

КАК ГОВОРИТЬ О ВОЙНЕ

**Как все мы можем помочь
борьбе за мир?**

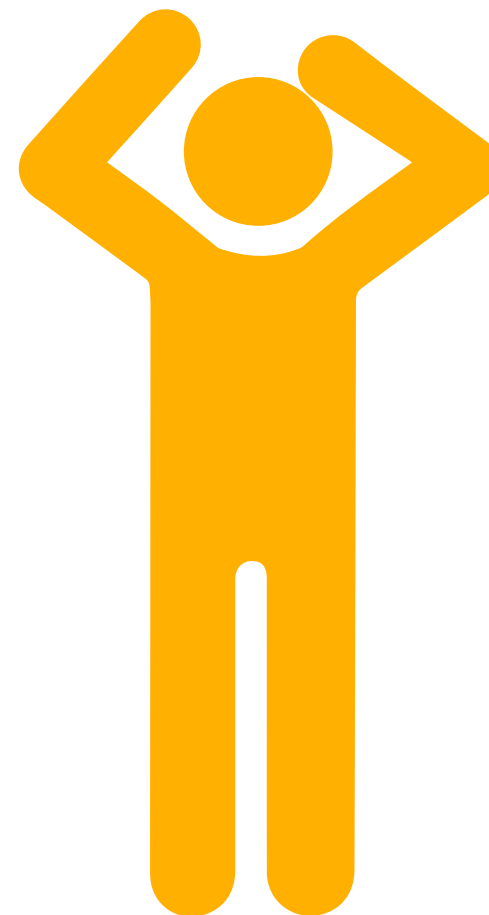
Похоже, что **стремление к прочному, эгалитарному миру** является всеобщим. Однако за последние годы **количество насильственных конфликтов увеличилось**. Сегодня около четверти населения мира проживает в странах, затронутых конфликтами и насилием. Однако **конфликтные и насильственные ситуации могут возникать у всех нас** в нашей повседневной жизни (например, насилие в семье, сексуальное насилие, кибератаки, дискриминация, психологическое и эмоциональное насилие, физические угрозы и атаки, насильственные преступления, терроризм, война). **И они влияют на всех нас.**

Обстоятельства незащищенности, неуверенности и страха, которые мы еще глубже пережили с начала пандемии COVID-19, теперь усугубляются необходимостью защитить себя от угроз, создаваемых войной. Из-за этого может быть еще **труднее обращать внимание на возможность установления мира, говорить о нем, и заниматься его укреплением**. Мы можем чувствовать **страх, гнев, недоверие** (особенно в отношении людей с отличным от нашего культурным происхождением), и мы можем с большей вероятностью видеть негативные намерения в действиях других людей и **реагировать агрессивнее** (например, дискриминировать людей, принадлежащих к русской или украинской общине).

Миру – нам! – срочно необходимо отреагировать по-другому, положив конец циклам насилия и вкладывая больше средств в укрепление мира.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ!

Важно помнить, что насилие порождает (еще большее) насилие, глубокие социальные разногласия и умножение неравенства и несправедливости.



ЧТО ТАКОЕ МИР?

Мир — это больше, чем простое отсутствие войны. **Мир — это наличие Справедливости, Равенства, Свободы, уважения Прав человека, Инклюзивности, Устойчивого развития.** Мир подразумевает наличие физических, социальных, экономических, политических, культурных и экологических условий, которые способствуют гармоничному развитию всех граждан.

Мир существует, когда:

- › Все люди живут безопасно и без страха.
- › Не допускается никакая форма насилия.
- › Все люди равны перед законом, права человека соблюдаются, и при защите этих прав люди доверяют системе правосудия.
- › Все люди имеют равный доступ к основным потребностям для своего здоровья (физического и психологического) и благополучия (например, пища, вода, жилье, здоровая окружающая среда).
- › Все люди имеют равные возможности работать и достойно жить (независимо от пола, культурной принадлежности или идентичности).
- › У каждого есть возможность выбирать, что позволяет развивать свои навыки, процветать и раскрывать свой потенциал.
- › Каждый имеет возможность принимать участие в процессах принятия политических решений и в мероприятиях социально-культурного характера.



