

# ATIVISMO SUSTENTÁVEL

## PREVENINDO O ESGOTAMENTO

Burnout, ou Esgotamento, é uma questão política e de movimento/ativismo. Todos os anos, ativistas comprometidos sofrem e abandonam nossa comunidade porque acabam ficando esgotados.



Material original: "Sustainable Activism & Avoiding Burnout" do Activist Trauma

Tradução: Bert Berw

Diagramação: Bianca - oneub@protonmail.com

Revisão, adaptação e idealização:

Movimento Vegano Anticapitalista (MOVA) - mova-contato@riseup.net



@mova.veganismo



mova.noblogs.org

# O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI

## Apresentação

### O que é burnout?

### No que prestar atenção

### O que causa e contribui para o esgotamento?

#### Lutas internas

#### Cultura ativista


## Estratégias para evitar o esgotamento - tornando nosso ativismo mais sustentável

### Leve um estilo de vida o mais saudável dentro do possível e praticável

Geralmente, o esgotamento é simplesmente aceito como um subproduto do envolvimento no ativismo. No entanto, como trabalhamos em grupos, se uma pessoa está sofrendo de burnout, isso tende a afetar negativamente o grupo como um todo.

A maneira como nos comportamos conosco e com as pessoas ao nosso redor gera impactos profundos. Uma ação ou processo agradável e eficaz pode facilmente ser transformado em algo negativo. O intuito não é, de forma alguma, culpar ou atacar as pessoas que sofrem com burnout, mas sim para **ênfatisar o fato de que precisamos nos apoiar mais efetivamente, apoiar-nos mutuamente**. Não temos que aceitar o esgotamento como um fato da vida ativista. Não precisamos continuar perdendo membros importantes de nossa comunidade.

Este material começa com a premissa de que a maneira mais eficaz de transformar nossa sociedade e, assim, impedir a destruição na Terra, é **através da transformação de nós mesmos e da maneira como interagimos mutuamente e com a própria Terra**.

Em parte, é disso que se trata o nosso movimento: fazer as coisas de maneiras diferentes, mais eficazes e, o que é mais importante, menos destrutivas. Reavaliar nossa abordagem para com nossa própria saúde mental, emocional e física pode desempenhar um grande papel em permitir que **nosso ativismo se torne mais sustentável** e, dessa forma, nos ajudar a evitar o esgotamento e poder continuar nossa resistência. 

## O que é burnout?

“Burnout é definido, e vivenciado subjetivamente, como um estado de exaustão física, emocional e mental causado pelo envolvimento de longo prazo em situações que são emocionalmente exigentes. As demandas emocionais são frequentemente causadas por uma combinação de expectativas muito altas e estresses situacionais crônicos. O burnout é acompanhado por uma série de sintomas incluindo esgotamento físico, sentimentos de impotência e

desesperança, desilusão e o desenvolvimento de auto-conceito negativo e atitudes negativas em relação ao trabalho, às pessoas e à própria vida. Em sua forma extrema, o burnout representa um ponto de ruptura, além do qual a capacidade de lidar com o ambiente é severamente prejudicada.”

**de Career Burnout - Causes and Cures, Ayala Pines e Elliott Aronson, The Free Press 1998**


**Basicamente, a vida fica azeda, você perde o brio, para de se divertir e de ser divertide.**

No entanto, também podemos olhar para o burnout como um sinal de alerta - neste sentido é uma oportunidade para reavaliar e repriorizar, para desenvolver métodos de trabalho mais sustentáveis e saudáveis. Parafraseando R.D. Laing, o infame psiquiatra dos anos 1960 - ‘Não precisa ser apenas um colapso, também pode ser um avanço.’ Burnout normalmente resulta de trabalho excessivo, ou de experienciar muito estresse ou muitas situações estressantes.

