

AUTONOMIA.
FUNDACJA



метод феміністичного самозахисту

Звіт про дослідження впливу WenDo в Польщі

(вибрані уривки)

Звіт Фонду Автономія
Авторка: Катажина Секутовіч
Краків 2023

WenDo - метод феміністичного самозахисту

Звіт про дослідження впливу WenDo в Польщі

Авторка: Катажина Секутовіч



**FEM
FUND**
fundusz
feministyczny

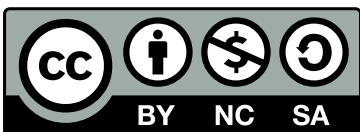
Iceland
Liechtenstein
Norway



**Active
citizens fund**

AUTONOMIA.
FUNDACJA

Цю публікацію підготовлено в рамках проєкту „Сильні, сміливі та солідарні Дівчата* захищаються!”, що фінансується в рамках програми „Активні громадяни Національний фонд” за підтримки Ісландії, Ліхтенштейну та Норвегії в рамках фондів Європейської економічної зони. Публікацію також підтримали організації: CARE та Феміністичний фонд.



Публікацію надано у доступ за ліцензією Creative Commons
Графіка на титульній сторінці: Марта Заблоцька
Коректура: Мажена Коцурек
Верстка: Гжеґож Вальчик

ЗВІТ ПРО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ WENDO В ПОЛЬЩІ

Зміст

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	7
ОСНОВНІ ВИСНОВКИ	9
WENDO В ПОЛЬЩІ	13
ВИЗНАЧЕННЯ WENDO ЯК МЕТОДУ ФЕМІНІСТИЧНОГО САМОЗАХИСТУ	13
ВАЖЛИВІ МОМЕНТИ У РОЗВИТКУ WENDO В ПОЛЬЩІ	15
ОСНОВИ WENDO	16
ПЕРСПЕКТИВИ ВПЛИВУ	18
ВПЛИВ НА ІНДИВІДУАЛЬНОМУ ТА ГРУПОВОМУ РІВНЯХ	18
ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА СПЕЦИФІКА WENDO В РОБОТІ З РІЗНИМИ ГРУПАМИ	26
ВПЛИВ НА ІНСТИТУЦІЙНОМУ РІВНІ	33
НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ	34
БІЗНЕС-СТРУКТУРИ	35
ОРГАНИ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ — СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ТА СОЦІАЛЬНА ПОЛІТИКА	36
ВПЛИВ НА СИСТЕМНОМУ РІВНІ — СОЦІАЛЬНИЙ НАРАТИВ	39
WENDO І АСЕРТИВНІСТЬ	39
WENDO І ГЕНДЕР	39
ВИСНОВКИ	41

КОНТЕКСТ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження впливу WenDo — методу протидії насильству, асертивності та самозахисту для жінок* та дівчат*, а також для тих, хто соціалізується в цій ролі, було проведено на замовлення Фонду "Автономія". Це частина проєкту "Сильні, сміливі та солідарні дівчата* захищаються!" Проєкт фінансує програма "Aktywni Obywatele Fundusz Krajowy" за підтримки Ісландії, Ліхтенштейну та Норвегії в рамках фондів Європейської економічної зони, CARE та Феміністичного фонду.

Ідея дослідження та його початкова концепція виникла 2022 року у Фонді "Автономія" за ініціативи тодішньої голови фонду, членкині та стипендіатки міжнародної мережі "Ашока — інноватори для суспільного блага" Агати Тойч (Agata Teutsch).

Фонд "Автономія" здебільшого проводить освітню та адвокаційну роботу на місцевому, регіональному та національному рівнях. Одна з форм роботи – проведення тренінгів WenDo для жінок*, дівчат* та трансгендерних людей, які соціалізувалися в цій ролі або ідентифікують себе як жінки*. WenDo — це один із методів феміністичного самозахисту. Його мета — сформувати в жінок* відчуття безпеки та впевненості у власних силах шляхом надання їм можливості реагувати в ситуаціях, коли вони відчувають, що їхні кордони було порушено. Цей метод поєднує в собі фізичні та психологічні методи самозахисту.

Фонд "Автономія" регулярно організовує тренінги WenDo для жінок* та дівчат* з самого початку своєї діяльності. Наразі це єдина організація в Польщі, яка також проводить навчання для тренерок WenDo.

Маючи більш ніж 15-річний досвід проведення тренінгів WenDo, фонд вирішив проаналізувати, який вплив вони мають не лише на людей, які беруть у них участь, а й на установи, де проходили тренінги.

У звіті використані терміни "жінки" та "дівчата" зі знаком "*", щоб підкреслити, що WenDo спрямоване до людей із широким спектром гендерної ідентичності, а не лише до тих, чиє сприйняття гендерної ідентичності збігається зі статтю, визначеною при народженні. Небінарні та трансгендерні люди також беруть участь у WenDo. WenDo також призначено для осіб не цис-чоловіків.

КОНТЕКСТ — СОЦІАЛЬНИЙ ВПЛИВ

Сферу дослідження визначено терміном social impact, який у цьому звіті перекладається як "соціальний вплив". Він означає зміну становища окремих осіб/установ у результаті певної діяльності. Ця цінність виходить за рамки прямих вигод, що їх отримують особи, які користуються певними послугами (social value / соціальна цінність) — наразі майстер-класами та тренінгами WenDo — і включає також непрямих бенефіціарів, наприклад, установи, у яких працюють учасниці тренінгів WenDo.

Дослідження також прагне показати складність наративу навколо WenDo, напруженість і дилеми, що можуть вплинути на сприйняття й засвоєння методу. Також дослідження прагне проаналізувати результати тренінгів у ретроспективі.

Дослідження впливу WenDo охоплювало такі сфери аналізу:



індивідуальний рівень



груповий рівень



інституційний рівень



системний рівень

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методологія дослідження ґрунтувалася на якісній методології, підкріпленій кількісним аналізом даних.

Було проведено 22 індивідуальних інтерв'ю з тренерками WenDo, учасницями тренінгів WenDo; з представницями неурядових організацій, які працюють у сфері рівного ставлення та протидії гендерно зумовленому насильству; з особами, які входять до складу керівництва компаній/установ, що впроваджують рішення для запобігання гендерно зумовленому насильству, наприклад, управлінський персонал компаній/установ, які впроваджують рішення щодо запобігання гендерно зумовленому насильству, наприклад, управлінський персонал центру соціального захисту; регіональні або місцеві державні політики, наприклад, уповноважений мера з питань політики рівності; жінки*, які підтримують інших жінок* та дівчат*, які зазнають насильства, наприклад, терапевтки, кураторки, культурні асистентки.

Крім того, було проведено опитування серед тренерок WenDo (узяли участь 17 тренерок) та відтерміноване опитування серед людей, які брали участь у тренінгах WenDo, організованих Фондом "Автономія" протягом останніх 5 років (39 осіб відповіли на запитання анкети).

Було використано відтерміноване опитування, проведене представницями Фонду "Автономія" Монікою Серковською та Агатою Тойч 2008 року (взяли участь 113 респонденток), відтерміноване опитування, проведене Катажиною Секутовіч 2016 року серед учасниць дипломних тренінгів, проведених у рамках першої Академії Wendo — ATW1 (узяли участь 54 респондентки), опитування, проведені безпосередньо після тренінгів WenDo, загалом 339 опитувань (після дипломних тренінгів, проведених у рамках ATW1 і ATW2, тренінгів, проведених 2009 року в Олькуші, тренінгів, проведених у рамках Феміністичного центру солідарності).

ОБМЕЖЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ СОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ

- 1.**
Суб'єктивний характер дослідження. Для того, щоб зробити це дослідження об'єктивним, було зроблено спробу зібрати якомога більше різноманітних груп респонденток.
- 2.**
Відсутність індикаторів моніторингу та мало звітів про оцінку тренінгів WenDo. Не завжди ведеться моніторинг цифр, наприклад, щодо кількості тренінгів або людей, які їх відвідують. Інформація – фрагментарна. Здебільшого вона базується на даних однієї організації — Фонду "Автономія".
- 3.**
Відсутність інформації про подальшу долю учасниць тренінгів WenDo. Дослідження базувалося на трьох відтермінованих опитуваннях та інтерв'ю з кількома учасницями WenDo, а також на інтерв'ю з тренерками щодо змін, ініційованих відвідуванням тренінгу WenDo.
- 4.**
Складність відокремлення результату нетто від результату брутто. Результат брутто — це зміна у функціонуванні людини, групи, явища в період після реалізації проекту/дії порівняно з пе-

ріодом до реалізації. Результат нетто — це результат, отриманий виключно внаслідок реалізації цього проєкту/заходу. Щоб оцінити результат нетто, необхідно, аналізуючи ситуацію, відняти ті зміни, які відбулися б у будь-якому разі, зокрема й без реалізації цього заходу/проєкту, під впливом інших чинників. Дослідження спиралося на суб'єктивне сприйняття змін, підкріплене, де це можливо, прикладами. Об'єктивні дані, що підтверджують суб'єктивні відчуття учасниць тренінгу, не аналізували.

ОСНОВНІ ВИСНОВКИ

Дослідження зібрало достатньо доказів ефективності та корисності методу WenDo як методу запобігання насильству.

Превентивні дії можуть бути реалізовані двома способами¹: шляхом пригнічення чинників, що створюють потенційні ризики, або шляхом стимулювання активності в бажаних сферах. Щодо WenDo, то можна сказати, що воно має стосунок саме до другого із зазначених способів – шляхом стимулювання активності та сили жінок* і дівчат*. Аналіз висловлювань учасниць тренінгів WenDo показав, що в контексті запобігання гендерному насильству WenDo має превентивне значення у трьох вимірах²:

- **первинному** — підвищує впевненість у собі, формує самооцінку;
- **вторинному** — дозволяє людям, які пережили насильство, ділитися цим досвідом, тим самим руйнуючи ізоляцію, в якій опиняються люди, зазнавши насильства;
- **третинному** — сприяє опрацюванню досвіду насильства і, таким чином, підтримує процес зцілення пов'язаної з ним травми.

Посилання на всі три виміри очевидні на думку тих, хто відвідує тренінги WenDo.

Спираючись на таксономію результатів освітнього процесу Д. Кіркпатріка, можна сказати, що тренінги WenDo:

НА ОСОБИСТОМУ/ІНДИВІДУАЛЬНОМУ РІВНІ

- викликають в учасниць дуже високе відчуття задоволення й задоволеності — часто йшлося про "вау-ефект", пов'язаний з відкриттям і переживанням власної сили (наприклад, через відкриття сили свого голосу);
- ефективні, бо вони дають:
 - нові знання та нові навички, що змінюють переконання — жінкам*, дівчатам*, які досі не були активістками; ці навички переформатовують уявлення про насильство. Вони дають уявлення про нього як про системне явище, як про гноблення, вбудоване в структури патріархату;
 - знання про те, як самотня жінка* та дівчина* може вплинути на зміни в системі насильства та пригнічення;
 - інструменти опору та боротьби за себе й за свої кордони;
 - сміливість і відвагу застосовувати отримані навички;
 - відчуття сильної ідентифікації з іншими жінками*;

¹R. Wroczyński, Pedagogika społeczna, Państwowe Wydaw. Naukowe, Warszawa 1985

²R. Anders, I. Zeilinger, Program edukacji empowermentowej [op. cit.]

- корисні:
 - Дослідження надало достатньо доказів застосування набутих навичок та впровадження змін у соціальному житті, побудові та підтримці стосунків серед учасниць тренінгів;
 - постійно змінюють комунікаційні сценарії (вербальні та невербальні), таким чином будуючи суб'єктність та автономію в повсякденному житті;
 - дозволяють відбити фізичну атаку, що формує, серед іншого, відчуття безпеки та надає можливість використовувати простори/сфери, що раніше не були досліджені;
 - змінюють життєві траєкторії, допомагають в ухваленні важливих рішень – як професійних, так і особистих (наприклад, зміна роботи, розлучення);

НА РІВНІ ГРУПИ

- мають сильний вплив на всіх рівнях шляхом:
 - передавання набутих знань та формування нових переконань учасницями тренінгу іншим жінкам* та дівчатам* (наприклад, шляхом створення груп самодопомоги);
 - надання учасницями тренінгу безпосередньої допомоги іншим жінкам*, які зазнають насильства;
 - залучення жінок* та дівчат* до активістської діяльності;
 - формування почуття солідарності з іншими жінками*, дівчатами* та дівчатками* — створення простору для отримання підтримки від інших жінок* на заняттях, а також після тренінгу;
 - досвіду співпраці з іншими жінками*, дівчатами*;
 - створення відчуття спільної ідентичності — приналежності до групи, що базується на спільних цінностях, нормах, досвіді.

Фахівці, які працюють у сфері протидії насильству та підтримують людей, які зазнали насильства, зазначають, що насильство – дуже ізольований досвід. Віктимізація — це не лише психологічний, але й соціальний процес. Серед іншого, вона формує в людей, які зазнали насильства, почуття сорому. Це змушує їх не розповідати іншим людям про свій досвід і, таким чином, зменшує їхні шанси на отримання підтримки. Це також прищеплює почуття провини та безпорадності за те, що вони не можуть упоратися з ситуацією. Всі ці емоції посилюють травму від пережитого насильства. У цьому контексті WenDo надає простір для того, щоб поділитися своєю історією та показати її системне коріння, зберігаючи при цьому досвід людини, і тому стає інструментом протидії соціальної ізоляції.