Мир является результатом активных, продолжительных и устойчивых усилий отдельных лиц, семей, групп, организаций, сообществ, правительств и обществ по признанию их взаимозависимости и выработке путей разрешения конфликтов и проблем ненасильственными способами, способствуя укреплению социальной устойчивости и сплоченности.

Мир (мирное сосуществование различных людей, историй, верований, убеждений, обычаев и культур) **необходим для нашего личного роста, для продуктивности организаций, для процветания общества и для устойчивости нашей планеты.**

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ!

Вопреки тому, что мы можем думать, инстинктивно мы не склонны к насилию. Мы не предпочитаем насильственное поведение от природы. Наоборот, у нас есть естественная склонность к социальному поведению (например, делать добро, помогать другим). Война не является неизбежной! Точно так же, как мы учимся насильственному поведению, мы можем учиться ненасильственному поведению.



ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ МЫ МОЖЕМ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ?

Многих из нас действительно волнует то, что происходит вокруг нас — ситуации насилия и неравенства, о которых мы узнаем прямо или косвенно. **Мы наблюдаем войны, нищету, дискриминацию, неравенство** Это очень сложные проблемы, перед которыми мы можем чувствовать себя подавленными, беспомощными и сомневаться в том, что мы действительно можем что-то сделать, чтобы изменить ситуацию.

Иногда мы считаем, что:

- › Пытаться что-то изменить невозможно или слишком трудно и что, в конечном счете, это будет бесполезно, потому что наших усилий будет недостаточно (пессимизм, фатализм).
- › “В конечном счете все будет хорошо” (чистый оптимизм, отрицание).
- › Проблем много, но есть люди, которые их решают. Это не зависит от нас, так как у нас нет знаний/ресурсов/возможностей/энергии (социальная безответственность).
- › Если мы примем участие, мы потеряем способность радоваться жизни и пользоваться счастливыми моментами (самосохранение).



Многим из нас трудно понять, как внести свой вклад, как помочь. Мы можем чувствовать себя парализованными и виноватыми, что не можем пожертвовать деньги/материальные блага и “ничего не делаем”.

Но мы можем. **Каждый из нас может что-то сделать.** Важно быть реалистичным в отношении масштабов задачи построения Мира и необходимой для этого решимости. Но слияние реалистичного осознания и надежды может привести к важным изменениям. Часто **простые идеи и действия являются эффективными и делают реальный вклад в решение проблем и построение Мира.**

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ!

Появление некоторых конфликтов в нашей повседневной жизни понятно и практически неизбежно (особенно в ситуациях повышенного стресса, уязвимости и невзгод, как те, что мы переживаем сейчас). Напряжение и конфликты являются частью жизни, и они не всегда должны быть негативными событиями. Всё зависит от того, как мы боремся и справляемся с ними: они могут способствовать позитивным изменениям и укреплять связи и отношения с другими людьми.



ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ УКРЕПИТЬ МИР?

› **Действовать** Мы не можем просто желать Мира или надеяться на него. Мы должны принимать активное участие в его создании и строительстве. Быть пацифистом — это не быть “мечтателем”, это значит признать огромное влияние войны, насилия и несправедливости на мир. Но не игнорировать это и не принимать как неизбежное. Все, каждый из нас, может внести свой вклад в Мир в различных жизненных ситуациях (в семье, на работе или в школе) и быть “активистом мира” (голосуя, написав статью в газету, работая волонтером, исполняя песню, используя социальные сети для распространения сообщений о Мире и терпимости, создавая пространства для обмена в нашей группе друзей или в нашем сообществе и т. д.).

› **Чувство покоя.** На самом деле то, как мы действуем и реагируем, также влияет на реакцию окружающих — мы являемся “образцом для подражания”, особенно для детей и молодежи. Таким образом, построение Мира — это процесс, который мы также должны пройти сами, внутренне. Мы можем развивать наше чувство Мира, используя здоровые стратегии общения с другими, участвуя в досуге, духовных/религиозных практиках, практикуя тишину или медитацию, а также занимаясь, среди прочего, психотерапией.



