

ПОГОВОРИМО ПРО МИР

**Як усі ми можемо допомогти
будувати Мир?**

ПОГОВОРИМО ПРО МИР
ЯК УСІ МИ МОЖЕМО ДОПОМОГТИ
БУДУВАТИ МИР?

БЕРЕЗЕНЬ 2022

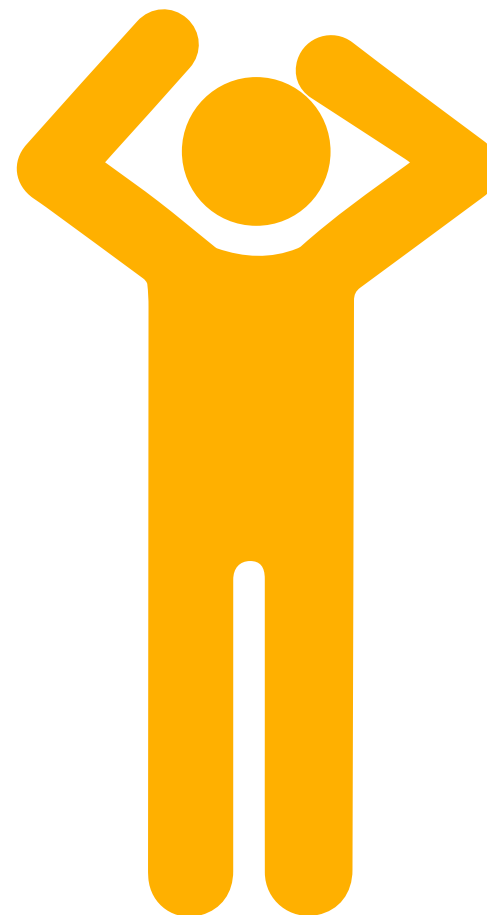
Прагнення до мирного, стійкого та справедливого світу є універсальним. Проте останніми роками **зросла кількість насильницьких конфліктів.** Сьогодні близько чверті населення світу живе в країнах, які постраждали від конфліктів і насильства. Однак ситуації конфлікту та насильства можуть траплятися з кожним з нас у нашому повсякденному житті (наприклад, домашнє насильство, сексуальне насильство, кібератаки, дискримінація, психологічне та емоційне насильство, погрози та фізичні атаки, злочини, насильство, тероризм, війна). І вони впливають на всіх нас.

Обставини невпевненості, невизначеності та страху, в яких ми жили інтенсивніше з початку пандемії COVID-19, зараз посилюються потребою захистити себе від загроз, які представляє війна. Це може **ускладнити погляд на можливість Миру, розмову про нього та участь у його побудові.** Ми можемо відчувати страх, гнів, недовіру (особливо з боку людей з культурним походженням, відмінним від нашого), і частіше бачитимемо негативні наміри в діях інших людей і **реагуватимемо більш агресивно** (наприклад, дискримінувати людей, які належать до російської та української громади).

Світ – це ми! – терміново потрібно реагувати по-іншому, поклавши край циклам насильства та більше інвестувати в побудові миру.

ВАЖЛИВО!

Важливо пам'ятати, що насильство породжує (більше) насильство, глибокі суспільні розбіжності та множення нерівності та несправедливості.



ЩО ТАКЕ МИР?

Мир – це більше, ніж проста відсутність війни. **Мир – це наявність справедливості, рівності, свободи, поваги до прав людини, інклюзії, сталості.** Мир передбачає існування фізичних, соціальних, економічних, політичних, культурних та екологічних умов, які підтримують гармонійний розвиток усіх громадян.

Мир існує, коли:

- › Усі люди живуть у безпеці та без страху.
- › Жодна форма насильства не допускається.
- › Усі люди рівні перед законом, наші права людини поважаються, і ми довіряємо системі правосуддя, щоб захистити нас.
- › Усі люди мають рівний доступ до своїх основних потреб для свого здоров'я (фізичного та психологічного) та благополуччя (наприклад, їжа, вода, житло, здорове середовище).
- › Усі люди мають рівні можливості працювати та жити гідно (незалежно від статі, культури чи ідентичності).
- › У всіх людей є вибір, який дозволяє їм розвивати навички, процвітати та реалізувати свій потенціал.
- › Усі люди мають можливість брати участь у процесах прийняття політичних рішень та діяльності соціально-культурного характеру.