НА ІНСТИТУЦІЙНОМУ ТА НА СИСТЕМНОМУ РІВНЯХ

- впливають на соціальні зміни як інструмент:
 - підтримки людей, які зазнають мікро нерівності або дискримінації на робочому місці;
 - реструктуризації організаційної культури установи;
 - імплементації політики рівності, що міститься в Стратегії ЕКСВ (Environmental Corporate Social Responsibility — екологічна корпоративна соціальна відповідальність) або у Планах гендерної рівності (Gender Equality Plans GEP);
 - профілактика відповідно до Програми попередження насильства в сім'ї та захисту жертв насильства в сім'ї, яку застосовують у діяльності установ, що займаються цією проблематикою (наприклад, НУО або центрів соціального захисту);
 - забезпечення роботодавцем безпечного робочого місця, особливо у фемінізованих професіях, де жінки перебувають у групі ризику: соціальна робота або робота в системі пробації;
 - формування поглядів та переконань дівчаток* та дівчат*, розвиток їхньої автономії, сили та відчуття суб'єктності, що в майбутньому може допомогти припинити на ранній стадії ситуації, що призводять до насильства.

Участь у тренінгах WenDo, заснованих на стратегіях емпверменту/суб'єктності/підтримки має превентивний характер, але також запобігає ескалації насильницьких ситуацій. Результат – зменшення соціальних витрат, пов'язаних із виникненням насильства, а також фінансових витрат, пов'язаних із пом'якшенням наслідків насильства. Ці витрати можуть бути підраховані фінансово за допомогою механізму розрахунку відмови від послуг, що діє в системі соціального забезпечення.

WenDo належить до групи феміністичних методів самозахисту. Їхня особливість полягає в тому, що вони спрямовані на весь спектр насильства щодо жінок* та дівчат*: дискримінація, домагання та мікроагресія з боку близьких або знайомих, а також фізичні напади вдома та в публічному просторі. Перевага WenDo – цілісний підхід до розбудови автономії, суб'єктності та сили жінок* та дівчат*. WenDo надає правові та соціальні знання (наприклад, визначення сексуального нападу, зґвалтування, зокрема у шлюбі, право на самозахист та правові процедури, яких можна вжити, якщо хтось зазнав насильства). WenDo ділиться контактами організацій, які надають підтримку, реконструює розуміння та сприйняття явища гендерного насильства, ставлячи його в контекст соціального та системного гноблення. Реконструює уявлення про себе, даючи досвід сили, активності та суб'єктності. Навчає поведінки, спрямованої на захист власних кордонів та автономії, а також технік захисту власної тілесної цілісності. Руйнує мовчання навколо теми гендерно зумовленого насильства та формує відчуття солідарності й підтримки між жінками* та дівчатами*. Усі ці елементи однаково важливі, і варто переконатися, що посилання на всі ці виміри будуть включені в планпід час модифікації програми тренінгу.

WenDo будує концепцію протидії насильству, що базується на розбудові автономії жінок, а не лише на боротьбі з актами насильства. У цьому вимірі WenDo – насамперед інструмент запобігання насильству, а не зменшення його наслідків.

Дослідження показало, що метод добре піддається модифікації. Це дозволяє використовувати його для роботи з різними віковими групами, жінками* та дівчатами* з різними формами інвалідності, ненейротиповими людьми або мігрантками/біженками.

У програмних документах соціальної політики, наприклад, у стратегіях вирішення соціальних проблем, у програмах протидії насильству, немає прямих посилань на феміністичні методи самозахисту, а отже й на WenDo. Однак їх уже використовують установи соціального забезпечення як один із заходів попередження насильства, необхідний для реалізації Програми попередження насильства в сім'ї та захисту жертв насильства в сім'ї. Про це свідчать численні публікації в ЗМІ, а також численні випадки застосування феміністичних методів самозахисту в Україні. Про це свідчать численні замовлення WenDo від центрів соціального захисту населення та регіональних центрів соціальної політики (для соціальних працівниць та жінок*, які отримують соціальну допомогу). Їх використання залежить від знань, підходу до попередження насильства та відкритості до інноваційних рішень із боку місцевої влади.

Поширюючи WenDo в Польщі, сьогодні варто зосередитися на побудові відносин із місцевими органами влади. Зокрема з підрозділами, відповідальними за реалізацію соціальної політики — згаданими вище центрами соціального захисту, які, серед іншого, здійснюють діяльність у сфері запобігання домашньому насильству; районними центрами підтримки сім'ї, до завдань яких належить підтримка людей з інвалідністю та молодих людей, які виходять з-під опіки, серед яких жінки* та дівчата* є особливо вразливими до насильства; регіональними центрами соціальної політики, які відповідають за підготовку кадрів для соціальної служби. Ці установи для виконання своїх національних, регіональних та місцевих завдань і програм можуть і повинні використовувати WenDo як один із небагатьох інструментів ефективного запобігання насильству.

Все важливішим партнером для спільноти, що популяризує WenDo, стає бізнес-сектор, для якого тренінги є елементом реалізації Стратегії ЄКСВ, та університети, де вони можуть бути інструмен-

том реалізації Планів гендерної рівності (Gender Equality Plans, GEP) — документу, який є умовою отримання університетами грантів від фондів ЄС.

Важливий спосіб упровадження WenDo в державну політику та мейнстрімні наративи – робота "амбасадорок" WenDo. Це НУО, що надають спеціалізовані послуги з протидії насильству, які визнали цінність методу і використовують його у своїй роботі. Це також учасниці тренінгів WenDo, які після їх відвідування або почали впроваджувати метод у своїй роботі та замовляти тренінги WenDo для жінок* зі свого робочого середовища, наприклад, соціальних працівниць, школярок тощо. Використання цього потенціалу та створення "мережі амбасадорок" WenDo може стати одним із завдань, важливих для поширення методу.

WENDO В ПОЛЬЩІ

ВИЗНАЧЕННЯ WENDO ЯК ФЕМІНІСТИЧНОГО МЕТОДУ САМОЗАХИСТУ

У матеріалах WenDo, розміщених на сайтах організацій, які професійно займаються запобіганням гендерному насильству направлених на роботу з жінками* та дівчатами*(Фонд "Автономія", Фонд "Фемінотека", Фонд "HerStory"), воно визначається за допомогою таких термінів:

- фізичний та психічний самозахист
- попередження/запобігання насильству
- асертивність

WenDo належить до групи феміністичних методів самозахисту. Їхня особливість – цілісний підхід до гендерно зумовленого насильства. Він охоплює весь спектр насильства над жінками* та дівчатами*: фізичні напади, дискримінацію, переслідування та мікроагресію з боку родичів чи знайомих, а також випадки, що трапляються в публічних місцях із третіми особами. Він надає інструменти для подолання цих ситуацій та боротьби з ними³.

Метою феміністичних методів самозахисту є, цитата⁴:

(...) розширення прав і можливостей жінок і дівчат, навчання їх корисних і життєво важливих знань та розширення їхнього простору для дій за допомогою комплексного підходу, що поєднує когнітивні, поведінкові, психологічні, фізичні та політичні виміри. Одне з головних припущень полягає в тому, що "кожна жінка й кожна дівчинка здатна захистити себе". Жінки та дівчата не позиціонуються як безсилі жертви, а навпаки, як такі, що мають силу, ресурси та можливості.

Одне з ключових припущень феміністичних методів самозахисту — бачити системний контекст насильства над жінками*. Визначення насильства з боку чоловіків як форми соціального контролю, що обмежує свободу та активність жінок*, підриває їхню впевненість та самооцінку. Гендерно зумовлене насильство треба розуміти як один зі способів генерування, посилення та підтримки гендерної нерівності.

Наслідком цього полягає в тому, що школи феміністичного самозахисту, зокрема й WenDo, будують концепцію запобігання насильству на основі розбудови жіночої автономії*, а не лише на боротьбі з актами насильства. У цьому вимірі WenDo як метод феміністичного самозахисту є на-самперед інструментом для запобігання насильству, а не для зменшення його наслідків.

У публікації "Освітня програма з емпверменту для дівчат* та молодих жінок* (віком 13-22 роки)" авторки посилаються на французьку філософиню Ельзу Дорлін, за словами якої, цитата:⁵

Самозахист у руках будь-якої пригнобленої групи – це інструмент бунту. Він підриває владні відносини у трьох основних сферах. По-перше, для того, щоб захистити себе, потрібно цінувати себе, а отже протистояти насінню гноблення, що коріниться у знеціненні знедолених. По-друге, щоб захистити себе, потрібно подолати структурну нерівність і стереотипи, наприклад, поняття "слабкої й пасивної жіночності" та "сильної й нечутливої маскулін-*

³ R. Anders, I. Zeilinger, Program edukacji empowermentowej dla dziewcząt* i młodych kobiet* (w wieku 13-22 lat), Autonomia, Kraków 2021

⁴ C. Seith, L. Kelly, Achievements Against the Grain: Self-Defence Training for Women and Girls in Europe.

⁵ R. Anders, I. Zeilinger, Program edukacji empowermentowej [op. cit.] [цит. праця].

ності*". Нарешті, по-третє, через акт самозахисту пригноблені люди відвойовують своє право на існування й життя без насильства.

Ключові детермінанти цього методу⁶:

1. Феміністичний аналіз;
2. Зосередження на асертивності та виживанні в надзвичайних ситуаціях;
3. Робота на базі жіночого досвіду;
4. Адаптація ходу тренінгу до процесів/можливостей/ресурсів жінок;
5. Вивчення ефективних, але простих у засвоєнні технік;
6. Створення безпечного та сприятливого середовища під час тренінгу;
7. Надання знань про масштаби насильства та жорстокого поводження.

Польські тренерки WenDo, відповідаючи на запитання, що визначає цей метод, здебільшого вказували на таке:

- Холістичний характер WenDo — поєднання тренінгів із будування впевненості та надання знань про системний контекст насильства над жінками з простими фізичними техніками;
- Коріння WenDo, що походить з руху феміністичного самозахисту;
- Інклюзивний характер цього методу.

Таким чином, можна сказати, що польська тренерська спільнота WenDo будує свою тренерську ідентичність на детермінантах феміністичних методів самозахисту й застосовує їх у своїй роботі, визнаючи їх як цінність.

⁶ Дослідження, проведене в Європі Корінн Сейт та Ліз Келлі серед осіб, які займаються феміністичним самозахистом, опубліковане в 2003 році

ВАЖЛИВІ МОМЕНТИ РОЗВИТКУ WENDO В ПОЛЬЩІ

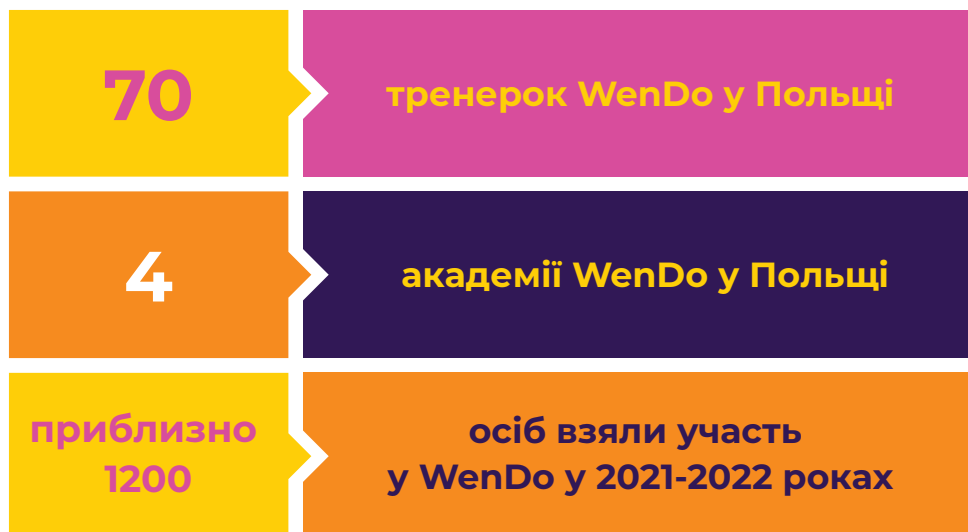
Найчастіше в дослідженнях згадується місце й час виникнення WenDo — Канада кінця 1960-х — початку 1970-х років⁷.

- Перші тренінги WenDo в Польщі влаштували в 1990-х роках феміністичні організації та групи (наприклад, Польська феміністична асоціація, Жіночий фонд eFka, Фонд OŚka — Інформаційний центр жіночого середовища).
- У 2001 — 2004 роках завдяки жіночому фонду "eFka" з Кракова, зокрема Славомірі Вальчевській та Беаті Козак, відбулося перше 3-річне навчання для тренерок WenDo в Польщі. Цей тренінг проводили дві тренерки WenDo з Німеччини — Карола Хайнріх та Беате Нітцшке. Перший тренінг для тренерок (T&T) у Польщі пройшли 16 осіб. Це також був перший тренінг для тренерок WenDo, організований у Центральній та Східній Європі.
- Починаючи з 2004 року, тренінги WenDo почали проводити в Польщі набагато частіше — вони стали одним із інструментів емпаверменту жінок* та протидії гендерному насильству, який використовують неурядові організації, що професійно займаються цією темою.
- У 2015 — 2016 роках Фонд "Автономія" організував першу академію WenDo (ATW1). Заняття проводили Агата Тойч, Катажина Старовіч та Ева Рутковська. Її закінчили 29 осіб.
- У 2021 — 2023 роках Фонд "Автономія" організував другу академію WenDo (ATW2). Заняття проводили Ольга Ланєвська, Ева Рутковська. Її закінчили 23 особи.
- У 2022 — 2023 роках Фонд "Автономія" організував третю академію WenDo (ATW3). Вона була адресована україномовним особам. Заняття проводили Ольга Ланєвська, Агата Тойч (перша половина Академії) та Ева Рутковська (друга половина Академії). У них узяли участь 18 осіб.