› **Защищать и уважать ценности Справедливости, Равенства и других прав человека.** Мир, Справедливость и Равенство являются взаимодополняющими и взаимозависимыми аспектами реальности. Признать Права человека — значит утверждать, что все люди, независимо от их различий и возможных разногласий, имеют право на достойное и справедливое обращение, на удовлетворение своих потребностей и реализацию своего потенциала. С другой стороны, также необходимо признать, что неравенство и несправедливость напрямую способствуют конфликту и насилию и косвенно подпитывают другие социальные явления (например, бедность), которые, в свою очередь, также могут породить насилие.

› **Развитие чувствительности и знаний о культурном разнообразии.** Важно знать разнообразие обычаев и верований в пространстве и времени, а также характеристики прошлых и настоящих цивилизаций. Глобализация сблизила нас, но мы по-прежнему “чужие” друг для друга, несмотря на гигантский объем информации, которой мы обмениваемся. Для знакомства с другими необходимо развивать любознательность и интерес к тому, чтобы задавать вопросы и слушать ответы; искать точки соприкосновения (например, хотя у нас может быть несколько идентичностей, есть идентичности, которые мы все разделяем — португальцы, украинцы и русские мужчины и женщины, мы все европейцы, мы все люди). Только так мы можем разрушить стереотипы и предрассудки, избегая дискриминации.

› **Установление конструктивных отношений с разными людьми.** Изменение того, как мы относимся к другим людям, является ключом к прекращению циклов насилия и построению Мира. Чем больше мы проявляем любопытство к различным точкам зрения, опыту и обстоятельствам людей, которые отличаются от нас, чем больше мы их узнаем, тем легче нам будет сосредоточиться на общих интересах, делиться ресурсами и наводить мосты. Мы можем начать со знакомства с людьми в нашем обществе — кто они? Мы можем представиться и проявить интерес к их жизни, работе и семьям; мы можем посещать разные места и наблюдать за разными людьми в нашем сообществе или приглашать наших соседей на кофе. Но мы также можем читать истории о людях из разных культур или посещать религиозные мероприятия, не связанные с нашей религией.



› **Развитие наших социально-эмоциональных навыков, особенно контроля над своими эмоциями, эмпатии и критического мышления.** Важно распознавать собственные эмоции и эмоции других, понимать эмоции, которые могут стоять за агрессивным поведением (например, гнев или страх). В этом упражнении особенно полезно использовать эмпатию, способность понимать точку зрения другого человека, учиться работать в команде и улучшать свои коммуникативные навыки. Более того, критическое мышление позволяет нам подвергать сомнению идеологии, авторитеты и нарративы; исследовать и анализировать доказательную информацию (включая информацию, противоречащую тому, во что мы изначально верим), помогая нам принимать более рациональные и обоснованные решения.

› **Решение проблем и конфликтов ненасильственным путем.** Точно так же, как можно научиться насилию, можно научиться и решению проблем и конфликтов ненасильственным путем. Когда мы сталкиваемся с проблемой или конфликтной ситуацией, мы можем научиться выполнять определенную последовательность действий. **Например:**

› **Четко определить проблему/конфликт,** описав конкретное поведение и действия. Акцент должен быть сделан на поведении, а не на “нападении” на другого человека, и проблема/конфликт должна рассматриваться как решение всех вовлеченных сторон в сотрудничестве, а не соперничестве. Мы должны проявлять заинтересованность и уверенность в возможности решения проблемы/конфликта (например, “Я знаю, что у нас разные взгляды на этот вопрос, но я хочу поговорить с вами, чтобы мы могли что-нибудь придумать”).

› **Исследуйте альтернативные решения,** предоставляя всем участникам возможность участвовать и представлять свои взгляды (уважая и исследуя, а не критикуя и отвергая идеи и решения других).

