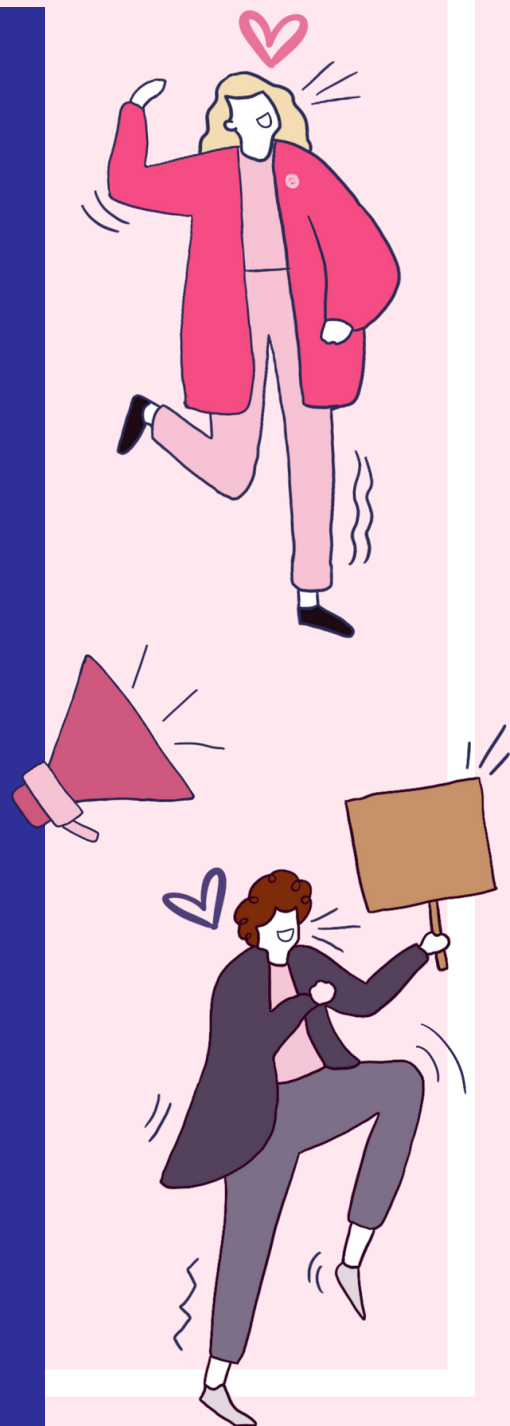




PAGSUPORTA SA MGA AKTIBISTA AT KAPANALIG

MGA PAYO AT PRINSIPYO PARA SA
MGA HUMANISTANG LUMILIKHA NG
PAGBABAGO



freethinkers


Humanists
INTERNATIONAL

SheDecides.
Philippines

TALAAN NG NILALAMAN

- 01 ADBOKASIYA, AKTIBISMO, PAGIGING KAPANALIG
- 02 ALAMIN ANG MGA PANGANIB
- 06 MANATILING LIGTAS
- 15 MGA SUSUNOD NA HAKBANG

ADBOKASIYA, AKTIBISMO, PAGIGING KAPANALIG

Kadalasan ay alam natin ang mga inhustisyang dinaranas ng mga tao, mula sa mga isyu ukol sa kasarian hanggang sa mga hindi na napapanahong batas. Para sa marami sa atin, kaakibat ng pagkamulat na ito ang kagustuhang labanan ang mga inhustisyang ito. Ang udyok na ito ay maaaring magdala sa iyo patungo sa adbokasiya, aktibismo, o pagiging kapanalig.

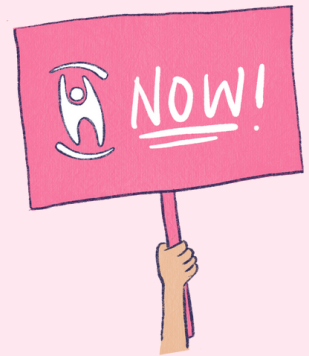
Mga Kahulugan

Adbokasiya ay ang sumusubok na magdala ng pagbabago habang nagtatrabaho sa loob ng isang sistema.¹ Ang mga advocates ay kadalasang kabilang sa pag-eeduka ng mga tao tungkol sa mga isyu, paglolobi ng mga layunin sa mga mambabatas, at pagsali sa mga pampublikong diskusyon tungkol sa mga problema ng lipunan.

Ang **aktibismo** naman ay nagbibigay-diin sa pagdala ng pagbabago sa pamamagitan ng direktang hakbang, kadalasan sa pagsuporta, o sa pagtuligsa, sa isang panig ng kontrobersyal na isyu.² Ang mga aktibista ay kadalasang gumagamit ng mga mas direktang pamamaraan kagaya ng mga protesta at demonstrasyon.

Ang **pagiging kapanalig** ay mas hindi direktang klase ng pagsuporta sa isang layunin. Ang isang kapanalig ay naniniwalang may partikular na pagbabagong dapat mangyari ngunit maaaring hindi siya regular na makikisali sa mga organisadong aksyon na naglolobi para sa pagbabago.³

Ang lahat ng tatlong klase ng suporta ay tama. Anuman ang piliin mo ay depende sa iyong personal na pinagdaanan at kung saan ka komportable.