Мир є результатом активних, тривалих і стійких зусиль людей, сімей, груп, організацій, громад, урядів і суспільств у сенсі визнання їхньої взаємозалежності та розвитку шляхів вирішення конфліктів і проблем ненасильницькими способами, сприяючи посилення соціальної стійкості та згуртованості.

Мир (мирне співіснування різних людей, історій, вірувань, практик і культур) **є важливим для нашого особистого зростання, для продуктивності організацій, для процвітання суспільств і для стійкості нашої планети.**

ВАЖЛИВО!

Всупереч тому, що ми можемо думати, ми не інстинктивно насильники. Ми від природи не віддаємо перевагу насильницькій поведінці. Навпаки, ми маємо природну тенденцію приймати просоціальну поведінку (наприклад, робити добро, допомагати іншим). Війна не неминуха! Так само, як ми вчимося насильницькій поведінці, ми можемо навчитися ненасильницькій поведінці.



ЧИ МОЖЕМО МИ ДІЙСНО ЗМІНИТИ СИТУАЦІЮ?

Багатьох із нас справді хвилює те, що відбувається навколо нас – ситуації насильства та нерівності, які ми знаємо більше прямо чи опосередковано. **Ми спостерігаємо війни, бідність, дискримінацію, несправедливість.** Це дуже складні виклики, перед обличчям яких ми можемо відчувати себе пригніченими, безнадійними і сумніватися, чи насправді ми зможемо щось змінити.

Іноді ми віримо, що:

- › Спроба змінити щось неможлива або надто важка, і, зрештою, вона була б марною, оскільки наших зусиль було б недостатньо (песимізм, фаталізм).
- › «Все буде добре» (чистий оптимізм, заперечення).
- › Проблем багато, але є ті, хто їх вирішує, це не залежить від нас, оскільки ми не маємо знань/ресурсів/можливостей/енергії (соціальна невідповідність).
- › Ми втратимо здатність насолоджуватися життям і радісними моментами, якщо залучимося (самозбереження).



Багатьом з нас важко знати, як зробити свій внесок, як допомогти. Ми можемо відчувати себе паралізованими і винними за те, що не можемо пожертвувати гроші/матеріальні блага і «нічого не робимо».

Але ми можемо. **Кожен із нас, може щось зробити.** Важливо бути реалістичним перед обличчям виклику, який полягає в побудові миру, а також відданості, якої це вимагає для цього. Але поєднання цього реалістичного усвідомлення та надії може призвести до важливих змін. Часто **прості ідеї та дії є ефективними і ефективно сприяють вирішенню проблем і розбудові миру.**

ВАЖЛИВО!

Поява деяких конфліктів у нашому повсякденному житті зрозуміла і практично неминуха (особливо в ситуаціях стресу, вразливості та підвищених негараздів, як та, яку ми переживаємо). Напруга та конфлікти є частиною життя і не завжди мають бути негативними подіями. Все залежить від того, як ми з ними ставимося та керуємо ними: вони можуть дозволити позитивні зміни та зміцнити зв'язки та стосунки з іншими людьми.



ЩО МИ МОЖЕМО ЗРОБИТИ, ЩОБ ДОПОМОГТИ БУДУВАТИ МИР?

› **Діяти.** Ми не можемо обмежуватися лише бажанням або сподіванням на мир. Ми маємо брати активну участь у його створенні та будівництві. Бути пацифістом – це не бути «мрійником», це визнає величезний вплив війни, насильства та несправедливості на світ. Але не ігноруйте це і не сприймайте це як неминуче. Кожен із нас може зробити свій внесок у мир у різних життєвих ситуаціях (у сім'ї, на роботі чи в школі) і бути «Активістом за мир» (голосувати, писати статтю для газети, займатися волонтерством, співати пісню, використання соціальних мереж для поширення повідомлень про мир і толерантність, створення просторів для обміну в нашій групі друзів або в нашій спільноті).

