чистого видения. Тут нельзя впадать

в крайности. Безжалостность не должна быть жестокостью (с).



4. Дружба со своей смертью.

Без ясного взгляда на смерть нет ни порядка, ни трезвости ума, ни красоты (с). Смерть преследует нас на каждом шагу, но мы предпочитаем не замечать ее, из-за чего частенько откладываем жизнь на потом. Вся европейская культура боится смерти, демонизирует ее и борется с ней. Во многом это происходит из-за восприятия себя как чего-то отдельного и конечного, как тот образ, что является в зеркале. Что может знать рыба о воде, в которой плавает всю жизнь? (с). Мы все – живая жидкость, часть кишасей жизнью постоянно меняющейся материи и антиматерии. Нас как отдельных единиц, какими мы себя привыкли знать, нет и никогда не было, мы временны и лишь являемся себе

как нечто важное и обособленное от мира. Никаких иллюзий, товарищи (: Нас нет и поэтому мы никуда не исчезаем, когда наша жизнь в биологической форме заканчивается. Понимаю, ничерта не понятно. Да и со смертью у каждого свои особенные отношения, которые каждому надо выяснять самостоятельно. Когда не боишься смерти, можно спокойно советовать с ней по любому вопросу. И лучше советчика не найти... Я вообще считаю, что всякая хуйня типа капитализма, собственничества, потребительства, нацизма, империализма и прочих могла появиться во многом именно потому, что люди не помнят о смерти или боятся ее.

Итак, если отбросить пагубную привычку беспрестанно думать и поддерживать внутренний диалог, избавиться от чувства собственной важности, научиться через сострадание видеть ситуацию сразу с нескольких точек зрения и спрашивать самых важных советов у смерти, то формируется новое воззрение, которое не путается в искусственных рассудочных построениях. Сознание можно сравнить с зеркалом. Во всем мире мы видим отражения себя. Если в «тело» этого зеркала попадает нечто грузное, как собственное «я» со всеми его желаниями, страхами, рассудочными построениями и прочими омрачениями, зеркало искажается и отражает действительность не совсем верно (подобно тому, как пространство-время искажается массой). Поэтому пока не «полегчаешь», сбросив груз своего «я», так и будешь видеть мир искаженным.

Д А Н с у р и

КОНТАКТ

ЛЕНА SIRENEVAYA

@RISEUP.NET

ROTTENZOMBI.NOBLOGS.ORG



♥ Спасибо: ♥
С., Л. и Т. за пе-
ревод, ДАНСУРИ и
САШЕ за тексты,
РОМЕ, МАШЕ, СЕРЕЖЕ
и ВАСИЛИСЕ за от-
веты, К. за откро-
венный рассказ,
Д. за техническую
поддержку:)