ALAMIN ANG MGA PANGANIB

Kung nais mong tahakin ang adbokasiya o aktibismo, mahalagang pag-isipan ang mga panganib bago magpatuloy.

Narito ang ilang hakbang para maghanda sa mga panganib:

1. Tukuyin ang iyong ipinaglalaman
2. Piliin kung ano ang mga klase ng adbokasiya o aktibismo na sasalihan
3. Intindihin ang sitwasyon ng aktibismo sa iyong bansa

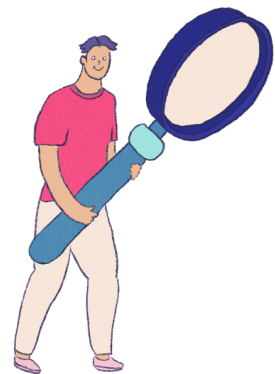
Ang mga karanasan at sitwasyon ay magkakaiba, depende sa lokasyon, mga kaalyado, mga ipinaglalaman, at kalagayan ng lipunan. Kailangan mong makibagay depende sa iyong sitwasyon.



Tukuyin ang Iyong Ipinaglalaman

Ang mga layuning sinusuportahan mo ay may malaking epekto sa mga panganib na maaari mong harapin. Tingnan ang mga diskusyon na pumapalibot sa iyong layunin. Makakatulong ito para mapaghandaan mo ang mga klase ng pushback o suporta na maaari mong makuha.

Isipin ang mga isyung personal na mahalaga sa iyo. Tapos, subukang tingnan kung may mga layunin, proyekto, o pagkilos na tugma sa mga isyung mahalaga sa iyo. Kung mas personal ang layunin sa iyo, mas magiging totoo at makabuluhan ang iyong adbokasiya at aktibismo.



Pumili ng Iyong Adbokasiya at Aktibismo

Pumili ng Iyong Adbokasiya at Aktibismo

Kapag alam mo na kung anong mga layunin ang gusto mong suportahan, maaari ka nang magdesisyon kung anong klase ng aksyon ang gusto mong gawin. Ang bawat klase ng aktibismo ay may kaakibat na mga panganib. Sa pagpili mo ng tatahaking landas ay malalaman mo ang mga hakbang na kailangan mong gawin para sa iyong kaligtasan.

Sining at pagtatanghal. Sa kasaysayan, ang sining ay ginagamit bilang isang uri ng aktibismo. Ang mga malikhaing obra ay ginagamit sa iba't ibang paraan: para mabigyang atensyon ang mga inhustisya sa lipunan; para ibagsak ang mga mapang-aping naratibo; para himukin ang mga tao na kumilos. Ang mga protesta ay maaaring sa anyo ng literatura, sining-biswal, musika, sining-pagtatanghal, at iba pa.⁴

Ang paggamit ng sining para sa aktibismo ay kadalasang ligtas, ngunit sa pagsikat ay may badyang panganib. Ang artista-aktibistang si Ai Weiwei ay ilang taong ginulo at inaresto ng gobyerno ng China. May ilang taong konektado sa kanya ay nawala noong 2011.⁵

Maaari ka ring makaharap ng panggugulo online kapag ang likha mo ay kumalat. Ang artista sa likod ng Tarantadong Kalbo, isang online komik na pumupuna sa gobyerno ng Pilipinas, ay nakatanggap ng mga banta sa kanyang buhay pagkatapos magviral ng kanyang post na may mensahe ng pagpalag.⁶



Pagbuo ng Komunidad. Ang ilang aktibista ay mas interesado sa mga gawaing magpapalawig ng mga taong sumusuporta sa isang layunin. Ito ay may iba't ibang klase: edukasyon; pagpapanatili ng mga ligtas na espasyo; pag-oorganisa ng mga seminar at pagpupulong para sa mga tagasuporta ng isang layunin.⁷ Ang pagboboluntaryo ay isa ring klase ng adbokasiya.

Kadalasan, wala masyadong panganib ang dala ng pagbubuo ng komunidad, maliban sa panggugulo online. Ang ilang gobyerno ay maaaring subukang takutin ang mga nag-oorganisa ng mga komunidad, ngunit nariyan ang kanilang komunidad para protektahan sila.

Isang halimbawa ng ganitong proteksyon ay ang kaso ni Patreng Non, isang aktibista mula sa Pilipinas. Siya ay inakusahan bilang isang “komunistang rebelde” pagkatapos niyang magtayo ng community pantry system para punan ang mga kakulangan sa pandemic response ng gobyerno.⁸ Subalit, dahil ang kanyang pantry ay nakatulong sa mga tao, pinagtanggol siya ng mga Pilipino, at tumigil ang gobyerno sa pananakot sa kanya.

Paglo-lobi. Ang paraang ito ay ang pag-impluwensiya sa mga mambabatas na gumawa ng mga batas para sa hustisya sa lipunan.⁹ Ito ay karaniwang ginagawa sa pamamagitan ng mga sulat at petisyon. Maaaring direktang makipag-usap sa mga mambabatas ang iba.