Isso pode acontecer quando exigimos muito de nós mesmos, quando estabelecemos padrões idealistas ou irrealistas, quando não nos sentimos capazes de tirar um tempo e não conseguimos delegar. Em outras palavras, quando não nos valorizamos, quando deixamos de cuidar de nossas necessidades mais básicas.


## No que prestar atenção

O burnout ocorre lentamente, durante um longo período de tempo. É expresso fisicamente, emocionalmente e/ou mentalmente. Os sintomas de burnout podem incluir:


 Uma sensação sufocante de que o ativismo está dominando sua vida.


 Dificuldade em tomar decisões.


 Incapacidade de manter o foco.


 Insônia, dificuldade para dormir ou para dormir o suficiente.


Uma tendência crescente de pensar de forma negativa, fatalista.

 Sentimentos generalizados de desesperança.

 Uma perda de senso de propósito e energia.

 As indicações físicas de esgotamento incluem tensão muscular, restrição do fluxo sanguíneo para os tecidos e aumento do acúmulo de adrenalina. Esses sinais fisiológicos podem levar a dores de cabeça, dores nas costas e exaustão.

 Perda de prazer na comida, amigos ou outras atividades que antes eram excitantes e interessantes - uma sensação geral de vazio.

 Outros sinais de alerta de burnout incluem acessos de raiva por assuntos triviais, não querer sair da cama pela manhã ou estar com mais predisposição a se acidentar/machucar.

## O que causa e contribui para o esgotamento?

A Ação Direta pode despertar as emoções mais extremas. Você pode experimentar coisas extraordinárias muito rapidamente. Muitas pessoas acham que uma campanha de Ação Direta pode ser uma das coisas mais importantes, transformadoras e fortalecedoras em suas vidas. Mas algumas, especialmente se uma campanha for perdida e o que se buscava proteger for destruído, dizem que foi a pior experiência de todas e que não poderiam passar por aquela dor novamente.

Resumindo, a **Ação Direta às vezes pode ser muito traumática** para a maioria das pessoas. A melhor maneira de lidar com todo o estresse é ajudar e **se apoiar mutuamente**. A reação de estresse começa com a liberação de adrenalina, que dá explosões temporárias de energia. Ao nos

esforçarmos continuamente, podemos permanecer com o astral alto, mas isso é insustentável. Esse esforço deve ser seguido por relaxamento, encolhendo-se em um canto e se recuperando. Se não nos recuperarmos, ignorando as mensagens de que algo está errado, nossos corpos e mentes recorrerão a algo doloroso ou dramático para chamar nossa atenção. Isso é burnout. Não somos máquinas inesgotáveis nem soldados que podem suportar cargas de abuso de forma consistente. **É positivamente saudável ficar chateado com tudo isso** - seria preocupante se não fôssemos afetados.

**É importante que as pessoas conversem, dando tempo umas às outras para ouvir as preocupações e tensões.**

Precisamos garantir que estamos praticando o cuidado entre nós. E, além disso, não nos esqueçamos das **pessoas "fortes" que podem fingir estar bem o tempo todo**. Não tenham medo de mostrar as outras pessoas o que estão sentindo.

Pode ser difícil lidar com o burnout, pois a pessoa em questão pode alegar que está bem. Se notar que as pessoas ao seu redor estão chegando perto do limite, tente aliviar a pressão sem desafiá-las. Se você suspeitar que está se esgotando, **não tenha medo de pedir ajuda**.



## **Lutas internas**

Uma das grandes causas do burnout é quando grupos/pessoas se separam e exaurem suas energias em lutas internas. As brigas internas geralmente vêm de pessoas sob estresse que procuram alguém para culpar e servir de personificação dos problemas. Pode se manifestar como desconfiança, bullying, intimidação, abuso e fofoca. Preste atenção à dinâmica do grupo. Fique atento se as pessoas estiverem espalhando boatos maliciosos e sentimentos ruins, ou se elas estão hiper-estressadas ou evasistas - esta é uma tática comum usada por infiltrados para desestabilizar grupos. **Antes de ficar desconfiade, tente conversar com essa pessoa para ver se há algum fundamento em suas acusações**. Em nada ajuda uma perseguição paranóica às pessoas. Acima de tudo, sejam gentis entre vocês e consigo. Valorizem-se.