Фонд "Автономія" – наразі єдина організація в Польщі, яка проводить підготовку тренерок WenDo⁸.

⁷ Такі дані можна знайти на сайтах організацій, що популяризують WenDo. Згідно з описом статті у Вікіпедії, воно виникло у 1980-х або в 1990-х роках у Канаді.

⁸ З 70 тренерок (сертифікованих після 4 академій WenDo), які проживають у Польщі, активно працює близько 65%, тобто приблизно 45 осіб. У 2021-2022 роках у Польщі працювало близько 22 тренерки з так званих ATW0 та ATW1, оскільки ATW2 закінчилася в кінці 2022 року, а ATW3 — на початку 2023 року. Анкетне опитування показало, що найчастіше тренерки проводять близько 4-5 тренінгів на рік, у яких беруть участь близько 8-12 осіб, а роботу проводять у тренерських парах.



ОСНОВИ WENDO

WenDo проводять за певним стандартом. Він визначає, серед іншого: розмір групи (12 осіб); тривалість (12 годин = 2 дні по 6 годин); склад групи (не рекомендується, щоб люди, які перебувають у стосунках між собою, наприклад, мати й дочка, брали участь в одному тренінгу); кількість тренерок (2 тренерки).

Форми роботи під час тренінгу включають вправи на роботу з диханням та голосом, вправи на ефективну комунікацію, симуляції, дискусії в малих та великій групах, сценки. З точки зору фізичного самозахисту вправи включають удари руками, ногами, вивільнення, блоки, крик.

ТЕМАТИКА ТРЕНІНГУ WENDO

Програма тренінгу WenDo відображає принципи методології феміністичного самозахисту. Вона містить наступні теми:

Соціальний контекст гендерно зумовленого насильства

Серед іншого, обговорюють переконання та соціальні уявлення про роль жінок* та чоловіків, соціальний статус жінок та сфери нерівності між жінками* та чоловіками, форми дискримінації (зокрема пряму та непряму дискримінацію) за ознакою статі.

Асертивність

Робота над асертивністю та встановленням меж особливо важлива в цій методиці.

ПО-ПЕРШЕ, через те, що це суперечить думці, буцім кривдника не можна дратувати, і що реагувати треба лише тоді, коли він чи вона вчиняє дії, які безпосередньо порушують тілесність людини. Тим самим вона санкціонує/надає суспільну згоду на порушення кордонів, вербальну агресію, мікродискримінацію, звужуючи значення поняття "насильство".

ПО-ДРУГЕ, через те, що набагато складніше провести ефективне втручання в ситуацію крайньої небезпеки, і це знижує ймовірність запобігання насильству.

ПО-ТРЕТЄ, дослідження свідчать, що раннє втручання запобігає насильству, а отже асертивні дії – це профілактика насильства.

ПО-ЧЕТВЕРТЕ, спектр асертивних дій доступний людям із різними здібностями, різного мовного й культурного походження (завдяки інструментарію, зокрема невербальному).

Фізичні техніки

Це фізичні техніки з різних бойових мистецтв, адаптовані для WenDo. Їхня ефективність підтверджена досвідом жінок*, які їх використовували.

Ці навички слугують не лише інструментами самозахисту, але й сприяють зміні сприйняття себе як фізично слабких. Ці вправи дають жінкам* відчуття сили та самостійності. Вони мають на меті створити простір, де жінки* та дівчата* можуть дослідити, як активно діяти в ситуаціях порушення їхніх меж, використовуючи наявні ресурси — як фізичні, так і зовнішні: крісло колісне людини з інвалідністю або тростина незрячої людини.

Соціально-правові знання

Усвідомлення наявності правових та інституційних інструментів захисту від насильства підвищує відчуття безпеки та "розбиває" відчуття самотності. Темі тренінгів включають визначення сексуального нападу, зґвалтування (зокрема в шлюбі), знання про право на захист, інформацію про правові процедури, до яких можна звернутися у випадку гендерно зумовленого насильства. На тренінгах можна отримати контакти організацій, що надають підтримку, наприклад, центрів кризового втручання, телефонів довіри, психологічної підтримки, притулків та інших служб підтримки.

Простір для рефлексій та дискусій

Кожен тренінг включає час для рефлексії над часто новими знаннями/перспективами. Це час для обміну досвідом, але також і для обговорення проблем. Це час для вироблення індивідуальних стратегій реагування на ситуації, коли люди відчують, що їхні кордони порушують. (іноді це буде голос, іноді фізична сила).

Дуже важливе у WenDo ПОЄДНАННЯ ЗГАДАНИХ ВИЩЕ СФЕР. Здається, це єдиний метод у Польщі, який застосовує такий комплексний підхід до розвитку емпauerменту в жінок*.

ПЕРСПЕКТИВИ ВПЛИВУ

ВПЛИВ НА ІНДИВІДУАЛЬНОМУ ТА ГРУПОВОМУ РІВНЯХ (рівень людського та соціального капіталу)

На цьому рівні дослідження розглядало наступні сфери змін, визначені на основі систематизації Дональда Кіркпатріка:

- 1. прями́й ефект** — 1. стосується знань, навичок, переконань, почуттів і частково поведінки, що їх учасниці помітили в собі після тренінгу:
 - рівень задоволеності,
 - рівень ефективності (набуття нових компетенцій за суб'єктивною думкою учасниць та за об'єктивними даними);
- 2. відтермінований ефект** — 2. застосування учасницями набутих знань і навичок на практиці лише через деякий час після тренінгу та/або збереження отриманих переконань, навичок і знань у довгостроковій перспективі;
 - рівень застосування компетентностей поза навчальною ситуацією.

ПРЯМИЙ ЕФЕКТ

На цьому рівні дослідження розглянута ефективність методу WenDo — ступінь засвоєння навичок, охоплених тренінгом, та вплив тренінгу на переконання жінок* та дівчат*, які брали в ньому участь

Зафіксувати зміни, які відбулися в учасницях завдяки тренінгу й були помічені одразу після нього, стало можливим завдяки аналізу матеріалу, зібраного за допомогою анкет, що їх заповнили учасниці одразу після тренінгу. Наприклад, після дипломних тренінгів, проведених у рамках ATW1 і ATW2; тренінгу для дівчат*, проведеного в Олькуші 2009 року, тренінгу, проведеного в рамках Феміністичного центру солідарності Фонду "Автономія".

ВСІ ПРОАНАЛІЗОВАНІ ДЖЕРЕЛА ДАНИХ ВКАЗАЛИ НА ДУЖЕ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕННЯ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ЦЬОЇ МЕТОДИ СЕРЕД ОСІБ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У МАЙСТЕРНЯХ.

Приклад думок щодо тренінгів та їхнього безпосереднього впливу – результати оцінки тренінгів WenDo, проведених в Олькуші 2009 року. Тоді опитали 71 дівчину* віком 13-16 років. Дослідження було пов'язане з проведенням тренінгів WenDo в період із лютого до травня 2009 року в рамках проєкту, що фінансувався Управлінням міста і гміни Олькуш із коштів, виділених на профілактику і протидію проблемам залежності в рамках заходів із попередження насильства. Авторами дослідження були Моніка Серковська та Агата Тойч.

Понад 90 відсотків учасниць зазначили, що участь у тренінгу WenDo значно поглибила їхні знання та навички захисту від насильства та зміцнила відчуття безпеки.

Відповідаючи на запитання щодо найважливіших речей, про які вони дізналися під час тренінгу, учасниці зазначили таке:

- відкриття власної сили, цитата: навіть із невеликою силою я можу захистити себе;
- відкриття для себе сили голосу, цитата: треба кричати, це додає сили; голос додає тобі ще більше сили;
- вивчення основних прийомів самозахисту, цитата: Я навчилася багатьох прийомів самозахисту; як звільнитися від захоплень; ухилятися, наносити удари;
- впевненість у собі та своїх силах, право бути собою й мати простір для себе, асертивність, цитата: я стала впевненішою в собі; якщо я вірю в себе й чогось хочу — я цього досягну; інші мають поважати мій простір; я навчилася говорити "ні", заперечувати; я маю реагувати, коли мені некомфортно; я зрозуміла, що ми не такі вже й погані, що ми — хороші;
- навички та знання про те, як реагувати, коли порушуються кордони, цитата: не панікувати в складних ситуаціях; я знаю, як поводитися в різних ситуаціях; як відіслати підозрілих людей; як реагувати, коли хтось завдає мені шкоди;
- обережність у стосунках, цитата: я не можу бути довірливою; завжди треба бути наготові; не всім можна довіряти;
- право почуватися в безпеці, цитата: ніхто не заслуговує на насильство; кожен/кожна має право захищати себе; я можу допомогти собі та іншим.

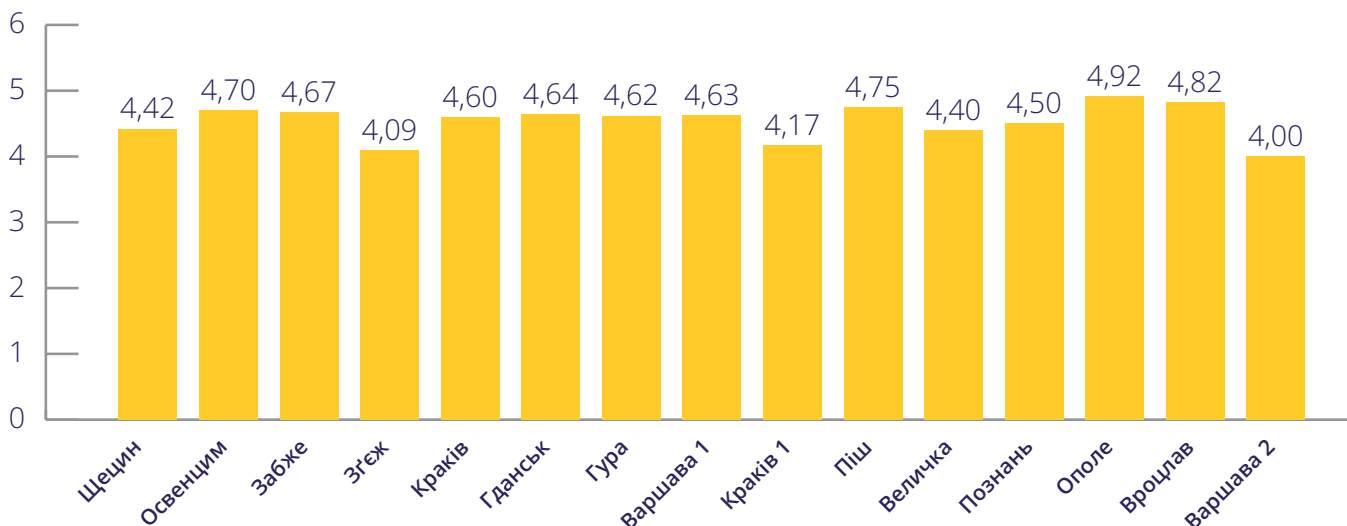
100% дівчат* (71) рекомендували б цей тренінг іншим дівчатам*.

Такі думки висловлюють в опитуваннях під час тренінгу для жінок* (віком 18+), проведеного 2016 року⁹. В опитуванні взяли участь 162 особи з усієї Польщі, зокрема з міст Щецин, Гданськ, Піш, Варшава, Познань, Зґєж, Величка, Освенцим, Вроцлав, Забже, Краків, Ополе. Анкети були заповнені на папері самими учасницями відразу після тренінгу WenDo.

Оцінка всіх тренінгів із точки зору адекватності була дуже високою. Середній бал відповідей на кожному тренінгу був не нижче, ніж 4, за шкалою від 1 до 5, де 1 означає адекватність до ступеня "дуже низька", а 5 — до ступеня "дуже висока". Це свідчить про те, що вплив WenDo стосується тренінгів, проведених різними тренерками в різних частинах Польщі.

⁹ Це було заняття з WenDo, проведене в рамках дипломних тренінгів ATW1.

Рівень відповідності тренінгів WenDo потребам осіб, які брали участь



Мал. 1 Відповідність тренінгів WenDo потребам осіб, які брали участь_національного опитування_2016 року

В результаті тренінгу WenDo серед учасниць (n=162) зросло:

- відчуття впевненості в собі — 89,5%.
- відчуття безпеки — 87%
- навички ефективної комунікації — 80%
- здатність розпізнавати та реагувати на насильство — 83%.

100% жінок* (162) рекомендували б цей тренінг іншим жінкам*.