Ang pagla-lobi ay mas nakikiisa sa sistema imbes na tumaliwas dito, kaya kaunti ang kaakibat nitong panganib. Kahit mga taong hindi sang-ayon sa iyong layunin ay tatratuhin ka nang maayos kumpara sa ibang klase ng mga aktibista.

Ganunpaman, ang mga panganib ay maaaring magbago depende sa kung saan ka nakatira. May ilang mga aktibistang abogado na naglo-lobi para sa karapatang pantao ang pinatay sa mga bansang authoritarian ang namumuno.

Hindi marahas na pagpalag. Sa maraming kaso, kailangan sa pagsuporta sa isang layunin ang mga organisadong protesta at mga gawain ng hindi marahas na pagsuway sa batas. Dahil sa hindi marahas na pagpalag ang mga advocates at aktibista ay nagkakaroon ng pagkakataong magsama-sama at gumawa ng mas malakas na panawagan na maaaring hindi magawa ng isang tao o maliliit na grupo.



Ang mga protesta ay mga organisadong demonstrasyon kung saan ang iba't ibang grupong may iisang paninindigan ay nagsasama-sama para tumawag ng atensyon patungo sa isang inhustisya. Kabilang sa hindi marahas na pagsuway sa batas ang kusa at mapayapang hindi pagsunod sa mga mapang-alipustang batas o ordinansa.

Ang mga panganib ng hindi marahas na pagpalag ay nakadepende sa kalagayang politikal ng isang lugar at ng mga ugali ng mga pulisya at militar. Ang mga Black Lives Matter na protesta sa Estados Unidos ay mabilis na naging marahas pagkatapos gumamit ang mga pulis ng mga tear gas at rubber bullets para makontrol ang mga grupo ng tao.¹⁰

Pagsasahimpapawid. Ang pagsasahimpapawid para sa iyong layunin ay maaaring sa paraan ng pagpapakalat ng mensahe sa simpleng paraan, kagaya ng pamimigay ng mga polyeto, o di kaya mga mas komplikadong gawain, katulad ng press coverage sa mga protesta. Makakatulong itong palawigin ang inyong mga tagasuporta. Gumagana din ito para ipaalam sa mga impluwensiyal na indibidwal ang mga inhustisyang kailangang aksyunan.

Kadalasang kaunti ang panganib na dulot ng pagsasahimpapawid maliban na lang kung ikaw ay sumikat. Kung marami kang tagasubaybay, maaari kang maging target ng panggugulo online. Maaari ka ring maging biktima ng panggigipit ng gobyerno.



Intindihin ang Kalagayan ng Aktibismo sa Iyong Bansa

Ang huling dapat intindihin sa mga panganib ay ang sitwasyong panlipunan kung saan ka nakatira. Kultura - kabilang ang relihiyon at popular na pag-uugali - ay kasing importante ng sitwasyong politikal ng isang bansa at karapat-dapat na isa-alang-alang.

Halimbawa, sa Pilipinas malaking bahagi ng populasyon ay Katoliko. Minsan, ang mga miyembro ay maaaring maging marahas sa mga taong naninindigan para sa mas maayos na access ng kababaihan sa birth control.



Tanungin ang Sarili

Tingnan kung anong klaseng tugon ang nakuha ng iyong ipinaglalaban sa iyong bansa:

1. Handa ka bang harapin ang mga panganib na ito?
2. Ano ang mga pwedeng gawin para mabawasan ang panganib?

MANATILING LIGTAS

Ang mga panganib na kaugnay ng adbokasiya at aktibismo ay kadalasang may tatlong klase:

- Banta sa kaligtasang digital
- Mga komplikasyong legal
- Negatibong epekto sa mental na kalusugan

Ang pagsunod sa mga hakbang pangkaligtasan para sa mga panganib na ito ay makakatulong para maging ligtas, malusog, at malaya bilang aktibista.

Kaligtasang Digital

Ang internet ay kapaki-pakinabang. Maganda ito para sa pagpapakalat ng iyong mensahe. Pinapabilis din nito ang pag-oorganisa at pagsasama-sama. Subalit, ang pagiging aktibo online ay maaari ring magdala sa iyo ng mga mas malalang pagbabanta. Maaaring gamitin ng mga tao ang iyong personal na impormasyon para atakihin ang iyong mental, emosyonal, pinansyal, at maging pisikal na kalusugan.

Sa bahaging ito, matututunan mo ang ilan sa mga saligan para sa maayos na digital hygiene, pagpapaunlad ng iyong seguridad sa social media, at pagsasanay ng ligtas na aktibismo online.

Para sa mas mga malalim na payo, maaaring pumunta sa Surveillance Self-Defense project ng Electronic Frontier Foundation. Magandang magsimula sa kanilang modyul sa paggawa ng isang security plan.