## Cultura ativista

A pesquisa destacou que o esgotamento no ativismo muitas vezes parece acometer pessoas que se colocam em padrões irrealisticamente altos, os quais nunca são capazes de atingir, não importa o quanto se esforcem. Carregar o peso do mundo sobre os ombros e não se permitir descansar até que os problemas do mundo sejam resolvidos é, certamente, uma forma de se esgotar e não atingir seus objetivos. Veja [www.parkc.org/activist.htm](http://www.parkc.org/activist.htm) (inglês)

Que tipo de cultura essas atitudes pessoais tão comuns acabam criando? Como movimento, aceitamos períodos de baixa motivação, respeitando as pessoas por admitirem que precisam de uma pausa para cuidar de si e renovar os ânimos? Respeitamos ês ativistas que admitem o fato de que não têm tempo ou energia para concluir as tarefas que assumiram? Ou melhor, o respeito e a admiração dentro de nossa comunidade são conquistados por meio de uma espécie de devoção à causa que exige sacrifício pessoal sem fim?

Existe o perigo de que a natureza frequentemente urgente e improrrogável do trabalho ativista promova uma ética de trabalho que por si só pode ser altamente prejudicial? Embora talvez compreensível, pode uma cultura que respeita o sacrifício pessoal ser sustentável ou eficaz?

As desvantagens da cultura ativista de devoção à causa são que nossa comunidade perde continuamente participantes mais comprometidos e também a tendência de novas pessoas integrarem serem desencorajadas a se envolver.

Se quisermos nos tornar as transformações que desejamos ver na sociedade em geral, certamente é hora de aceitarmos que instigar incansavelmente a nós mesmas e quem nos cercam não é sustentável nem desejável. Precisamos lembrar que mudar o mundo é uma maratona, não uma corrida de 100m rasos. Precisamos ajustar nosso ritmo.

## O que causa e contribui para o esgotamento?

Nossos compromissos precisam de revisão e poda regulares para evitar sobrecarga. Se você assumiu algo, mas não pode fazê-lo, diga isso publicamente, em vez de deixar as pessoas pensarem que você o está fazendo quando não está.

Certifique-se de fazer pausas regulares ao mesmo tempo que combina uma variedade de atividades diferentes - planeje algum tempo livre, antes, durante e depois de grandes ações ou momentos de trabalho - visando uma harmonia certa para você e suas necessidades.

### Quais são as situações que mais te incomodam? Você pode criar maneiras de lidar com elas?

Não sinta que você tem que estar presente em todas as ações - se não parecer certo para você, não o faça.

Ajuda saber seus próprios motivos. Às vezes, as pessoas vêm para o ativismo como uma forma de expressar raiva e dor que, na verdade, surgem de fontes mais pessoais - uma infância abusiva ou experiências de vida difíceis. Isso não quer dizer que você não possa ter os dois, ou que a violência familiar não tenha aspectos políticos. No entanto, em termos de sustentabilidade, é útil saber o que está vindo de onde.

O envolvimento de longo prazo em situações emocionalmente exigentes é mais fácil de enfrentar quando você tem uma maneira de expressar as emoções que as situações criam. Expressão emocional regular por meio de redes de apoio (pessoais e profissionais), aconselhamento conjunto, esporte, sexo, estar na natureza, etc., basicamente qualquer coisa que tira a sua mente do trabalho. Estas coisas podem te ajudar a trazer à tona o melhor de si e das outras pessoas ao seu redor.





Aprenda e pratique a arte de deixar ir - enfrente, aceite e trabalhe com sua dor, seu estresse, seus medos, sendo compassivo consigo mesmo, até chegar ao ponto em que você pode deixar ir e seguir em frente.