Під час індивідуальних інтерв'ю учасниці тренінгу часто згадували момент розбиття дошки як момент переживання "вау-ефекту" — відчуття сили та могутності:

Якщо я змогла зламати дошку, я можу зробити що завгодно (цитата з інтерв'ю з учасницею тренінгу WenDo)

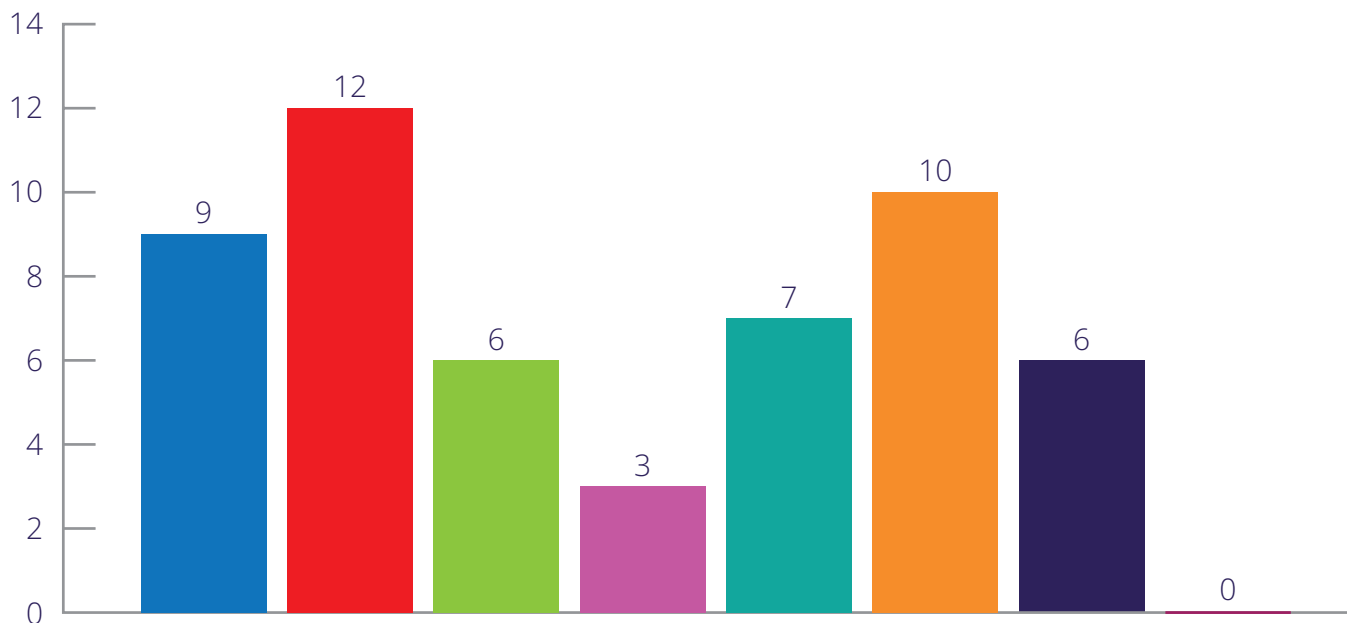
Цей момент був названий початком зміни самосприйняття й початком більших змін у житті тих, хто брала участь у WenDo. Його також згадували в опитуваннях після інших тренінгів та в інтерв'ю.

Під час інтерв'ю особи, які брали участь у тренінгу WenDo, говорили про те, що психологічна складова самозахисту з їхньої точки зору набагато важливіша, ніж фізична. Вона дає сили "боротися" з мікронерівностями та здійснювати втручання у справи, які широка громадськість часто вважає "дріб'язковими", але вони суттєво порушують їхні кордони та трапляються набагато частіше, ніж фізичний напад.

Важливими спостерігачками змін є також тренерки WenDo, які, бачачи учасниць на початку та наприкінці тренінгу, можуть спостерігати за змінами, що відбуваються, а також почути історії змін безпосередньо від жінок* та дівчат*.

Зміни, які вони найчастіше спостерігали після тренінгу, стосувалися підвищення самооцінки, розвитку здатності реагувати, коли учасниці відчували, що порушуються їхні особисті кордони, а також зміцнення впевненості в собі у жінок* та дівчат*.

Основні прямі ефекти тренінгу WenDo, які спостерігали тренерки Кількість згадувань (n=53)



- побудова впевненості в собі
- зростання почуття власної цінності та емпіурменту
- збільшення почуття безпеки
- збільшення знання про свої права
- збільшення свідомості про явище системного / соціального / культурного насильства
- розвиток вміння реагувати на ситуацію порушення особистих кордонів
- зміцнення вміння й готовності здійснювати разом з іншими жінками* акції протидії гендерно зумовленому насильству
- інше.

Діаграма 2 Основні прямі ефекти тренінгу WenDo, за спостереженнями тренерок WenDo

Тренінг WenDo, як часто підкреслюють тренерки, не є терапевтичним процесом. Тренерки не працюють із травмою, пережитою тими, хто зазнав різних форм насильства. Відгуки, надані в анкетах, указують на те, що, незважаючи на відсутність терапевтичної роботи, деякі жінки* відчують "визвольний ефект" від процесу вторинної віктимізації, висловлюючи свій гнів і непокору та отримуючи розуміння й підтримку від інших жінок* зі схожим досвідом. Це не означає, що інші тематичні напрямки, розглянуті на тренінгах WenDo, менш важливі. Особистий досвід сили, з особливою роллю сили голосу й сили тіла, яких до цього часу недооцінювали або навіть не помічали жінки*, настільки сильний, що залишається в їхньому сприйнятті як основний, безпосередній ефект тренінгу.

Дивлячись на відгуки, зібрані як від учасниць, так і від тренерок, можна зробити висновок, що найчастіше результати WenDo стосуються 3 сфер:

- впевненість у собі;
- усвідомлення своєї сили/могутності;
- відчуття емпатерменту.

Тут варто згадати текст Марти МакКогі¹⁰, яка вводить поняття "нового габітусу" як результат феміністичних методів самозахисту. Вона розуміє його як нову систему цінностей, що втілюється у зміненому способі життя та перебування у власному тілі [цитата]:

*Наслідок цього – новий спосіб буття у світі.... Жінки вчать нового набору асертивних відповідей на різні форми залякування, погроз і домагань, що підпадають під континуум сексуального насильства (цитата за: McCaughey, M., *The Physical Feminism of Women's Self-Defence*).*

¹⁰ McCaughey, M., 1997, *Real Knockouts: The Physical Feminism of Women's Self-Defence*, New York, New York University Press, s. 116

ВІДТЕРМІНОВАНИЙ ЕФЕКТ

Ця сфера дослідження свідчить про корисність набутих компетенцій. Наразі про застосування, наприклад, техніки спілкування в ситуації, коли я відчуваю, що мої кордони порушують, або про переконання, що я маю ресурси (навички, а також мотивацію, силу тощо), щоб застосувати техніки, вивчені на WenDo.

Що стосується відтермінованого ефекту, то його найбільше обмеження, як зазначено в методології дослідження, – складність доведення того, що дія, зміна, яка відбулася через деякий час після проведення тренінгу, є його результатом. Застосовується вже згадане поняття результату бруто й результату нетто. Досліджуючи вплив WenDo, ми зосередилися не на виокремленні результату нетто, а на індивідуальних розповідях респонденток про те, що вони суб'єктивно вважають результатом WenDo, навіть якщо тренінг міг бути лише одним із поштовхів до змін.

Перше відтерміноване опитування провів Фонд "Автономія" 2008 року. Тоді на запитання анкети відповіли 113 учасниць тренінгів, проведених у попередні роки. Авторками опитування були Моніка Серковська та Агата Тойч.

Результати цього опитування показали дуже високу корисність WenDo.

- 86% респонденток вважають знання та навички, отримані на WenDo, корисними;
- 93% оцінили WenDo як ефективний метод протидії насильству;
- 96,63% вважають, що кожна жінка* та дівчина* повинна мати можливість узяти участь у WenDo.

Ще одне відтерміноване опитування провели 2016 року серед жінок*, які брали участь у дипломних тренінгах ATW1, через місяць після тренінгів. Авторкою опитування була Катажина Секутович.

94% з 54 жінок*, які взяли участь в опитуванні, сказали, що відвідування тренінгів WenDo вплинуло на їхнє мислення та поведінку як в особистому, так і в професійному/соціальному житті.

Аж 52% жінок*, які заповнили анкету, сказали, що після тренінгу їм довелося використати навички, отримані під час тренінгу WenDo (це означає, що протягом місяця або близько того вони стикалися з ситуаціями, які визначили як дискримінацію або насильство).

Усі інтервенції, описані в анкетах, мали бажаний ефект для жінок*, що свідчить про високу корисність тренінгів WenDo.

Ситуації використання компетенцій, набутих під час WenDo, наведені респондентками, здебільшого пов'язані з ОБЕРЕЖНІСТЮ та турботою:

- реагувати на сексуальні жарти,
- реагувати на те, що близькі люди переступають межі дозволеного,
- говорити "ні" в ситуаціях, де вони не робили цього раніше,
- висловлювати свої думки публічно.

Цитати з опитувань:

Я стала впевненішою в собі. Я намагаюся зосереджуватися на проблемах, ухвалювати рішення, ставити конкретні цілі та бути відкритою до нових викликів.

Я чутливіша до сексистських жартів колег і помічаю навіть найменші ознаки психологічного

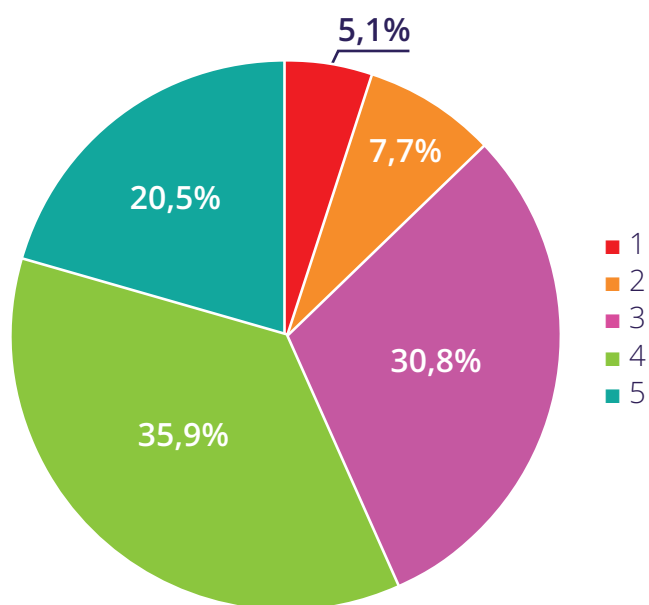
*та сексуального насильства серед молодих людей, якими я професійно опікуюся. Я можу пора-
дити дівчатам, які стикаються з такою поведінкою, як їм реагувати.
Я знаю, коли мої кордони порушують, і я не прошу пробачення, що реажую на це.*

Одна з респонденток в опитуванні написала: **Тренінг WenDo у кожному місті — ОБОВ'ЯЗКОВО :)**

Третє відтерміноване опитування провели 2023 року, і на нього відповіли 39 жінок* та дівчат* дуже різного віку. Більшість, 77%, брали участь у тренінгу WenDo більше, ніж рік тому.

Понад 56% жінок* впровадили в життя багато з того, про що дізналися під час тренінгу (кількість оцінок 4 і 5).

В якій мірі ви змогли реалізувати те, що дізналися на воркшопі WenDo?
(1: "зовсім ні" - 5: "дуже сильно")



Діаграма 3 Ступінь застосування знань та навичок після тренінгу в повсякденному житті, у роботі, у громадській діяльності

Більше, ніж половина жінок*, які заповнили анкету, навели приклади того, як вони застосовували навички, отримані під час тренінгу, а також приклади змін, які відбулися в їхньому житті, коли WenDo стало чинником, що вплинув на ці зміни.

Найбільша кількість прикладів стосувалася вербального втручання, пов'язаного з порушенням особистих кордонів респонденток, наведених в опитуваннях:

Я повідомляю відкрито, заздалегідь і однозначно, коли хтось порушує мої кордони.

Я маю більше сміливості бути асертивною. Я відчуваю себе впевненіше. Мене перестали мучити кошмари про моє безсилля й безпорадність, я вчу своїх дітей встановлювати межі.

Якщо я щось вирішую, то роблю це на 100%. Я відстоюю свої кордони, і якщо мене щось не влаштовує, то говорю про це.

Серед інших наведених прикладів:

- подолання мовчання навколо пережитого насильства, вихід із насильницьких стосунків, зокрема розлучення;
- реагування на насильство над іншими жінками*, наприклад, допомога подрузі, яка перебуває в насильницьких стосунках, реагування на насильство над жінкою*, яка проходила повз на прогулянці;
- підвищення професійної та соціальної активності: влаштування на роботу, отримання водійських прав;
- зростання зацікавленості до питання становища жінок* у Польщі; волонтерська робота в жіночих організаціях, читання літератури про права жінок*.

88% жінок*, які взяли участь в опитуванні, сказали, що хотіли б відвідати тренінг WenDo ще раз.

Крім осіб, які відвідали тренінги, про корисність тренінгів також свідчили тренерки WenDo, цитата:

Я працюю в невеличкому місті, тому іноді зустрічаю учасниць у повсякденних ситуаціях, і вони також розповідають про досвід тренінгу та про його позитивний вплив на їхнє життя. У мене також траплялося, що двоє людей приходили на тренінг через кілька років (перший проводила не я, він проходив в іншому місті), щоб згадати відчуття сили і влади, вперше пережиті на тренінгу (опитування для тренерок WenDo).

Інформація, отримана під час опитування, свідчить про перманентність змін, що відбуваються після тренінгу. Збереження змін більше, ніж на рік, у теорії змін розглядається як стадія так званого "заморожування змін", а отже можна сказати, що вони перманентні.

Розбудова сестринства та солідарності між жінками*, дівчатами* – одна з цілей тренінгу WenDo та допоміжний чинник для досвіду та процесу навчання на тренінгу.