Pag-develop ng Digital Hygiene

Katulad ng mga nakaugalian mo nang gawain para mapanatili ang maayos na kalusugan ng iyong katawan, ang digital hygiene ay may kasamang regular na mga gawain para mapanatili ang kabutihan ng iyong digital na seguridad.¹¹ Ang ilan sa mga maaari mong gawin¹² ay:

- 1. Gumamit ng password manager.** Sa paggamit ng password manager, makakagawa ka ng mga ligtas na password para sa mga ginagamit mong serbisyo. Itago sila sa isang ligtas at encrypted na “vault” at puntahan sila gamit ang isang master password - na siyang nagp-iisang kailangan mong isaulo.
- 2. Panatiliing up-to-date ang iyong mga devices.** Sa pagpapanatiling up-to-date ng mga ito, sinisigurado mong ang iyong mga devices ay may pinakabagong security upgrades.
- 3. Gumamit ng 2-factor authentication.** Para makapasok sa iyong account, maliban sa password mo, kinakailangan mo mag-enter ng PIN na direktang ipapadala sa iyong telepono. Ito ay mas ligtas kaysa kung password lang ang gamit mo.
- 4. Umiwas sa pagbisita sa mga sites na walang HTTPS.** Kapag may HTTPS, encrypted ang pagkonekta ng iyong device sa mga site na binibisita mo, kaya mas mahirap nakawin ang iyong mga ipinapadalang impormasyon.
- 5. I-lock at encrypt ang iyong devices.** Maaari mong gamitin ang security settings ng iyong telepono para awtomatikong ma-encrypt ang lahat ng user-created na datos. Gawin ito sa lahat ng devices, at i-lock ang bawat isa gamit ang isang code o pattern. Umiwas sa paggamit ng fingerprint lock dahil posibleng manakaw ang iyong fingerprint information.
- 6. Gumagamit ng end-to-end encryption sa lahat ng komunikasyon.** Sa mga tawag at mensahe, gumamit ng apps na gumagamit ng end-to-end encryption. Magandang gamitin ang Signal at ang Secret Chat ng Telegram.
- 7. Mag-browse nang hindi nakikilala.** Sa paggamit ng VPN habang nagba-browse ng internet, maaari mong itago ang iyong IP address para hindi matukoy ang iyong identidad. Maaari mo ring gamitin ang Tor browser, kung saan idinadaan ang iyong datos sa iba't ibang servers at ine-encrypt ito sa bawat isa.
- 8. Regular na i-check ang haveibeenpwned.com.** Ang website na ito ay sumusuri kung ang password ng iyong email ay nakompromiso dahil sa data breaches. Binibilang din nito ang mga beses na nilagay ang datos mo sa mga pampublikong websites.



Pag-navigate nang Ligtas sa Social Media

Ang paggamit ng social media araw-araw ay lumilikha ng mas maraming panganib, lalo na para sa mga aktibista. Para manatiling ligtas, alalahanin ang mga dapat at hindi dapat gawin.¹³

DAPAT gumamit ng hiwalay na account para sa iyong aktibismo. Gamitin ang hiwalay na account na ito para mag-organisa ng mga protesta, pakikipag-usap tungkol sa paggawa ng mga materyales para sa protesta, at pakikipag-ugnayan sa iyong komunidad ng mga aktibista.

HUWAG sumagot ng mga personality tests at memes. Karamihan sa mga ito ay dinisenyo para mangolekta ng personal na impormasyon sa mga security questions, katulad ng pangalan ng una mong katuwang at ang iyong kaarawan. Karamihan sa kanila ay konektado sa mga phishing sites na maaaring maglagay sa iyo sa panganib.

DAPAT regular na suriin ang listahan ng iyong mga kaibigan, tagasubaybay, likes, at mga konektadong apps. Ang mga ito ay maaaring makapagbigay ng ideya tungkol sa iyong personal na impormasyon. Burahin kung kinakailangan at itira lamang ang karapat-dapat.

HUWAG tumanggap ng friend requests mula sa mga hindi kilala. Maaaring sila ay nais makita ang mga post mong hindi nakikita ng publiko. Maaari ka ring ma-target ng mga hindi kakilala sa mga post na may links; huwag itong i-click dahil maaaring dalhin ka nito sa mga delikadong sites.

DAPAT mag-imbento ng mga sagot para sa iyong security questions. Hindi kinakailangang totoo ang mga sagot. Mas mahirap para sa ibang tao na ma-access ang iyong account kung ang gamit mo ay mga pekeng sagot.

HUWAG sumali sa mga social media contests. Kadalasan ay kailangan mong magpost ng public para dito at maaaring magdala sa iyo ng mga attacks. Halimbawa, may magpanggap na nagbibigay ng premyo para tanungin ang iyong tirahan.



Pag-post ng Iyong Aktibismo Online

Ang pagbabahagi ng protesta sa mga digital channels ay mahalagang parte ng pagpapakalat ng iyong mensahe. Bago ka mag-post tungkol sa mga protestang sinalihan, isaalang-alang ang ilang mga payo:¹⁴

Post anonymously. Ang ilang bagay ay mas ligtas na ipost sa iyong original na social media account pero minsan sa aktibismo mas ligtas magpost ng walang pangalan. Maraming paraan para gawin ito: paggamit ng throwaway account na walang lamang personal na impormasyon; paggamit ng VPN kapag nagpo-post, at pag-enable ng WHOISguard, isang service na nagkukubli ng iyong WHOIS data.