› **Відчувати себе спокійно.** Насправді, те, як ми діємо та реагуємо, також впливає на реакцію оточуючих нас – ми є «взірцями поведінки», особливо для дітей та молоді. Тому розбудова миру – це також процес, який ми маємо робити з собою, внутрішньо. Ми можемо розвивати наше відчуття миру, використовуючи здорові стратегії спілкування з іншими, виконуючи дозвілля, духовні/релігійні практики, практику мовчання чи медитації, психотерапію, і більше.



➤ **Захищайте та поважаєте цінності справедливості, рівності та інших прав людини.** Мир, справедливість і рівність – сторони однієї медалі. Визнаючи права людини, захищаємо, що всі люди, незалежно від їхніх розбіжностей, мають право на гідне й справедливе ставлення, на задоволення їхніх потреб та на реалізацію потенціалу. З іншого боку, необхідно також визнати, що нерівність і несправедливість безпосередньо підпалюють конфлікти і насильство, а також, безпосередньо, інші соціальні явища (наприклад, бідність) які у свою чергу, також можуть породжувати насильство.

➤ **Розвивати чуйність та знання про культурне різноманіття.** Важливо знати різноманіття звичаїв і вірувань у просторі та часі, особливості минулих і сучасних цивілізацій. Глобалізація зблизила нас, але ми продовжуємо залишатися «чужими» один одному, незважаючи на величезний обсяг інформації, якою ми ділимося. Щоб пізнати іншу людину, необхідно розвинути допитливість та інтерес до запитання й вислуховування; шукати спільні риси (наприклад, хоча у нас може бути кілька ідентичностей, є ідентичності, які для нас спільні – португальці, українці та росіяни, всі ми європейці, усі ми люди). Тільки так можна буде зруйнувати стереотипи та упередження, уникнувши дискримінації.

➤ **Встановлювати конструктивні стосунки з різними людьми.** Перетворення нашого ставлення до інших є ключовою дією для припинення циклів насильства та побудови миру. Чим більше ми висловлюємо нашу цікавість щодо перспектив, досвіду та обставин людей, які відрізняються від нас, чим більше ми знаємо про них, тим легше буде зосередитися на спільних інтересах, ділитися ресурсами та будувати мости. Ми можемо почати з того, що познайомимося з людьми нашої спільноти – хто вони? Ми можемо представитися та проявити інтерес до їхнього життя, роботи та сімей; ми можемо відвідувати різні місця і спостерігати за різними людьми, які існують у нашій громаді, або запросити наших сусідів на каву. Але ми також можемо читати історії про персонажів різних культур або відвідувати релігійне свято, яке не є нашою релігією.



› **Розвивати наші соціально-емоційні навички, особливо емоційну регуляцію, емпатію та критичне мислення.** Важливо розпізнавати власні емоції та емоції інших, розуміючи емоції, які можуть лежати в основі насильницької поведінки (наприклад, гнів чи страх). У цій вправі особливо корисно використовувати емпатію, здатність розуміти точку зору іншого, навчитися працювати в команді та покращити свої комунікативні навички. З іншого боку, критичне мислення дозволяє нам поставити під сумнів ідеології, авторитети та наративи; досліджувати й аналізувати інформацію, засновану на доказах (включаючи інформацію, яка суперечить тому що ми спочатку вважали), що допомагає нам приймати більш раціональні та обґрунтовані рішення.

› **Вирішувати проблеми та конфлікти ненасильницьким шляхом.** Так само, як насильству вчать, можна вирішувати проблеми та конфлікти ненасильницьким способом. Ми можемо навчитися виконувати низку кроків у вирішенні проблеми чи конфліктної ситуації. **Наприклад:**

› **Чітко визначте проблему/конфлікт,** описуючи поведінку та конкретні дії. Зосередитися слід на поведінці, а не на «атаці» іншої людини, і проблему/конфлікт слід розглядати як вирішення всіма залученими сторонами, а не в умовах конкуренції. Ми повинні бути зацікавлені та впевнені, що проблему/конфлікт можна вирішити (наприклад, «Я знаю, що у нас різні погляди на це питання, але я хочу поговорити з вами, щоб ми могли знайти рішення»).