WenDo дає¹¹:

- **Відчуття солідарності з іншими жінками*, дівчатами* та дівчатками** — можливість отримати підтримку від інших жінок* на заняттях, а також після тренінгу.
- **Досвід роботи з іншими жінками*, дівчатами*.**
- **Відчуття спільної ідентичності** — приналежність до групи, заснованої на спільних цінностях, нормах, досвіді.

Фахівці, які працюють у сфері протидії насильству та підтримують людей, які зазнали насильства, зазначають, що насильство – дуже ізольований досвід. Віктимізація — це не лише психологічний, але й соціальний процес, він суттєво впливає на стосунки з іншими людьми. Серед іншого, віктимізація формує в людей, які зазнали насильства, почуття сорому. Це змушує їх не розповідати іншим людям про свій досвід і, таким чином, зменшує їхні шанси на отримання підтримки. Воно також прищеплює почуття провини й безсилля за те, що не можеш упоратися з ситуацією, не вживаєш заходів, щоб розірвати насильницькі стосунки. Усі ці емоції посилюють травму від пережитого насильства.

¹¹ Згідно з аналізом результатів опитування

Тренерки WenDo підкреслили, що створення безпечного, вільного від осуду простору для обміну досвідом, є дуже важливим елементом WenDo. Результатом високого почуття безпеки є те, що жінки* та дівчата* відкриваються для роботи з власним досвідом, діляться ним з іншими жінками* та отримують і надають підтримку.

Надання та отримання підтримки, а також відчуття спільноти та сестринства з іншими часто підкреслювали в інтерв'ю ті, хто брали участь у тренінгу WenDo, як дуже сильну рису цієї форми роботи, цитата:

Що привернуло мою увагу, мабуть, на першій годині тренінгу, так це те, що дівчата [примітка особи, яка опрацьовувала анкету: маються на увазі тренерки] говорили про сестринство. Я з іншого покоління. Є братство, але сестринство якось дивно звучить. Тоді для мене це було незрозуміло, але коли ми закінчили тренінг, я зрозуміла, про що вони говорили (інтерв'ю з учасницею тренінгу).

У своєму дослідницькому звіті Корінна Сейт і Ліз Келлі наводять думку Джудіт Герман¹² про те, що феміністичні методи самозахисту сприяють реінтеграції людей, які зазнали насильства, у суспільство. Це один із ключових аспектів подолання наслідків травми. У цьому контексті зв'язки, встановлені під час тренінгу WenDo, дуже потужні.

28% респонденток третього відтермінованого опитування вже брали участь у різних ініціативах для жінок*, а 40% респонденток були заохочені до участі в заходах для жінок* та дівчат* завдяки участі у тренінгу WenDo. Тренерки, пов'язані з Фондом "Автономія", зазначили, що жінки* та дівчата*, які беруть участь у тренінгах WenDo, організованих "Автономією", пізніше долучаються до інших заходів організації: зокрема Міжнародний день дівчат або 16 днів дій проти гендерно зумовленого насильства. Це означає, що участь у WenDo також сприяє зміцненню жіночого руху та збільшенню кількості активісток.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА СПЕЦИФІКА WENDO В РОБОТІ З РІЗНИМИ ГРУПАМИ

У тренінгах WenDo беруть участь дуже різні групи жінок* та дівчат*. Тренерки WenDo заявили, що група, з якою вони найчастіше працюють, — це жінки* віком від 25 років. Також була відносно велика кількість згадувань (9 із 39 згадувань, тобто ¼) про роботу з людьми, які зазнають насильства не тільки за ознакою статі, але й, наприклад, за ознакою національності/етнічної приналежності, психосексуальної ідентичності, віку або рівня фізичної підготовленості.

У цій ситуації важливо проаналізувати, наскільки WenDo здатне задовольнити різноманітність потреб різних груп. Наскільки метод може бути модифікований і відкритий до цього розмаїття?

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЗА ВІКОМ

У тренінгах WenDo беруть участь жінки* різного віку: за словами тренерок, наймолодшій учасниці було 7 років, а найстаршій — 87.

Європейські дослідження показують, що в Німеччині, в Австрії та в Нідерландах спостерігається чітке поширення феміністичного самозахисту на дедалі молодші вікові групи. Зростання попиту на пропозиції для молодших дівчат* супроводжується хоч і невеликим, але все ж таки зменшенням пропозицій для вікової групи 13 —17 років.

¹²Herman, J., 1992, Trauma and Recovery: From Domestic Abuse to Political Terror, London, Pandora.

У Польщі такої тенденції немає. Тренерки зазначили, що найпоширеніша група, для якої вони проводять тренінги, це жінки* віком від 25 років. Дівчат*, як одну з основних груп, вказали лише 4 тренерки. У Польщі тренінги WenDo для наймолодших дівчат* були організовані, наприклад, в рамках літньої феміністичної кампанії FALA або в рамках Центру сили дівчат, що працює під керівництвом Фонду "Автономія". Тренінги WenDo для дівчат* середнього шкільного віку також організував Фонд "Фемінотека", яка поширювала WenDo в середніх школах, зокрема оголошуючи конкурси на організацію тренінгів WenDo в період з 2014 до 2017 року в рамках проєкту "Дівчата високо мітять" або "Надихаючі жінки" (Inspiring Women). Конкурси були спрямовані на середні школи. З метою поширення WenDo пріоритет у цьому конкурсі надавали тим населеним пунктам, де WenDo ніколи раніше не проводили. Інші тренерки також розповіли про проведення тренінгів WenDo у школах — у середніх та старших класах (тепер середніх школах), наприклад, у середній школі ім. С. Жеромського в Ельку тренінги WenDo організовують щороку протягом чотирьох років у зв'язку з кампанією "16 днів проти гендерного насильства". За словами тренерок, школи зазвичай мало зацікавлені в організації тренінгів для учениць, не кажучи вже про вчительок. Потрібно багато часу, щоб просувати цей метод в освітньому середовищі.

На відміну від шкільного середовища, за словами деяких респонденток, є певне зростання інтересу до WenDo, особливо серед дівчат*. За словами однієї тренерки, можна сказати, що WenDo зараз модний серед дівчат*. Зростання інтересу до тренінгів серед молодих жінок* може бути пов'язане зі зростанням обізнаності дівчат* щодо своїх прав, зокрема права на самовизначення. Жінки*, опитані як учасниці WenDo, розповіли, що після власного досвіду участі у тренінгу, вони вирішили організувати такий тренінг для дівчат* (у випадку жінок, які ухвалюють рішення) та "відправити" своїх дочок (у випадку матерів) на тренінг¹³. У вищезгаданих дослідженнях було висунуто гіпотезу, що жінки*, які мають дочок, надають пріоритет потребам безпеки своїх дочок, а не власній безпеці. Для них важливіше відправити доньку на курси, ніж прийти на них самій. Вони бачать механізм нерівності та дискримінації, просто не мають сил боротися з ним, але хочуть дати донькам цю силу й можливість. Це складно коментувати, але, безумовно, соціальні дослідження¹⁴ показують, що в ієрархії потреб інвестиції в освіту та розвиток дітей – дуже високий пріоритет для сімейного бюджету. Таким чином, зміна переконань батьків, особливо матерів, щодо визначення та природи насильства може привести до фінансування та мотивації їхніх доньок відвідувати тренінги WenDo.

"Нішева" група, яка бере участь у тренінгах WenDo, – жінки* старші, ніж 55 років. Жодна тренерка не визначила цю групу як основну у своїй роботі. Приклад тренінгу WenDo для жінок старшого віку – тренінг, організований Асоціацією "Кращий світ" у Познані в червні 2016 року, в якому взяли участь 13 жінок старшого віку, старших, ніж 60 років. У контексті поширення цього методу важливо думати про охоплення цієї групи, особливо вразливої до насильства через багатовимірність своєї ідентичності (стать/вік/ступінь фізичної активності/економічне становище тощо).

За словами тренерок, вік – одна зі змінних, що впливають на організацію та форму роботи під час тренінгу. Для дівчат* віком 8 років використовують один сценарій тренінгу, для дівчат* віком від 14 років — інший, для жінок* 25 — 45 років — інший, а для жінок* віком 60+ — ще інший. Мета тренінгу та окремі вправи залишаються незмінними, але змінюються вправи, спосіб їх організації та динаміка роботи.

¹³ Інтерв'ю проводилися з дорослими жінками, тому невідомо, якою мірою цей механізм працював у зворотному напрямку.

¹⁴ Дослідження банку Santander для звіту 2022 року "Власні гаманці поляків: освіта в умовах інфляції".

За результатами опитування можна сказати, що WenDo:

- ефективний для кожної вікової групи, хоча кожна група наголошує на різних аспектах змісту,
- реагує на групи різного віку — акценти програми розподіляються дещо по-іншому, методи роботи диференціюються відповідно до віку людей, які відвідують тренінг,
- Тренерки підготовлені до роботи з різними віковими групами.

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЗА РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

За своєю концепцією, WenDo призначений для жінок* та дівчат* із різним рівнем фізичної підготовки. У групах, де учасниці мають різні здібності, особливо важливо те, як побудовані заняття та тренінг, щоб забезпечити повноцінну участь усіх.

У випадку організації тренінгу це передбачає забезпечення доступності всіх інформаційних матеріалів, наданих в електронному (цифрова доступність) та аналоговому (інформаційна доступність) вигляді, а також забезпечення архітектурної доступності, зокрема доступ до місця проведення тренінгу, простору для занять та простору для проведення часу між заняттями, наприклад, до кухні або туалетів. Це також вимагає вжиття додаткових заходів, що дозволять жінкам* та дівчатам* з інвалідністю заздалегідь ознайомитися з приміщенням та його обмеженнями. Наприклад, проведення для незрячих людей екскурсії як приміщенням, так і прилеглою територією, щоб вони могли бути максимально незалежними під час проведення тренінгу.

Програма тренінгу WenDo для жінок* з інвалідністю де-факто не відрізняється від стандартного тренінгу. Відмінності полягають у способі проведення, виборі вправ. Наприклад, у випадку незрячих людей, дуже важливий елемент – спосіб обговорення вправ та інструктаж, особливо важливо використовувати доступну мову (наприклад, у вигляді аудіодискрипції). Цитата з інтерв'ю з тренеркою WenDo:

Доводиться багато пояснювати, щоб людина, яка тебе не бачить, зробила той рух, який ти пояснюєш (...) Це ще одне навчання — вміти дуже точно описувати те, що ти робиш. (...)

Інший приклад необхідності адаптації тренінгів до потреб людей з інвалідністю – робота з жінками з порушеннями слуху*. Це є результатом, серед іншого, специфічного самовираження нечуючих людей, пов'язаного з мовою жестів та культурним кодом, що його розробила ця спільнота. Це впливає на такі елементи тренінгу WenDo, як інші принципи побудови фізичної дистанції та встановлення кордонів.

У випадку груп, до складу яких входять жінки* з різними формами інвалідності, також важливо бути уважними до динаміки групового процесу та взаємовідносин між учасницями у зв'язку з передумовою різного рівня впевненості.

Учасниці WenDo з різним ступенем інвалідності вважають, що заняття WenDo, які проводить Фонд "Автономія", з точки зору організації, а також частково з точки зору змісту, доступні для людей із різним ступенем інвалідності.

Катажина Зеґліцька розповідає про ефективність тренінгів WenDo для жінок* з інвалідністю, описуючи свої втручання, коли вона відчувала, що її кордони порушені.

<https://www.youtube.com/watch?v=07FJM5jZOB8&t=5s> (хв. 0.22-2.00)

Також інші учасниці з інвалідністю, які відвідували тренінги WenDo, наводили приклади того, як застосовувати набуті знання в повсякденних ситуаціях, наприклад, під час візиту до лікаря.

У відтермінованому опитуванні 2022 — 2023 років взяли участь 5 жінок* з інвалідністю, які відвідали тренінг WenDo більше, ніж рік тому¹⁵.

Цитата з опитування учасниці з інвалідністю:

Це єдиний тренінг, де я по-справжньому навчилася психологічного та фізичного самозахисту. Це також був тренінг, де завдяки фантастичній ведучій та чудовій групі жінок я вперше вирішила відкрито поговорити про свій важкий досвід. Як наслідок цього тренінгу, я пішла на терапію. Можна сказати, що цей тренінг урятував мені життя. Я вважаю, що він має бути в системі охорони здоров'я, у шкільних програмах для дівчат і для всіх, хто ідентифікує себе як дівчину, він має бути широко доступним і безкоштовним для всіх жінок від повноліття і старших. Це найважливіші заняття, які я будь-коли відвідувала.

Проблеми, які виникали під час проведення тренінгів для жінок* з інвалідністю, зокрема недостатньо ілюстративна мова, надихнули Фонд "Автономія" на реалізацію проєкту "Ні — означає ні", однією з цілей якого було підвищення безпеки жінок* із порушеннями слуху, руху, зору та з інтелектуальними порушеннями. Одним із заходів цього проєкту був семінар із підвищення кваліфікації польських тренерок WenDo для проведення тренінгів для жінок* та дівчат* з інвалідністю. Тренінги проводили за методикою, розробленою Лідією Зідель (тренінги з самозахисту для людей із порушеннями опорно-рухового апарату, особливо для тих, хто пересувається на кріслах колісних) та Малуш Келер (тренінги з самозахисту для нечуючих жінок*). Цей проєкт був міжнародним, його втілювали у співпраці з організаціями з Бельгії, Франції та Німеччини.