Gumamit ng isa pang telepono. Kung kaya, huwag dalhin ang iyong personal na telepono sa protesta. Sa halip, magdala ng extrang telepono, isang luma o murang klase. Dapat ang teleponong ito ay walang laman na personal na impormasyon o mga laman na maaaring pagkuhanan nito. Kung balak mong kumuha ng mga litrato o video, maaari mong gamitin ang teleponong ito.

Iwasan ang live streaming. Ang mga live videos ay maaaring maglaman ng mga identifying data, mula sa iyong kinalalagyan hanggang sa mukha ng ibang nagprotesta. Magpost ng videos pagkalipas ng ilang oras at mula sa ibang lugar.

Tanggalin ang mga EXIF data mula sa iyong mga litrato. Ang bawat litrato at video na iyong kinuha ay may lamang EXIF data. Maraming paraan para tanggalin ang data na ito; hanapin lang kung paano ito gawin para sa iyong device.



Tanungin ang Sarili

Suriin kung ano ang pakiramdam mo tungkol sa kaligtasan ng iyong impormasyon online sa pagtatanong ng mga sumusunod:

1. Gaano karaming oras ang ginugugol mo online araw-araw?
2. Gaano karami sa oras na iyon ang ginugugol mo sa mga sites na humahawak ng iyong personal na impormasyon?
3. Gaano kalaking bahagi ng impormasyon na ito ang maaaring makita ng publiko?
4. Gaano kalaking bahagi ng impormasyong ito ang komportable kang ma-access ng mga panganib sa seguridad katulad ng phishers, hackers, at mga taong tumutuligsa sa iyong ipinaglalaban?

Mga Pag-iingat at Legal na Remedyo

Maraming mga layuning humanista ay salungat sa paninindigan ng mga pamahalaan, kung kaya nagiging tunay na peligro para sa mga aktibista ang mga legal na isyu. Kung pinili mong lumahok sa mga protesta, tandaan ang mga sumusunod na payo:¹⁵

Intindihin ang iyong mga karapatan.

Tandaan na ang mga nagprotesta ay may mga karapatan na magprotektahan sa kanila, mula sa kalayaang magpahayag hanggang sa karapatan sa mapayapang pagpupulong. Isaisip ang mga ito upang makatulong kung kinakailangan. Unawain ang mga limitasyon ng iyong mga karapatan.

Ang karapatang magpahayag nang malaya ay hindi pumoprotekta sa pagkunsinti sa mga gawaing kriminal o nag-uudyok ng karahasan. Magsaliksik ukol sa mga pwede at hindi pwedeng gawin sa isang protesta para maprotektahan ang iyong sarili at ang mga kasama mula sa panganib.

Obserbahan ang sitwasyon.

Kung may nakikita kang mga indibidwal na may mga ilegal na gawain, kahit pa anong panig sila kabilang, ang pinakaligtas na gawin ay lumayo sa kanila. Iwasang direktang makisali sa mga bayolenteng tao o mga taong may kinalaman sa mga hindi ligtas na gawain.

Ugaliin ang safe documentation.

Kung sakaling idamay ka sa isang iligal na gawain, ang anumang mga larawan at video na kuha mo sa isang protesta ay maaari mong gamitin bilang ebidensya sa pagdepensa. Ang iyong dokumentasyon ay maaari ding magamit bilang ebidensya ng pangaabuso ng awtoridad, o ng ibang mga tao na nag-umpisa ng karahasan.

Hangga't maaari subukang magtanggali ng mga detalye ng pagkakakilanlan.

Palabuin ang mga mukha na nakunan mo sa mga larawan o video. Tandaang burahin ang EXIF data. Kung kinukuhanan mo ang mga awtoridad na mapang-abuso, idokumento ang mga insidente mula sa isang ligtas na distansya.

Magsaliksik tungkol sa mga grupong nagbibigay ng mga tulong na legal sa iyong bansa.

Sa maraming mga bansa ay may mga organisasyon patungkol sa karapatang pantao at kalayaang sibil na makakatulong sa iyo kung magkaproblema sa mga mapang-abusong awtoridad. Kuhanin ang contact details ng mga grupong ito sa iyong bansa at dalhin parati.



**Makipag-ugnayan sa mga awtoridad
nang may paninindigan ngunit hindi nagbabanta.**

Kung may mga opisyal ng pulisya na lumapit sa iyo, mahalagang manatiling alerto at iwasang palalain ang sitwasyon. Panatilihin nakikita ang iyong mga kamay at makipagtulungan sa kanila habang mahinahong igiit ang iyong mga karapatan.

Ang Civil Liberties Defense Center (CLDC) ay tumukoy ng tatlong lebel ng interaksyon sa pulisya.¹⁶ Habang ito ay natatangi sa Estados Unidos, ang bawat lebel ay may safety measures na pwedeng magamit sa karamihan ng mga bansa.