› **Досліджуйте альтернативні рішення,** дозволяючи кожному залученому простору взяти участь і представити свою точку зору (поважаючи та досліджуючи, а не критикуючи та відкидаючи ідеї та рішення інших).

› **Поміркуйте про переваги та недоліки кожного рішення,** шукайте те, яке створює максимальну вигоду для обох сторін (і пам'ятайте, що якщо обране рішення не працює, є інші). Справа не в тому, хто «перемагає», а в тому, що виграють усі.



› **Використовуйте узгоджене рішення разом**, зберігаючи прихильність до нього, оцінюючи його наслідки та залишаючи простір для коригувань, можливо, необхідних для його реалізації.

› **Діалог і співробітництво.** У повсякденному житті, а також у ситуаціях ненасильницького розв'язання проблем і конфліктів важливо знайти шляхи до діалогу та співпраці з людьми різного походження, точок зору та цінностей. Навіть з нашою сім'єю та друзями ми можемо відкрито говорити про насильство та побудову миру, усвідомлюючи, що вони взаємодіють у складний спосіб, і намагаючись підтримувати емпатію та розуміння різних точок зору, які можуть виникнути. Позитивне спілкування передбачає представлення нашої точки зору, пояснення того, що ми відчуваємо та впливу ситуації на нас, а також пропонування шляхів вирішення ситуації.

› **Інвестування в нашу стійкість, мужність та лідерство.** Робота з розбудови миру передбачає наполегливі зусилля пацієнта. Це тривалий процес, який передбачає декілька структурних і культурних змін і трансформацій. Будувати мир також означає, наприклад, не бути співучасником соціальної несправедливості, мати мужність втрутитися, коли ми стаємо свідками дискримінації когось. Ставши дорослими, ми можемо бути лідерами та активними голосами у просуванні різноманітності, справедливості та ненасильства у спільноті, в якій ми живемо, різними способами (наприклад, якщо ми є менеджерами в компанії, ми можемо переконатися, що ми наймаємо та ми заохочуємо людей незалежно від їх культурного походження, статі чи сексуальної орієнтації; якщо ми вчителі, ми можемо працювати з нашими студентами над мирними способами співпраці та розв'язання конфліктів; якщо у нас є соціальна мережа, ми можемо робити коментарі, які заохочують до миру та недискримінації).

› **Розуміння помилки (і вибачення).** Людям властиво помилятися, а це також можливість для навчання. Природно, що час від часу ми говоримо або робимо речі, які шкодять іншим людям; також стосується зворотнє. Важливо, щоб ми могли розпізнавати ці ситуації, визнавати їх природними і говорити про них, щоб «помиритися» і з цього моменту «поховати справу», без образи.



› **Висловлювати подяку.** Вираз вдячності лежить в основі взаємної поваги, співчуття, співпраці та взаємодопомоги, довіри та вдячності інших, що робить рішучий внесок у будівництво Миру. Ми можемо висловити вдячність повідомленням, листом, жестом (і багатьма іншими способами).

› **Розвивати творчість.** Побудова більш справедливого та мирного світу передбачає творчість уявляти й створювати альтернативи нинішній реальності. Творчість – це навичка, яку ми можемо розвивати і яка безпосередньо пов'язана з добробутом, продуктивністю, економічним і соціальним зростанням і миром. Ми можемо дізнатися більше про нашу творчість і як використовувати її для створення нових корисних відповідей.

› **Підживлювати відданість миру та солідарності, підтримуючи структури та організації.** Існують різні структури та організації, які прямо чи опосередковано беруть участь у розбудові Миру. Колективна солідарність, співпраця та співчуття необхідні для припинення насильства, зменшення страждань і вразливості, самотності та ізоляції тих, хто потрапив у біду. Доступ до інформації про успішні ініціативи, натхнення людьми, які активно сприяють миру, та волонтерство – це деякі з дій, які ми можемо зробити.