Reconheça sua própria humanidade: você tem direito ao prazer e direito ao descanso.

Aceite e mostre nossa vulnerabilidade. Não somos máquinas, e quando negamos os aspectos vulneráveis se nossa natureza, eles podem facilmente ressurgir de maneiras mais problemáticas.



## Leve um estilo de vida o mais saudável dentro do possível e praticável

-  Durma e descanse o suficiente para manter seus níveis de energia.
-  Tenha uma alimentação saudável e balanceada, com muitas frutas e vegetais frescos; elimine ultraprocessados e não pule refeições.
-  Faça exercícios regulares como correr e pedalar, ou outros em sua casa mesmo.
-  Esteja ciente de sua ingestão de drogas estimulantes e recreativas e se isso está ajudando ou atrapalhando seus objetivos.

Obs: sempre que possível procure auxílio de profissionais da rede de saúde em cada uma dessas indicações.

**Aprenda alguns exercícios respiratórios simples.** Na nossa sociedade aceleracionista, temos a tendência de respirar muito superficialmente - no entanto, é fisiologicamente conflitante ficar estressado e ansioso se você estiver respirando profundamente.

**Práticas de Atenção Plena são bem indicadas também.** A Atenção Plena seria definida como o ato de prestar atenção de forma intencional e consciente ao que acontece internamente em nós e ao nosso redor a cada momento presente, de forma receptiva e sem emitir juízos de valor.

A Atenção Plena pode ser praticada de forma mais formais como sentar, ouvir ou caminhar em meditação, ou com yoga e tai-chi, em que **praticantes apercebem-se dos seus pensamentos, emoções ou sensações corporais atuais, com curiosidade e abertura.**

Ou de forma informal, onde essa prática de atenção plena e consciente do momento presente é feita durante momentos do dia-a-dia, como numa refeição compartilhada com amigos ou nas tarefas diárias, escolares e laborais.

**Pratique Tai Chi, meditação ou yoga** (todos bons para adquirir o hábito de respirar profundamente).

**Receba uma massagem, aprenda como fazer massagens.** A massagem é uma ótima maneira de relaxar e encontrar conforto.

**Brinque e esteja com as crianças** - redescubra sua espontaneidade - observe como as crianças vivem no presente sem fazer qualquer esforço - junte-se a elas envolvendo-se totalmente em seus jogos.

**Comemore as conquistas individuais e em grupo.** Crie espaços, eventos e alternativas positivas, como piqueniques e outras formas de encontros para trocas.

Starhawk<sup>1</sup> disse que, em sua experiência, ativistas que se mantêm completamente afastados de uma prática de conexão consigo de algum tipo, mais cedo ou mais tarde chegam a um ponto de exaustão, enquanto aqueles que têm esses tipos de práticas para as quais retornam consistentemente sabem como se revigorar e manter o brio aceso.

<sup>1</sup> escritora estadunidense, anarquista e uma das primeiras vozes do ecofeminismo.

**Uma prática de conexão** consigo pode ser qualquer coisa, desde meditação a caminhadas no campo, de permacultura e jardinagem até o encanto com o arco-íris do óleo no asfalto molhado. Basicamente, qualquer coisa que alimente nosso senso de valor e beleza intrínsecos e do valor e beleza intrínsecos de toda a vida na Terra.

**Explore sua criatividade** - costuma-se dizer que os ativistas são um grupo muito criativo. Que tal experimentar sua criatividade em áreas que não envolvam enganar a polícia ou frustrar má condutas corporativas?

**O processo de cura envolvido em evitar ou lidar com o burnout será tão único e singular quanto cada uma de nós.**

Temos que seguir nossas paixões. Não adianta assumir uma atividade só porque você leu sobre ela em um material. Para que tal processo de cura seja realmente eficaz, você precisa fazer uso de uma combinação de atividades e práticas que realmente cativem você e suas paixões. 🌱

**CUIDEM-SE**



@mova.veganismo



mova.noblogs.org