- **LEVEL I (Pakikipag-usap)** - Kapag nilapitan ka ng opisyal, tanungin kung malaya kang makakaalis. Kapag sinabi nilang oo, ibig sabihin nito ay hindi ka inaaresto. Hindi ka pwedeng ikulong, piliting magbigay ng kahit anong identification, o sumagot ng kahit anong tanong. Hindi rin maaaring halughugin ang iyong mga gamit.
- **LEVEL II (Pagkakulong)** - Maaari kang legal na ikulong ng pulisya para sa pagtatanong. Kahit na dapat kang sumagot nang totoo para sa mga hiling para sa identification, maaari mong ipilit ang karapatan mong manahimik tungkol sa ibang detalye. Maaari ka ring tumanggi sa paghahalughog, at maaari ka ring humiling na tingnan ang warrant. Itala ang mga pangalan at numero ng tsapa ng mga opisyal.
- **Level III (Pag-aresto)** - Kapag inaresto ka ng isang opisyal, iwasang pumalag. Sa halip, makiusap na ikaw ay ilagay sa mas komportableng posisyon habang sinisigurado ang iyong pagtulon. Igiit ang iyong karapatang manahimik at ang iyong karapatang kumuha ng abogado. Panghuli, ipaalam agad sa pulisya kung mayroon kang espesyal na kalagayan o kondisyon na maaaring makaapekto sa iyong kalusugan habang nakakulong. Ang pulisya ay hindi maaaring humarang sa iyong mga pangangailangang medikal at dapat ay siguraduhin ang iyong kaligtasan mula sa ibang bilanggo. Ito ay mahalaga lalo na kung ikaw ay LGBTQIA+, parte ng grupong minoridad, o kabilang sa iba pang komunidad na humaharap sa mas malalang panganib kumpara sa mas nakararami.



Maghanda para sa posibilidad na maaresto.

Hindi man karaniwan na maaresto, mabuti pa ring maging handa. Magdala ng mga gamot na kakailanganin mo para sa dalawa o tatlong araw. Huwag magdala ng kahit anong magdudulot ng pagdududa ng pulis sa iyo.

Panatilihin updated ang iyong support group sa lahat ng oras.

Maghanap ng kakilalang pinagkakatiwalaan mo para maging “remote buddy”. Siya ang taong maaari mong sabihan tungkol sa iyong kinalalagyan at pwedeng magbigay ng counter-evidence sa mga maling pagbibintang sa iyo ng mga awtoridad. Ang mga support group mo ay makakatulong din na mapadali ang access mo sa tulong na legal.



Kaayusan sa Kaisipan at Pangangalaga sa Sarili

Kapag ang mga tao ay nag-iisip ng adbokasiya at aktibismo, madalas hindi nila napapansin ang mga panganib sa kanilang mental na kalusugan. Sa maraming kaso, natagpuan ng mga aktibista ang kanilang sarili na nakakaranas ng pagkaupos,¹⁷ isang estado kung saan ikaw ay mental, emosyonal, at pisikal na pagod palagi.

Mahalagang gumawa ng mga hakbang upang maprotektahan ang iyong mental na kalusugan habang nagsasagawa ka ng aktibismo. Unawain ang mga ugat ng pagkaupos ng mga aktibista.

Apat na Ugat ng Pagkaupos ng mga Aktibista

Isang pag-aaral noong 2019 sa Ethics and Radical Studies ang kumilala sa apat na madalas na tema sa mga kaso ng burnout.¹⁸ Ang bawat isa ay maaaring may panloob o panlabas na sanhi.

1. Emosyonal-Disposisyonal

Kapag masyadong personal sa iyo ang isang pinaglalaman, maaari kang makaranas ng vicarious traumatization. Nangyayari ito kapag naririnig at nakikita mo ang labis na sakit na naranasan ng ibang mga tao at nagsisimulang maging sakit mo na rin.

Ang emosyonal na pasanin ay maaari ding magparamdam sayo na walang nakakaintindi sa iyo, na humahantong sa pag-iisa. Ang ilang mga aktibista na lumahok sa isang pag-aaral ay nag-ulat ng pagkawala ng mga kaibigan, at naisasantabi ang kanilang emosyonal at panlipunang kagalingan para sa kanilang aktibismo.

2. Backlash

Bukod sa mga awtoridad, mga kontra-protesta, at kasalungat na grupo, ang mga aktibista ay maaaring humarap sa mga problemang propesyonal at pampinansyal dahil sa kanilang mga gawain. Ang mga taong hindi sumasang-ayon sa iyo ay maaaring makaapekto sa iyong trabaho. Halimbawa, ang pagiging isang hayag na aktibista para sa ligtas na aborsyon ay maaaring lumikha ng isang mainit na kapaligiran para sa iyo kung ang kultura sa iyong trabaho ay relihiyoso.

Kapag ang iba ay nilalapastangan ang iyong paninindigan, maaari rin itong humantong sa pisikal na pagbabanta at "mga babala" ng karahasan, na maaaring makaapekto sa iyong kalusugan.



3. Istruktural

Sa ilang kaso, ang mga problema ay istruktural, ang mga ito ay nagmula sa kung paano itinatag ang lipunan. Halimbawa, ang Estados Unidos ay may mga batas, kultura, at paniniwalang nag-ugat sa nakaraan nitong rasista. Ang mga segregation laws ay lumikha ng hindi pagkakapantay-pantay laban sa mga itim na Amerikano. Kahit na ang karamihan sa mga batas na iyon ay napawalang-bisa o binago, maraming mga pamantayan ang patuloy na nagpapahirap sa ngayon. Ang mga isyu sa istruktura ay nangangailangan ng isang mahabang laban para sa pagbabago, ngunit ang mga pagbabago ay karaniwang maliit at walang kabuluhan.