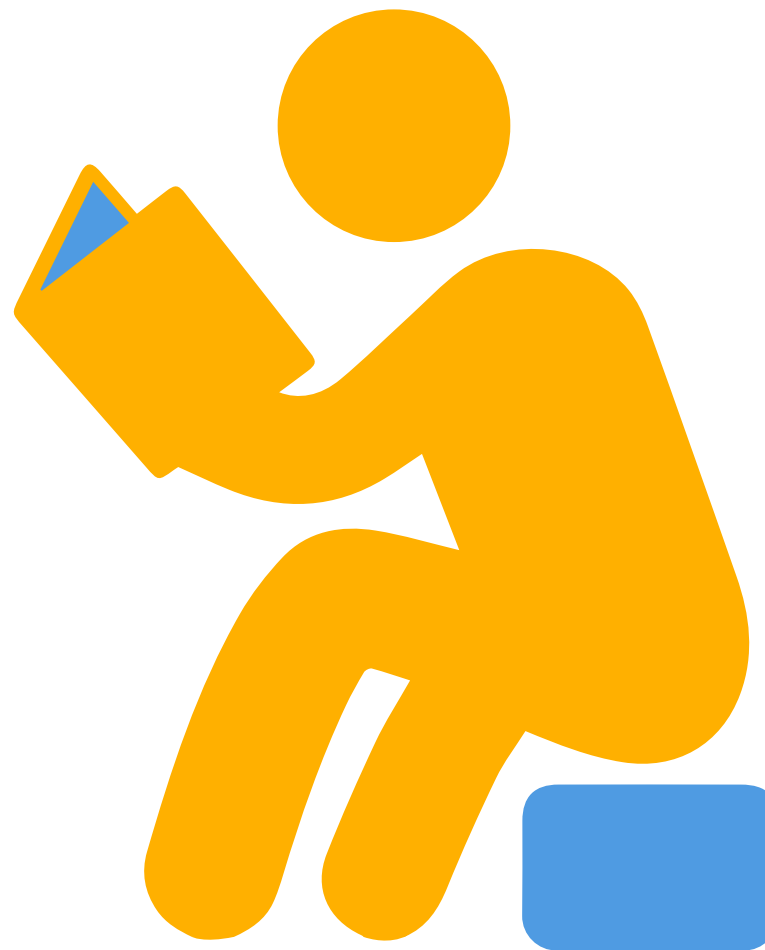
› **Звертатися до природи та берегти навколишнє середовище.** Звернення до контакту та взаємодії з природою та різними природними фізичними середовищами може створити благополуччя. Однією з головних загроз миру у всьому світі є зміна клімату. Кліматична криза ставить під загрозу мир, безпеку та благополуччя всього населення, водночас примножуючи нерівність і несправедливість, з якими стикаються ті, хто вже є найбільш уразливим. Зміна клімату пов'язана з більшим ризиком конфліктів, більшою агресією, більшою конкуренцією та ворожістю між людьми. З цих причин захист навколишнього середовища є основою побудови миру.



› **Інвестувати в самообслуговування.** Відчувати себе здатним, будувати Мир і наполегливо боротися за рівність і справедливість означає піклуватися про себе. Це означає повагу до режиму сну та відпочинку, дотримання здорового харчування, регулярну фізичну активність, дозвілля, увагу до наших почуттів і потреб, розмови про те, що нас турбує, пошук сенсу та цілей нашого життя, виховання позитиву. відносини з родиною та друзями, а також звертатися за допомогою, коли це необхідно.

ВАЖЛИВО!

Будувати мир не означає уникати напруги. Напруга є неминучим елементом у людських стосунках. У мирному світі люди все ще можуть не погоджуватися один з одним, але роблять це ненасильницьким способом, поважаючи один одного. Ситуація напруженості (або навіть конфлікту) вирішується таким чином, що об'єднує людей, а не віддаляє та роз'єднує їх. Моменти конструктивної напруги можуть сприяти росту і розвитку.



Моменти найбільшої біди (**наприклад, війни**) можуть змінити нас, вони можуть дати нам можливість практикувати емпатію, співчуття, терпимість та альтруїзм. Вони вчать нас, що ми не можемо ховатися за байдужістю, інертністю та песимістичним баченням майбутнього. Вони нагадують нам, що ми не повинні сприймати нічого як належне, що ми отримуємо лише те, у що інвестуємо. Що ми повинні використовувати надію, наші навички, людяність, щоб допомогти будувати та підтримувати Мир.