Зокрема 5 тренерок WenDo, які співпрацюють із Фондом "Автономія", узяли участь у семінарі для підвищення своєї кваліфікації. Також у рамках цього проєкту організували тренінги WenDo для понад 120 жінок* із інвалідністю. Серед учасниць були люди після інсультів, операцій на хребті, з ДЦП, ті, які пересуваються лише в електричному кріслі, ті, хто має вади зору чи слуху. Робота з жінками з інтелектуальною інвалідністю вимагає особливої підготовки.

На думку деяких тренерок, дуже важлива сфера впливу WenDo в Польщі – поширення ідей WenDo в групі жінок* та дівчат* з інвалідністю. Протидія насильству в цій групі – це тема, яку рідко піднімають (немає положень у програмах підтримки людей з інвалідністю, немає заходів, що їх проводили б у неурядовому секторі).

РОБОТА З РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ЖІНОК* З ІНВАЛІДНІСТЮ РЕАГУВАТИ НА СИТУАЦІЇ НАСИЛЬСТВА ОСОБЛИВО СИЛЬНО ПРОТИСТОЇТЬ СОЦІАЛЬНОМУ СТЕРЕОТИПУ ПРО БЕЗЗАХИСНІСТЬ ЖІНОК* ТА ДІВЧАТ* З ЦЬОЇ ГРУПИ І Є ІННОВАЦІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В ПОЛЬЩІ.

¹⁵ Три особи у віці 25-45 років, одна — старше 55 років, двоє з порушеннями слуху і двоє з порушеннями опорно-рухового апарату.

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ НА ОСНОВІ НЕНЕЙРОТИПОВОСТІ

Збільшення кількості тренерок та проведення відкритих тренінгів WenDo дало можливість отримати досвід роботи з людьми, які не є нейротиповими. Це дало поштовх до розробки методології, яка б ураховувала потреби й цієї групи людей. Ініціатива йшла від тренерок WenDo для ненейротипових людей¹⁶.

Згідно зі звітом про становище жінок зі порушеннями аутичного спектра¹⁷, дівчата* та жінки* зі спектром більш вразливі до насильства, ніж нейротипові жінки. Вони мають труднощі з розпізнаванням загрозливих ситуацій і менш здатні захистити себе від насильства. Процес порушення кордонів у дівчат* зі спектром аутизму часто відбувається частіше, ніж у нейротипових дівчат, через їхню поведінку, що відхиляється від соціальних очікувань.

Класична версія тренінгу WenDo містить елементи, складні для людей з розладами аутичного спектру (скор. РАС) через їхній сенсорний профіль (наприклад, підвищена чутливість до дотику або шуму), альтернативні моторні навички, високий рівень соціальної тривожності або спосіб спілкування. Таким чином, можна вважати, що ця форма роботи не підходить для жінок* з РАС. У цій ситуації надзвичайно важливою тренерською ініціативою є підготовка та проведення тренінгів WenDo на основі результатів дослідження потреб. Ці тренінги мають враховувати потреби людей з розладом аутичного спектру¹⁸. На основі цього досвіду варто розробити посібник для людей із РАС. У посібнику має бути інформація про те, що таке WenDo та чого вони можуть очікувати на тренінгу. Також треба розробити тренерський посібник з інформацією про потреби людей зі розладом аутичного спектру.

Одна з учасниць тренінгу для людей зі РАС підкреслила, як багато важило для неї те, що ведучі побудували тренінг так, щоб він був пристосований до найрізноманітніших потреб кожної людини в кімнаті. Ця різноманітність варіантів на тренінгу була відзначена як дуже важливий елемент у формуванні почуття безпеки, а також у зміні самосприйняття, у вмінні людей прислухатися до себе й робити усвідомлений вибір, цитата:

Однією з найважливіших речей, які дав мені цей тренінг, було відчуття того, що світ і правила в цьому світі можна пристосувати до мене. (...) WenDo — це про (...) відчуття внутрішньої сили, а в мене зовсім не було цієї внутрішньої сили, коли мені поставили діагноз "аутизм". У мене була схильність замикатися в собі і брати весь тягар взаємодії зі світом на себе. (...) Я вважала, що це я відхиляюся від норми, тому не можу ні в кого нічого просити. Дивовижно, що цей метод був пристосований до моїх потреб. (...) Зміна певних правил і певного методу, щоб такі люди, як я, могли краще справлятися, зробила коперніканську революцію в моїй свідомості, бо показала мені, що я можу підходити до себе таким чином у житті. (цитата з інтерв'ю).

**МОДИФІКАЦІЯ МЕТОДОЛОГІЇ WENDO
СТОСОВНО ПОТРЕБ ЛЮДЕЙ ЗІ СПЕКТРУ АУТИЗМУ ВИДАЄТЬСЯ ДУЖЕ ВАЖЛИВИМ ТА
ІННОВАЦІЙНИМ ЗАХОДОМ НЕ ЛИШЕ В ПОЛЬЩІ, АЛЕ Й В ЄВРОПІ.**

¹⁶ Більше про цей проєкт читайте на сайті <https://achaa8.wixsite.com/autismwendo>

¹⁷ J. Ławicka, Godność i prawo do bycia człowiekiem. O przemocy wobec dziewcząt i kobiet ze spektrum autyzmu, „Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych”, czerwiec 7/2019, s. 48.

¹⁸ До моменту проведення оцінки було проведено два тренінги, і планується проведення третього тренінгу.

ДОСВІД МІГРАЦІЇ, ТРАВМИ ВІЙНИ, СИТУАЦІЯ БІЖЕНСТВА

Серед груп, які брали участь у тренінгах WenDo, були мігрантки/біженки, жінки* з України, які опинилися в Польщі після лютого 2022 року, втікаючи від війни.

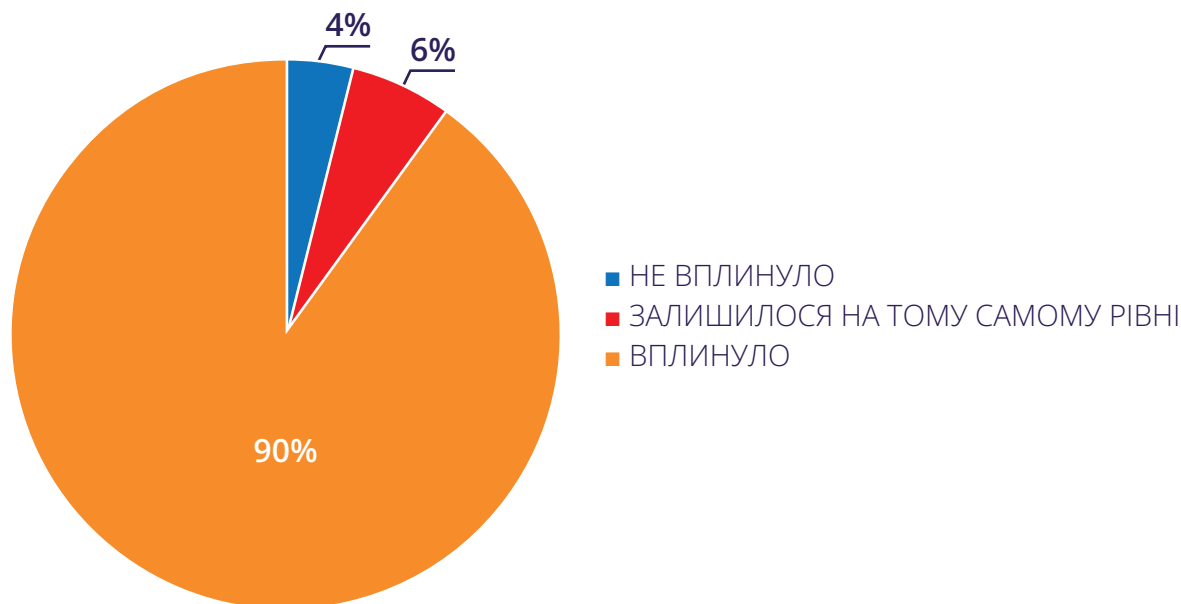
Лише Фонд "Автономія" з серпня 2022 року до березня 2023 підготував близько 200 жінок* та дівчат* із числа мігранток/біженок на тренінгах WenDo¹⁹. Це були як тренінги з відкритим набором, так і організовані на замовлення конкретної установи, наприклад, Collegium Civitas (для студенток з України).

Швидке реагування на становище жінок* з України, спричинене війною, — підготовка тренінгової програми, адаптованої до становища жінок*, які пережили травму війни (включення нового змісту, пов'язаного з проблемою насильства щодо жінок під час збройних конфліктів, до тренінгової програми та охоплення нею групи жінок*), — продемонструвало майстерність тренерської спільноти WenDo, а також, вкотре, потенціал цього методу, що може бути модифікований відповідно до потреб конкретної групи.

Про високу ефективність тренінгів для жінок*, які проживають у Польщі через війну в Україні, свідчать зокрема результати опитування, проведеного після тренінгів, організованих у рамках Феміністичного центру солідарності, що діє при Фонді "Автономія".

Оцінки ефективності тренінгу, надані учасницями, були дуже високими. **90% учасниць, з 48 осіб, тренінг повністю задовольнив потреби** та підвищив їхню здатність розпізнавати та протидіяти насильству.

Вплив тренінгу на навички розпізнавання та протидії насильству



Мал. 4 Вплив тренінгу на навички розпізнавання та протидії насильству_тренінг для жінок* з України

¹⁹ Отримати статистику від інших тренерок не вдалося.

На думку 90%, це вплинуло на їхнє сприйняття того, що відбувалося в їхньому особистому/професійному житті.

Серед думок учасниць про те, що було важливим для них, найпоширеніша тема – встановлення кордонів. Приклад цитати з відповіді на запитання про те, які навички ви отримали на тренінгу:

Психологічні навички — сміливо говорити "ні", ставити себе на перше місце. Любити себе. Нічого не бійся (опитування для україномовних учасниць WenDo).

Однією з установ, що замовила проведення тренінгів WenDo, був університет — Collegium Civitas. Українські студенти наразі складають найбільшу іноземну групу в Collegium Civitas (близько 400 українських студентів). За словами організатора, набрати учасниць на цей тренінг було досить легко. Список учасниць заповнився протягом двох днів, що свідчить про високу актуальність тренінгу для потреб студенток. Зважаючи на дуже добрі відгуки від студенток, у Collegium Civitas планують проведення ще одного тренінгу WenDo для дівчат* з України, а з часом також тренінгів для польських та інших іноземних студенток.

ПІДСУМКИ

Думки, зібрані в учасниць WenDo як одразу після тренінгу, так і через деякий час після нього, підтверджують як високу ефективність цього методу (набуття нових навичок під час тренінгу, розширення сприйняття насильницьких ситуацій, зокрема за ознакою статі тощо), так і його корисність (застосування після тренінгу компетенцій, набутих під час тренінгу).

Результати можна побачити в кожній віковій групі, незалежно від ступеня фізичної підготовки, нейротиповості чи атиповості, гендерної ідентичності та досвіду міграції. У різних групах результати мають дещо різну спрямованість.

Можливість адаптації програми тренінгу до різних груп підтверджує великий потенціал цього методу для модифікації. Тому він корисний для протидії насильству щодо різних груп жінок* та дівчат*, які зазнають і переживають це насильство в різних вимірах — від мікронерівності в університеті до насильства, спричиненого воєнними діями.

Робота з такими різноманітними групами вимагає від тренерок WenDo постійних експериментів, гнучкості у виборі змісту та методів, а також безперервного процесу розвитку власних компетенцій.

Наразі важливо подумати над тим, як урахувати різні виміри ідентичності учасниць WenDo, зберігаючи при цьому відчуття спільності досвіду системного насильства, вкоріненого в структурах патріархату. Одним з головних викликів для спільноти WenDo є роздуми про межі модифікації методу зі збереженням його якості. Безумовно, важливо експериментувати в цій сфері та створювати спеціалізовані тренінги для різних груп. Приклади – вже згадана ініціатива WendoAutism або тренінги для жінок* з інвалідністю.

Диверсифікація методології – природний процес. Він свідчить про її динамічний і розвиваючий характер. Це вимагатиме від тренерок WenDo спеціалізованої компетенції. Це також дає простір для розвитку як методу WenDo, так і тренерок.

ВПЛИВ НА ІНСТИТУЦІЙНОМУ РІВНІ

Вплив на інституційному рівні в цьому дослідженні розглянуто у двох вимірах:

- використовувати WenDo як одного з методів створення безпечного робочого місця,
- представляти WenDo організаціям, установам, компаніям як інструмент протидії гендерно зумовленому насильству.

Аналіз організацій, які замовляють WenDo для своїх працівниць або студенток, показує, що це як організації з бізнес-сектору, наприклад, ING Bank, Żabka Group, так і організації з сектору місцевого самоврядування на регіональному, районному та муніципальному рівнях, наприклад, Регіональний центр соціальної політики у Великопольщі, мерія Кракова, Муніципальний центр соціального захисту в Свідниці та багато інших. Освітні та навчальні заклади, наприклад, університети, такі як Collegium Civitas або Ягеллонський університет, а також середні школи, також зацікавлені в впровадженні WenDo.

Неурядові організації (НУО) також є великими організаторами та постачальниками, що підтримують жінок* у їхніх проєктах, спрямованих, наприклад, на розвиток у них почуття самостійності, впевненості та реагування на насильство та дискримінацію. Одні з ключових – Фонд "Автономія", Центр прав жінок, а також Фонд "Фемінотека" та Фонд "HerStory".