› **Подумайте о преимуществах и недостатках каждого решения,** пытаясь найти то, которое принесет максимальную пользу обеим сторонам (и помня, что если выбранное решение не работает, существуют и другие). Дело не в том, кто “победит”, а в том, что выигрывают все.



› **Используйте совместно согласованное решение,** сохраняя при этом нашу приверженность ему, оценивая его последствия и оставляя место для любых корректировок, необходимых для его реализации.

› **Разговаривайте и сотрудничайте.** В повседневной жизни, а также в ситуациях ненасильственного решения проблем и разрешения конфликтов важно находить способы разговаривать и сотрудничать с людьми, имеющими разное происхождение, взгляды и ценности. Даже с нашей семьей и друзьями мы можем открыто говорить о насилии и укреплении Мира, помня о том, что они взаимодействуют сложным образом, пытаюсь поддерживать чуткий подход, который представляет собой понимание различных точек зрения, которые могут иметь место. Позитивное общение включает в себя представление нашей точки зрения, объяснение того, что мы чувствуем и какое влияние оказывает на нас ситуация, а также предложение способов разрешения ситуации.

› **Инвестирование в нашу Стойкость, Мужество и Лидерство.** Работа по укреплению Мира требует настойчивых и терпеливых усилий. Это длительный процесс, включающий множество изменений и трансформаций, как структурных, так и культурных. Укреплять Мир также означает, например, не мириться с социальной несправедливостью, иметь смелость вмешиваться, когда мы становимся свидетелями дискриминации в отношении кого-либо. Став взрослыми, мы можем быть лидерами и активными голосами в продвижении этнического и социокультурного многообразия, справедливости и ненасилия в нашем сообществе разными способами (например, если мы менеджеры в компании, мы можем убедиться, что мы нанимаем и продвигаем людей независимо от их культурной принадлежности, происхождения, пола или сексуальной ориентации; если мы учителя, мы можем работать с нашими учениками над мирными способами сотрудничества и разрешения конфликтов; если у нас есть социальная сеть, мы можем оставлять комментарии, которые поощряют мир и отсутствие дискриминации).

› **Принятие ошибок (и извинений).** Человеку свойственно ошибаться, и совершение ошибки — это еще и возможность для обучения. Время от времени мы говорим или делаем что-то, что причиняет боль другим людям; имеет место также и обратное. Важно, чтобы мы могли распознать эти ситуации, признать их естественными и говорить о них, чтобы “помириться” и с этого момента “зарыть топор войны” без обид.



› **Выражение благодарности.** Выражение благодарности лежит в основе взаимного уважения, сострадания, сотрудничества и взаимной помощи, доверия и признательности друг другу — внося большой вклад в укрепление Мира. Мы можем выразить благодарность посредством сообщения, письма, жеста (и многими другими способами).

› **Развитие творчества.** Построение более справедливого и прочного мира требует креативности, чтобы представить и создать альтернативы нынешней реальности. Креативность — это навык, который мы можем развивать и который напрямую связан с благополучием, продуктивностью, социально-экономическим ростом и Миром. Мы можем больше узнать о нашей **креативности** и том, как ее использовать для создания новых и полезных ответов.

› **Формируйте приверженность миру и солидарности, поддерживая структуры и организации.** В укреплении Мира прямо или косвенно участвуют самые разные структуры и организации. Коллективная солидарность, сотрудничество и сострадание являются ключевыми факторами, позволяющими остановить насилие и уменьшить страдания и уязвимость, одиночество и изоляцию тех, кто оказался в беде. Доступ к информации об успешных инициативах, вдохновение от людей, которые активно вносят вклад в дело мира, и волонтерство — вот некоторые из действий, которые мы можем предпринять.