4. In-Movement

Ang mga grupong nagbabahagi ng isang layunin ay maaaring magkaroon ng mga pagkakaiba sa mga personalidad, pamamaraan, at layunin. Maaari ring magkaroon ng pakiramdam ng pag-gatekeep sa mga aktibista. Ang mga ito ay maaaring humantong kung saan nangingibabaw ang kompetisyon kaysa kooperasyon, at maaaring magresulta sa pagsuko ng ilang mga tao.

Mahalaga ring tandaan na ang mga aktibistang komunidad ay hindi awtomatikong ligtas na mga lugar. Bagaman ang mga kasama ay nakikipaglaban para sa mga progresibong layunin, posible pa ring magkaroon ng sexism, panggugulo, at maging rasismo sa mga komunidad na ito.



Tanungin ang Sarili

- Sa palagay mo, anong mga sanhi ng pagkaupos ang kailangan mong paghandaan?
- Anong mga estratehiya ang mayroon ka para harapin ang mga ito?
- Mayroon ka bang support system na nakakaintindi kung bakit mahalaga ang aktibismo para sa iyo?
- Sino ang maaasahan mong tumulong sa iyo kung sakaling maupos ka?

Pangangalaga sa Sarili para sa Mga Aktibista

Ngayon na alam mo na kung paano mangyari ang pagkaupos ng mga aktibista, maaari kang bumuo ng mga paraan para mapanatiling ligtas ang iyong kaisipan at emosyonal na kalusugan. Ang ilang mga karaniwang ginagawa ay:¹⁹

1. Lumikha ng mga hangganan sa pagitan ng iyong aktibismo at iba pang mga aspeto ng iyong buhay

Maaari mong mapanatili ang mahahalagang bahagi ng iyong buhay na walang aktibismo. Mabibigyan ka nito ng puwang upang mag-apon ng lakas mula sa pasaning mental at emosyonal na kasama ng pagsuporta sa iyong ipinaglalaman.

2. Maglibang sa pag-iisa

Ang aktibismo ay magdadala ng maraming tao sa iyong buhay na lilikha ng maraming ingay. Ito ay maaaring maging nakakabigla at nakakapagod. Ugaliing magtabi ng ilang oras para sa iyong sarili.

3. Ipagdiriwang ang mga tagumpay

Ang mga pagbabago sa lipunan ay hindi makukuha nang basta-basta. Sa pagpapaalala sa iyong sarili na nagmumula ito sa maliliit na tagumpay, maaari mong maiwasan ang ilang pagkabigo na nararamdaman ng maraming aktibista.

4. Pagbuo ng iyong personal na safe space at support system

Makatutulong magpalipas ng oras sa mga kinabibilangang grupo kung saan maaari kang maging sarili mo. Ito maaaring magbigay ng ginhawa mula sa mataas na antas ng pag-iingat at paglaban na madalas ay kinakailangan mula sa mga aktibista.

5. Tandaang pahalagahan ang iyong sarili

Minsan, ang aktibismo ay maaaring magkaroon ng masamang epekto sa pagpapahalaga sa sarili. Tandaan na hindi ikaw ang iyong ipinaglalaman. Hindi kabawasan sa iyong pagkatao kung pipiliin mong lumaban sa mas maliliit na paraan.

6. Magpahinga

Kung sa tingin mo ay dumaranas ka ng pagkaupos, tandaang ayos lang magpahinga muna. Ang pagpapahinga ay hindi nangangahulugang hindi mo sineseryoso ang iyong ipinaglalaman; nangangahulugan lamang ito na sineseryoso mo ang iyong kalusugan.



MGA SUSUNOD NA HAKBANG

Maging kabilang

Ang huling hakbang para maging advocate, aktibista, o kapanalig, ay ang paghahanap ng mga grupo na naniniwala sa iyong ipinaglalaban at ang pamamaraan ng pagsuporta ay tugma sa kung saan ka komportable. Maaaring impormal ito kagaya ng online na grupo o kaya naman ay kasing organisado ng isang pambansang kilusan, at iba pa.

Makipag-ugnayan sa ibang humanista

Ang pinakamadaling paraan para mahanap ang mga grupong ito ay tanungin ang mga kapwa humanista; marami ang kasali sa mga adbokasiya at aktibismo, o may mga kakilalang tao dito. Maaari mo ring tingnan ang mga balita ng protesta para makita ang mga grupo na pareho ng paninindigan sa iyo.

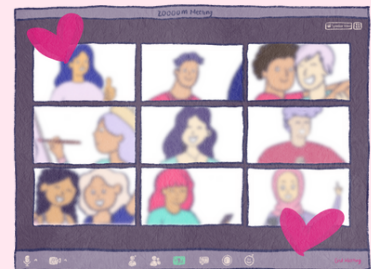
Maghanap ng mga grupo sa iyong lugar

Ang paggawa ng localized search tungkol sa iyong layunin ay kadalasang magdadala sa iyo sa grupong adbokasiya ng mga humanista. Ang Filipino Freethinkers, halimbawa, ay isang humanistang organisasyon sa Pilipinas na aktibong nakikilahok sa pagpapaunlad ng karapatang magpahayag, karapatan ng mga kababaihan at mga LGBTQIA+, at maging ang pagbabawas sa impluwensiya ng relihiyon sa mga batas sa Pilipinas. Ang paghahanap ng mga layuning ito sa Pilipinas ay siguradong magdadala sa iyo sa kanilang site. Subukang gawin ito sa iyong gustong layunin at lugar at tingnan ang mga organisasyon na mahahanap.