Цей зріз різноманітних секторів свідчить, що переваги тренінгів WenDo визнаються широким колом учасниць і можуть бути впроваджені скрізь, де працюють або навчаються жінки*.

Кожен зі згаданих вище секторів має дещо відмінний підхід до впровадження тренінгів WenDo в себе.

НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ

Як ми вже згадували, тренінги WenDo переважно замовляють середні школи, як, наприклад, середня школа ім. С. Жеромського в Ельку. Ініціаторами організації WenDo в школі часто виступають учительки, виховательки, які відвідали тренінги й визнали їх достатньо цінними, щоб організувати їх у конкретному навчальному закладі.

Поза школами WenDo організують в університетах – для студенток і співробітниць. Наприклад, в Університеті ім. А. Міцкевича в Познані, у Ягеллонському університеті в Кракові, у Науково-технічному університеті ім. Станіслава Сташиця в Кракові, у Гданській вищій школі гуманітарних наук, у Collegium Civitas у Варшаві.

Важливим моментом для поширення WenDo в університетах стало запровадження гендерної рівності як горизонтального пріоритету при отриманні фінансування від ЄС у рамках Європейського дослідницького простору та Рамкової програми "Горизонт Європа". З початку 2022 року розробка та впровадження Плану гендерної рівності (Gender Equality Plans скорочено — GEP) стала умовою отримання університетами фінансування за вищезгаданими фінансовими інструментами.

Деякі університети визначили потребу в заходах щодо забезпечення рівності набагато раніше. Приклад такого процесу – діяльність Ягеллонського університету (ЯУ). 2011 року в університеті було призначено Уповноваженого ректора з питань безпеки студентів та докторантів. Ця посада стала відповіддю на потреби мультикультурної студентської спільноти та на випадки дискримінації й насильства, про які повідомляли студенти і студентки, докторанти і докторантки з інших країн, окрім Польщі.

З 1 вересня 2020 року, у зв'язку з рішенням керівництва університету поширити підтримку, яку надає Уповноважений, на тих, хто працює в університеті, замість посади однієї особи було створено Відділ безпеки та рівного ставлення — Безпечні ЯУ. Цей підрозділ координує діяльність у сфері особистої безпеки та рівного ставлення в університеті й займається повідомленнями про ситуації, що порушують особисту безпеку або пов'язані з дискримінацією чи нерівним ставленням. Його діяльність зосереджена на 5 ключових тематичних напрямках: Попередження/Діагностика/Втручання/Інституційний розвиток/Співпраця.

У рамках профілактики відділ організує, серед іншого, тренінги WenDo. Перший тренінг відбувся 2013 року²⁰. Відтоді в рамках бюджету спершу Уповноваженої, а тепер відділу, заплановано проведення одного тренінгу на рік протягом Кампанії 16 днів. На сьогоднішній день відбулося 9 тренінгів WenDo²¹, у яких узяли участь близько 100 осіб. Спершу WenDo був задуманий як розширення прав і можливостей студенток, але досить швидко формулу поширили на аспіранток і співробітниць Ягеллонського університету.

Наразі у відділі працює дві особи – тренерки WenDo. Таким чином, кафедра має власну команду тренерок. Вони, якщо дозволяє час, можуть проводити тренінги WenDo в рамках своїх завдань. Тренінги WenDo наразі вказані на сайті університету як одна з форм запобігання гендерно зумовленому насильству.

На початковому етапі інтерес до тренінгів був невисоким. Ситуація змінилася після того, як 2020 року з'явилася можливість передавати інформацію через внутрішню інформаційну онлайн-систе-

²⁰ Цю дату згадала одна з працівниць відділу, вона не була підтверджена документально.

²¹ Організатором спочатку був Уповноважений, а після 2020 року — новостворений відділ.

му. На тренінг, організований відділом 2022 року, за двадцять годин зареєструвалося близько 100 охочих жінок* та дівчат* (один тренінг за рекомендованим стандартом має налічувати 12 учасниць). Це може бути пов'язано зі зміною форми інформаційно-просвітницької роботи, а також із тим, що дівчата* більше усвідомлюють небезпеки, пов'язані з гендерною проблематикою, і бажають підвищити свою компетентність для вирішення ситуацій, коли інші порушують їхні особисті кордони. Зважаючи на такий високий рівень зацікавленості, планується проведення регулярних тренінгів.

Цінність тренінгів WenDo, організованих у ЯУ, полягає в тому, що вони об'єднують жінок* та дівчат* із різним академічним досвідом, наприклад, тих, хто працює в адміністративних відділах, викладачок, студенток. Завдяки тому, що під час відбору учасниць ми намагалися не об'єднувати людей, які мають між собою навчальні чи професійні стосунки, таке розмаїття учасниць значно згуртовує спільноту жінок* у ЯУ. Тренінг WenDo також може стати простором для подолання соціальних бар'єрів, що існують між жінками-академіками та жінками*, які працюють в адміністрації університету.

БІЗНЕС-СТРУКТУРИ

Прикладами компаній, які впровадили тренінги WenDo для своїх працівниць, є Żabka Group, ING Bank.

Важливий чинник, що сприяє поширенню WenDo в бізнес-секторі, – стратегія соціальної відповідальності бізнесу (Environmental, Social and Corporate Governance), раніше відома як КСВ. СВБ — це набір корпоративних принципів, за допомогою яких компанії піклуються про навколишнє середовище, відносини з клієнтами або працівниками, а також про гармонійну та належним чином структуровану роботу. WenDo видається доречним інструментом для впровадження соціальної відповідальності.

Група компаній “Żabka” – один із прикладів застосування WenDo у створенні безпечного робочого місця. У вересні 2021 року “Żabka” впровадила Політику рівності. Це одна з політик, що реалізують Стратегію соціальної відповідальності бізнесу (компонент 3 “Відповідальна організація”).

Важливим моментом у реалізації Політики рівності в Групі компаній “Żabka” стала зміна структури зайнятості у 2022 році, спричинена збільшенням кількості працівниць з України, а також приїздом до Польщі, внаслідок війни, родин та друзів людей з України, які працювали у Групі компаній “Żabka”. Ці чинники стали поштовхом до створення у квітні 2022 року посади культурної асистентки²². На момент проведення дослідження (січень-квітень 2023 року) у Групі компаній “Żabka” працювало 6 асистенток. Одним із перших кроків для посилення компетенцій жінок*, які стали культурними асистентками (у травні 2022 року), була організація тренінгів із питань різноманітності та інклюзії, антидискримінації, тренерських компетенцій та дводенного тренінгу WenDo.

Асистентки вважають, що участь у тренінгу WenDo дуже важлива для них як у професійному, так і в особистому житті:

Я почала дивитися на те, що відбувається, на поведінку, зовсім по-іншому. Що річ не в тому, що хтось погана людина, а в тому, що це система, що це поширено в суспільстві. (Інтерв'ю з культурними асистентками, які працюють у Групі компаній “Żabka”)

Говорячи про вплив WenDo, асистентки посилалися на особисту користь від навчання, але також

²² Ця посада не призначена для жінок, але наразі на ній працюють самі жінки.

зазначали, що використовують знання, отримані на тренінгу, у своїй професійній діяльності. Вони передають їх жінкам*, які просять у них підтримки в ситуаціях, коли стикаються з дискримінацією або нерівним ставленням на робочому місці, а також включають елементи знань, отриманих на WenDo, наприклад, про стереотипи або дискримінацію, в тренінги з питань рівності та інклюзивності. Ці тренінги вони проводять для всіх працівників групи компанії "Żabka" (зокрема для чоловіків). Про масштаби діяльності асистенток свідчить, наприклад, кількість осіб, які пройшли навчання в усіх логістичних центрах і в головному офісі групи компаній "Żabka", яка становить понад 1 100 осіб.

Результатом тренінгу WenDo, проведеного для асистенток, стало зокрема те, що дві асистентки²³ закінчили курс тренерок WenDo, організований "Автономією" в рамках третьої академії WenDo (ATW3). Таким чином, Żabka має штат тренерок, що дозволяє їй організовувати тренінги для працівниць.

Асистентки відзначили цінність WenDo у створенні міжкультурного робочого середовища шляхом проведення спільних тренінгів для жінок* різних національностей, які працюють у "Жабці". Це, на їхню думку, показало б ідентичність досвіду, зблизило б їх і створило б "систему" взаємної сестринської підтримки. Водночас це дозволило б їм дізнатися про різні гендерні патерни в кожній країні.

ОРГАНИ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ — СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ТА СОЦІАЛЬНА ПОЛІТИКА

Аналіз інформації в Інтернеті про WenDo показав, що найчастіше організаторами тренінгів виступають установи соціального захисту — центри соціального захисту, обласні центри соціальної політики, міські/муніципальні управління. Це видається закономірним, оскільки наратив про тренінги WenDo вписує їх у течію феміністичних методів самозахисту як інструменту протидії насильству у сфері сімейного насильства, за яку в Польщі відповідає соціальний захист.

Положення про інструменти запобігання насильству, що стосуються сімей, можна знайти у стратегіях вирішення соціальних проблем і у програмах запобігання насильству національного/регіонального/районного/муніципального рівня.

Як інструмент протидії насильству WenDo використовують: Міський центр соціального захисту сім'ї у Гданську, Міський центр соціального захисту у Кракові, Міський центр соціального захисту у Вроцлаві, Міський центр соціального захисту у Свідниці, Міський центр соціального захисту сім'ї в Битомі, Районний центр соціального захисту сім'ї в Ольштині, Нижньосілезький центр соціальної політики та Регіональний центр соціальної політики в Познані.

Особливу зацікавленість до WenDo проявляють муніципальні та воєводські органи влади. Відносно високий рівень активності, порівняно з іншими воєводствами, демонструють органи місцевого самоврядування Нижньосілезького та Великопольського воєводств. Це може бути пов'язано щонайменше з двома чинниками. Загалом регіональні центри соціальної політики, які там діють, є провідними центрами, коли йдеться про інноваційну діяльність у сфері допомоги та соціальної політики. Це можна побачити в різних соціальних сферах, наприклад, у соціальній економіці. Другою причиною відносно високої активності органів місцевого самоврядування в замовленні тренінгів WenDo може бути активність тренерок, які працюють у цих місцевостях. Таким чином, **це чудовий приклад того, як активність тренерської спільноти може трансформуватися у вплив WenDo на місцевому рівні.**

Тренінги WenDo дуже корисні в соціальній роботі, бо вони:

- Посилюють відчуття безпеки жінок, які працюють в установах соціального забезпечення та со-

²³ ATW3 розпочали 3 асистентки, а завершили 2.

ціальної політики, на робочому місці. Організація WenDo дозволяє реалізувати обов'язок роботодавця забезпечити безпечне робоче середовище. Роботодавцем для працівників установи соціального забезпечення є місцевий орган влади, і його обов'язок (відповідно до положень Закону про соціальне забезпечення) – дбати про безпеку працівників на робочому місці, а отже організувати навчання для працівників і працівниць, щоб підвищити їхнє відчуття безпеки, наприклад, WenDo для працівниць.

- Розширюють знання працівниць соціальної сфери та соціальної політики щодо сприйняття явища насильства. Особливо інноваційним і таким, що змінює перспективу соціальних працівниць, є сприйняття насильства як соціального, системного явища, – це одна з репресивних структур патріархату. Організація WenDo дозволяє муніципалітету реалізувати зобов'язання щодо підвищення професійних навичок кадрів соціальної сфери.
- Сприяють розширенню можливостей та відчуттю сили в групі мешканок певного населеного пункту. Таким чином, це також є інструментом реалізації положень Програми попередження насильства в сім'ї та захисту осіб, які постраждали від насильства в сім'ї.

Кожен муніципалітет має кошти, які він може виділити на організацію тренінгів WenDo. Це кошти з Програми запобігання вирішенню проблем із алкоголем (так званий "корок"), з якого на душу населення часто виділяється тим більше коштів, що менша гміна. Другим джерелом фінансування тренінгів WenDo можуть бути кошти, виділені спеціально для Програми запобігання насильству в сім'ї, але сума цих коштів залежить від загального бюджету муніципалітету і часто є мінімальною. Те, як витрачаються кошти, здебільшого з Програми запобігання, значною мірою залежить від адміністративної влади, тобто від осіб, які виконують обов'язки голови або його/її заступників.

Таким чином, кошти на реалізацію заходів соціальної політики є в бюджетах як центрів соціального захисту, так і муніципалітетів. Таким чином, адресатами заходів, які популяризують WenDo на рівні муніципалітетів, повинні бути саме ці дві організації: центр соціального захисту (пол. OPS) та відповідний відділ у адміністрації міста / гміни, наприклад, відділ соціальної політики та соціальних питань.

Муніципалітет може також включити тренінг WenDo в проєкт, який він готує, як це було в Свідниці, де будуть проведені ще два тренінги WenDo в рамках проєкту, що фінансується Норвезькими фондами.

Міський центр соціального захисту (пол. MOPS) у Свідниці – один із найактивніших центрів, які замовляють тренінги WenDo. Їх організовує MOPS у Свідниці з 2020 року. До цього часу в них узяли участь 65 жінок* (2020 рік — 2 тренінги по 16 годин, 24 жінки*; 2021 рік — 2 тренінги по 16 годин і 1 тренінг по 5 годин, 31 жінка* і дівчата*; 2022 рік — 1 тренінг по 16 годин, 10 жінок).