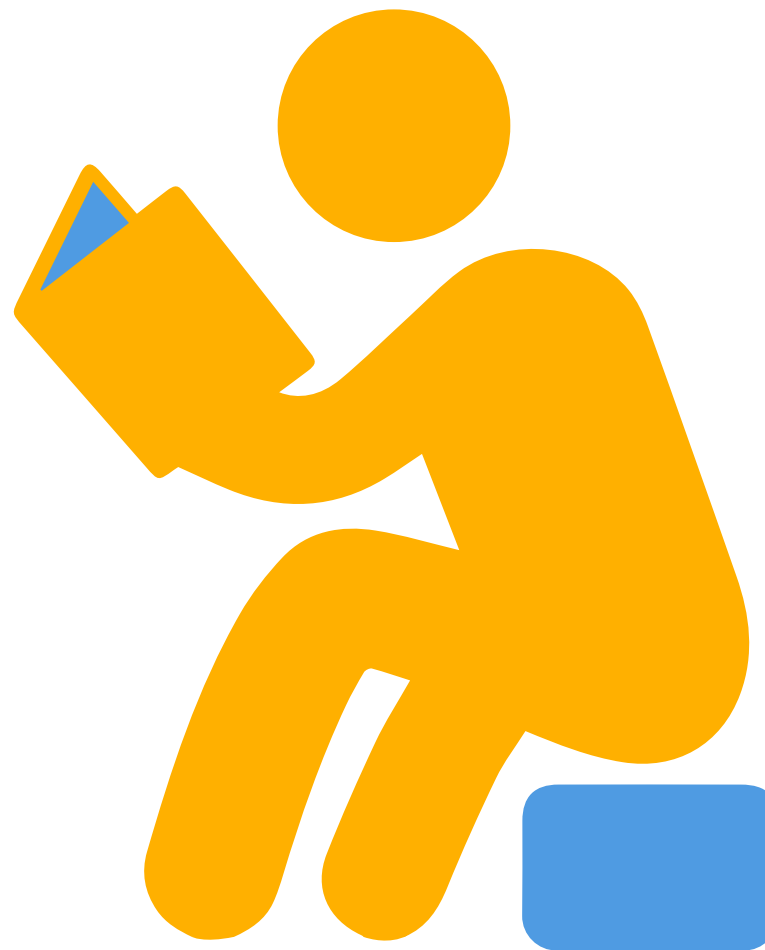
› **Общайтесь с природой и защищайте окружающую среду.** Генератором благополучия может быть контакт с природой и различными природными физическими средами, а также взаимодействие с ними. Одной из главных угроз Миру во всем мире является изменение климата. Климатический кризис ставит под угрозу мир, безопасность и благополучие всего населения, усугубляя неравенство и несправедливость, с которыми сталкиваются те, кто и так наиболее уязвим. Изменение климата связано с повышенным риском конфликтов, усилением агрессии, конкуренции и враждебности между народами. Поэтому защита окружающей среды лежит в основе укрепления Мира.



› **Заботьтесь о себе.** Чтобы оставаться способным укреплять мир и продолжать борьбу за равенство и справедливость, нужно **заботиться о себе**. Это включает соблюдение правил **сна**. Это включает соблюдение правил **здоровую диету**, регулярную **физическую активность**, проведение **досуга**, уделение внимания нашим чувствам и потребностям, **обсуждение того, что нас волнует или огорчает**, поиск **смысла и цели нашей жизни**, поддержание позитивных отношений с семьей и друзьями, а также **обращение за помощью**, когда это необходимо.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ!

Укреплять мир не значит избегать напряженности. Напряженность — неизбежный аспект человеческих отношений. В мире без войн люди все еще могут не соглашаться друг с другом, но они делают это ненасильственным образом, уважая друг друга. Напряженную (или даже конфликтную) ситуацию можно разрешить таким образом, чтобы сблизить людей, а не отдалить и разобщить. Моменты конструктивного напряжения могут быть стимуляторами роста и развития.



Моменты величайших невзгод (как в случае с Войной) могут изменить нас, могут дать нам возможность проявить эмпатию, сострадание, терпимость и альтруизм. Они учат нас, что мы не можем прятаться за безразличием, инертностью и пессимистичным взглядом на будущее. Они напоминают нам, что мы не должны ничего принимать как должное, что мы получаем прибыль только от того, во что инвестируем, что мы должны использовать надежду, наши навыки, нашу человечность, чтобы помогать укреплять и поддерживать Мир.