Mag-ingat sa pagpili

Bago sumali sa kahit anong komunidad, importanteng gumawa ng pagsasaliksik. Ang pagsali sa grupo na ang tingin sa iyong mga paniniwala ay mali ay maaaring makadagdag sa activist burnout. Ganito rin para sa pagsali sa organisasyon na gumagawa ng mga aksyon na labas sa kung saan ka komportable.

Kapag nahanap mo na ang tamang grupo na nais mong salihan at ang papel na gusto mong gampanan, makikita mong ang paglaban para sa iyong pinaniniwalaan ay makabuluhang gawain bilang isang humanista.



MGA SANGGUNIAN

1. US Institute of Diplomacy and Human Rights (2021, March 29). Activism vs. Advocacy: What is Human Rights Advocacy? <https://usidhr.org/activism-vs-advocacy/>
2. University of Portsmouth Students' Union (2021, March 16). What is Activism? <https://upsu.net/post/W8FRRWKWMQ/what-is-activism>
3. Dickenson, S. (2021, January 28). What is Allyship?. National Institutes of Health Office of Equity, Diversity, and Inclusion website. <https://www.edi.nih.gov/blog/communities/what-allyship>
4. Duncombe, S. & Lambert, S. (n.d.). Why Artistic Activism?. Center for Artistic Activism website. <https://c4aa.org/2018/04/why-artistic-activism>
5. Branigan, T. (2011, April 4)., "Ai Weiwei still missing after being held by Chinese police". The Guardian. <https://www.theguardian.com/artanddesign/2011/apr/04/ai-weiwei-missing-chinese-police>
6. Eugenio, A. (2021, July 22). "How One Artist's Raised Fist Inspired #Tumindig Resistance Movement". reporter. <https://www.reportr.world/news/tarantadong-kalbo-and-how-art-is-becoming-a-vehicle-for-politics-a4713-20210722>
7. CLD Standards Council of Scotland (n.d.). What is a Community Activist? https://www.i-develop-cld.org.uk/pluginfile.php/4419/mod_folder/content/0/Unit%201/Session%201/Handouts%20%20worksheets/What%20is%20a%20community%20activist%20handout.pdf
8. Gozum, I. (2021, April 4). "Red-tagging of community pantry sparks outrage online". Rappler. <https://www.rappler.com/moveph/philippine-government-red-tagging-community-pantry-sparks-uproar-online>
9. National Council of Nonprofits (n.d.). Advocacy vs. Lobbying. <https://www.councilofnonprofits.org/advocacy-vs-lobbying>
10. Chenowith, E. & Pressman, J. (2020, October 20). "Black Lives Matter protesters were overwhelmingly peaceful, our research finds". Harvard Radcliffe Institute website. <https://www.radcliffe.harvard.edu/news-and-ideas/black-lives-matter-protesters-were-overwhelmingly-peaceful-our-research-finds>
11. Dharampal, M. (2021, May 12). "A theory of digital hygiene". <https://networkcultures.org/blog/2021/05/12/digital-hygiene/>
12. Levinge, A., Rubin, T. & Rosales Parr, R. (2021). SheDecides Philippines Safeguarding Workshop.
13. Ibid.
14. Ibid.
15. Ibid.
16. Civil Liberties Defense Center (2017, February). "Know Your Rights" pamphlet. https://cldc.org/wp-content/uploads/2014/04/KYR.Feb_.2017-1.pdf
17. EffectiveActivist.com (n.d.). "Preventing Burnout". <https://effectiveactivist.com/movements/burnout/>
18. Gorski, P. (2019, April). Fighting racism, battling burnout: causes of burnout in US racial justice activists. *Ethnic and Racial Studies*, 42(5), 667-687.
19. Levinge, A., Rubin, T. & Rosales Parr, R. (2021). SheDecides Philippines Safeguarding Workshop.

Ang modyul na ito ay dinebelop ng Filipino Freethinkers sa pakikipagtulungan ng Humanists International.

Ang modyul na ito ay halaw sa workshop na iprinisinta nina Andrea Levinge, Atty. Tyla Rubin, at Dr. Richie Rosales Parr na pinamunuan ng SheDecides Philippines.

Manunulat: Marco Sumayao

Patnugot: Regina Layug Rosero

Tagapamahalang Patnugot: Kristine Chan

Ilustrador: Mek and Cassandra Yambao

Nag-disenyo: Kristine Chan

Tagasalin sa Filipino: Cha Roque

Tagapamahala ng Proyekto: Kristine Chan

FILIPINO FREETHINKERS

www.filipinofreethinkers.org

secretary@filipinofreethinkers.org

Facebook: facebook.com/freethinkers

Twitter: twitter.com/ffreethinkers