Ці тренінги були орієнтовані переважно на жінок-професіоналок, тобто соціальних працівниць, сімейних асистенток, кураторок та працівниць освіти. Крім того, були організовані відкриті тренінги для мешканок Свідниці віком від 60 років і старших, а також для дівчат* середнього шкільного віку (організовані в школах). Особливість цього ЦСЗ – у тренінгах WenDo взяли участь усі соціальні працівниці та сімейні асистентки, які працюють у Центрі, а також жінки з управлінської команди.

Підсумок

Аналізуючи розповсюдження WenDo та його вплив на системну політику, варто звернутися до чотирьох рівнів мейнстрімінгу:

- рівень структури відповідного суб'єкта, наприклад, бізнес-структура, навчальний заклад, орган місцевого самоврядування, неурядова організація;
- місцевий, муніципальний та районний рівень публічної політики;

- регіональний та обласний рівень державної політики;
- рівень центральної/національної політики (закони, нормативні акти, національні стратегії).

Вплив на рівень центральної політики передбачає, серед іншого, активну участь у процесі розробки, консультації з національними документами та адвокацію на парламентському рівні. Це вимагає фінансових ресурсів, часу, роботи людей. Це дуже складно для досягнення. Фонд "Автономія" намагався зробити метод WenDo видимим на національному рівні, наприклад, у програмах, пов'язаних із безпекою в школах, консультуючи програми "Безпечна школа" та "Безпечна школа плюс", а також створивши міждисциплінарну робочу групу з поширення методів запобігання насильству в школах (запросивши до участі в її роботі профільні міністерства). Однак ці заходи не мали очікуваного результату.

У ситуації, що склалася в Польщі, видається неефективним проводити заходи на рівні центральної політики, спрямовані на поширення інструментів запобігання насильству, заснованих на методах феміністичного самозахисту. Здається, що відповідний рівень для посилення WenDo – регіональна, місцева та структурна політика.

Аналізуючи регіональні та місцеві програми з попередження насильства в сім'ї та захисту осіб, які постраждали від насильства в сім'ї, можна побачити, що вони переважно містять положення про пом'якшення наслідків насильства.

Надання меншого значення запобіганню насильству, на думку експертки, також простежується в європейській політиці. Наприклад, у Стамбульській конвенції, яка є ключовим документом, що визначає національну політику щодо запобігання та протидії насильству щодо жінок та домашньому насильству, механізми запобігання насильству описано досить загально. Навіть у Директиві ЄС щодо запобігання насильству, яка наразі розробляється і щодо якої ведеться адвокаційна діяльність на рівні ЄС, навряд чи будуть включені положення про запобігання насильству. Таким чином, підхід, спрямований на пом'якшення наслідків, характерний не лише для польської соціальної політики.

В Європі лише нещодавно розпочалася дискусія про те, що таке запобігання насильству й на яких принципах воно має ґрунтуватися.

Зважаючи на кількість тренінгів WenDo, замовлених установами соціального захисту та політики, можна зробити висновок, що це досить велика група, яка займає другу позицію на ринку "клієнтів", що замовляють WenDo, одразу після НУО. Включення WenDo або будь-якого іншого конкретного методу чи тематики тренінгів до Програми попередження насильства в сім'ї та захисту постраждалих від нього або до Стратегії розв'язання соціальних проблем малоймовірно, оскільки пряме зазначення цього в документі означало б необхідність проведення тренінгів незалежно від наявних ресурсів та заявлених потреб.

На прикладі Свідниці ми бачимо, що WenDo, незважаючи на те, що безпосередньо не включене в програмні та стратегічні документи, знаходить своє місце як метод протидії домашньому насильству та метод профілактики насильства, а також як метод формування почуття безпеки для жінок*, які працюють у професіях, де вони часто стикаються з насильницькою поведінкою або такою, що загрожує їхній фізичній недоторканності. Місцеві органи влади мають ресурси як для замовлення послуг WenDo для жінок*, які користуються послугами соціального захисту, так і для жінок*, які працюють у сфері соціального захисту та підтримують інших жінок*. Наразі установи соціального захисту також отримують фінансування від ЄС та від Норвегії, які, окрім надання додаткового джерела фінансування, сприяють впровадженню інноваційних рішень у сфері соціального захисту, яким, безсумнівно, є WenDo.

У випадку впливу WenDo на структурному рівні особливо важливим каналом для поширення WenDo та збільшення його впливу є впровадження цього методу в роботу спеціалізованих установ, що займаються запобіганням насильству. У Польщі такою діяльністю займаються вже згадані установи соціального захисту, а також неурядові організації. На думку експертки, на цьому рівні

впливу Польща перебуває "в авангарді" впровадження WenDo у сфері запобігання насильству. Насправді навряд чи існує неурядова організація в Польщі, що займається запобіганням насильству, яка б не пропонувала WenDo жінкам* та дівчатам*, яких підтримує.

Так само помітний вплив на цьому рівні на бізнес і на навчальні заклади (третинний рівень). У цьому сенсі впровадження WenDo підтримується стратегічними настановами ЕКСВ (ECSR) та Планом гендерної рівності (GEP).

Варто також підкреслити важливу роль, яку відіграють у поширенні WenDo ті, хто бере участь у тренінгах, а потім виступає в ролі амбасадорок методу.

ВПЛИВ НА СИСТЕМНОМУ РІВНІ — СОЦІАЛЬНИЙ НАРАТИВ

WENDO І АСЕРТИВНІСТЬ

З часом акцент у WenDo змістився з фізичного самозахисту на запобігання та припинення булінгу й порушення кордонів на якомога більш ранній стадії. Дослідження насильства свідчать, що в більшості випадків гендерно зумовленого насильства не йдеться про раптовий, несподіваний напад, а все відбувається в повсякденному контексті життя жінок та дівчат і найчастіше здійснюється кимось із їхніх знайомих. Тому у WenDo більше уваги приділяють вербальним стратегіям, впевненості в собі, відчуттю сили та влади як способам встановлення кордонів та взяття ситуації під контроль.

Водночас WenDo ґрунтується на тому, що дозволяє/визнає доречною будь-яку стратегію дій, яка базується на ресурсах жінки* та гарантує ефективність (переривання небажаної ситуації, захист). Ефективними стратегіями вважають крик, "сильну" мову тіла, слова, "які зупиняють напад" (допускаються вульгаризми). Таким чином, WenDo не повністю базується на методології асертивності, цитата:

Асертивність — це представлення власних інтересів з урахуванням інтересів іншої людини. Асертивна поведінка означає реалізацію особистих прав без порушення прав інших ("Асертивність. Досягай бажаного, не завдаючи болю іншим", М. Еммонс, Р. Альберті)

WENDO І ГЕНДЕР

Важливим для розвитку WenDo є розуміння гендеру в контексті сучасного переосмислення цього терміну та розширення вимірів гендерної ідентичності.

Сильна сторона спільноти WenDo в Польщі полягає в тому, що вона бачить зміни, які відбуваються в розумінні визначення гендеру, і намагається реагувати на них, наприклад, фонд "Автономія" вирішив, організовуючи АТW1, розширити її формулу й запросити до участі трансгендерних людей.

Опитані тренерки не ставили під сумнів участь небінарних і трансгендерних людей у тренінгах WenDo, хоча й відзначали різний досвід соціалізації трансгендерних жінок, пов'язаний із опорою на інші соціокультурні сценарії, засвоєні з юності.

З розмов із тренерками WenDo складається враження, що польська тренерська спільнота WenDo більш відкрита в цьому сенсі, ніж інші феміністичні спільноти в Західній Європі. Тренерки з країн, де феміністичні методи самозахисту мають давнішу традицію, ніж у Польщі, більш буквально підходять до розробленої методології WenDo і звужують її до можливості участі в тренінгах лише цис-жінок і, можливо, людей, соціалізованих у ролі жінки, не бачачи місця для участі в тренінгах транс-жінок і небінарних осіб.

Якщо тренерська спільнота в Польщі хоче зробити WenDo інклюзивним методом для цих груп, важливо внести зміни/розширити програму WenDo в таких сферах, як

- **роль соціалізації як ключового елементу того, як ми здатні чи не здатні захищати свої кордони,**

WenDo ґрунтується на бінарному сприйнятті світу — ідеться про соціалізацію в жіночій або в чоловічій ролі. Для транс-людей така дискусія та використання вправ, заснованих на цьому сценарії, може бути травматичною, оскільки "втискає" людей у бінарний поділ і не робить видимим інший досвід цих людей. Для транс-людей процес соціалізації відповідно до статі, визначеної при народженні, відрізняється, оскільки вони не ідентифікують себе з певною статтю. Процес соціалізації може бути набагато різноманітнішим і більш плинним, ніж той, що зараз представлений на WenDo.

- **припущення про тіло і про те, як ми встановлюємо межі**

WenDo ґрунтується на переконанні, що соціалізація в жіночій ролі означає, що дівчат вчать не підвищувати голос, не займати простір. Цей досвід не обов'язково стосується трансгендерних людей. Наприклад, трансгендерний чоловік, щоб почуватися безпечно в публічному просторі, іноді прагне отримати перепустку цис-чоловіка (щоб його поведінка відповідала поведінці, що соціально сприймається як приналежність до гендеру, з яким він себе ідентифікує), наприклад, підвищувати голос і займати простір, а він не хоче цього робити під час тренінгу, що має допомагати йому встановлювати кордони. Може трапитися і протилежна ситуація. Для трансгендерних жінок застосування фізичної сили або підвищення голосу пов'язане з дисфорією, що може бути психологічним блоком для використання технік, показаних у WenDo. WenDo, прагнучи бути транс-інклюзивним, повинно включати більше контекстуального розмаїття та інтерсекційності при побудові індивідуальних стратегій встановлення кордонів на тренінгах.

Такі спроби робить команда тренерок WenDo з трьох осіб, яка розробляє та впроваджує інклюзивні тренінги WenDo, постійно навчаючись та експериментуючи.

Також є голоси, які вказують на те, що WenDo – це певна визначена й послідовна методологія. Якщо з'являться інші підходи та потреби, то є простір для розробки нового методу роботи з емпативності, наприклад, для транс- і небінарних людей. Однак у цьому припущенні є дилема. Називаючи транс-інклюзивні тренінги новим методом, ми залишаємо WenDo як метод роботи з жінками* і, таким чином, розділяємо транс- і небінарних людей. Перевага такого підходу – чіткість та уніфікація нарративу й методології. Вада цього підходу – відсутність різноманітності в нарративі про те, як патріархат впливає на різні групи.

ВИСНОВКИ

Опитування показало, що жінки* та дівчата*, які брали участь у тренінгах WenDo, вважають його цінним і важливим як у зміні їхнього сприйняття соціальних явищ, пов'язаних із гендерно зумовленим насильством, так і у зміні їхньої поведінки, коли їм загрожує насильство або коли вони зазнають насильницьких дій.

Навіть якщо з дослідницької точки зору неправомірно приписувати дводенному тренінгу значну роль у змінах, а даних про об'єктивні показники, наприклад, кількість застосованих інтервенцій — щодо впливу WenDo в Польщі небагато, суб'єктивні показники — віра учасниць у вплив тренінгу на їхню поведінку та переконання — дають уявлення про значний вплив цього методу для розширення прав і можливостей жінок.

Курт Левін запропонував модель курсу впровадження змін, що складається з трьох етапів:

- "Розморожування", тобто руйнування старих структур мислення та способів дій. Це етап, який, з одного боку, може викликати в учасниць тренінгу тривогу, пов'язану з відчуттям втрати стабільності, але, з іншого боку, формує переконання, що потрібно щось змінювати, щоб уникнути ситуацій, які можуть зашкодити їм у майбутньому.
- Впровадження змін, тобто визначення бажаного стану. Як жінки* та дівчата* хочуть, щоб до них ставилися, як вони хочуть поводитися. Для того, щоб бути ефективними, дії для досягнення бажаного стану мають ґрунтуватися зокрема на знаннях, навичках, цінностях/переконаннях.
- "Заморожування", або процес автоматизації поведінки, яка починає ставати основною стратегією дій. Для того, щоб це сталося, необхідна "система підтримки" для тих, хто практикує нові способи дій.

Посилаючись на цю модель, можна сказати, що WenDo дуже сприяє "розморожуванню", тобто руйнуванню старих знань і структур переконань. Завдяки знанням і навичкам, які передаються на тренінгах, закладаються основи для здійснення змін.

Останній етап — "заморожування" — безумовно, варто зміцнювати й розвивати, зокрема шляхом розбудови мережі амбасадорок WenDo (окремих осіб та організацій), збільшення кількості пропонованих тренінгів, розвитку тренінгів "другого рівня", системного залучення НУО учасниць WenDo до діяльності з протидії насильству. Однак можливість для учасниць WenDo долучатися до проєктів, які здійснюють НУО, що працюють у сфері протидії гендерному насильству, є простором для "заморожування змін". Все це означає, що навіть через кілька років після тренінгу значна частина людей "сильно" пам'ятає його і вказує на нього як на поштовх до змін у своєму житті.

Перелік діаграм

Малюнок 1 Відповідність тренінгів WenDo потребам осіб, які брали участь_національного опитування_2016 року	20
Діаграма 2 Основні прямі ефекти тренінгу WenDo, за спостереженнями тренерок WenDo	21
Діаграма 3 Ступінь застосування знань та навичок після тренінгу в повсякденному житті, роботі, громадській діяльності	24
Малюнок 4 Вплив тренінгу на навички розпізнавання та протидії насильству_тренінг для жінок* з України	31

AUTONOMIA.
FUNDACJA