

การวางแผนปฏิบัติการ

<https://actlab.protestista.com/action-planing/>

ภควัต วิระภาสพงษ์ เรียบเรียงจาก คู่มือของ Root Activist Network of Trainers
http://organizingforpower.org/wp-content/uploads/2009/03/da_handbook.pdf

“อำนาจของปฏิบัติการอยู่ในปฏิกริยาแห่งการขัดขืน

SAUL ALINSKY นักจัดตั้งชุมชน

การจัดตั้งปฏิบัติการไม่ยากเหมือนสร้างจรวด แต่ก็ไม่ง่ายเหมือนนอบขนม มีหลายองค์ประกอบที่รวมกันแล้วทำให้ปฏิบัติการของเราประสบผลสำเร็จ ถ้าเราใช้เวลาตั้งแต่แรกเริ่มเพื่อสร้างความชัดเจนว่ากำลังพยายามทำอะไรและทำไปทำไม มันอาจก่อให้เกิดความแตกต่างระหว่างการสร้างอำนาจของขบวนการที่แท้จริงกับความรู้สึกล้มเหลวไม่เป็นท่าได้

ถ้าแผนการดี ถ้าประเมินจำนวนคนและทรัพยากรได้ถูกต้องตามความเป็นจริง และถ้าผู้คนในเครือข่ายมีความรับผิดชอบ ก็เหลือเรื่องเดียวที่น่าเป็นห่วงคือดินฟ้าอากาศ และเรื่องดินฟ้าอากาศนี้ไม่ใช่เรื่องเล็กและควรพิจารณาเป็นปัจจัยสำคัญด้วย การนั่งตากฝนประท้วงในเดือนกันยายนไม่จูงใจให้ประชาชนออกมาปฏิบัติการอย่างเข้มแข็ง ดังนั้น จงคิดให้ดีและรอบคอบก่อนเรียกร้องประชาชนมาเข้าร่วม เพราะเราย่อมคาดหวังอยากให้พวกเขา กลับมาร่วมกับเราอีก!

ข้อคิดบางประการเกี่ยวกับยุทธศาสตร์....

- ยุทธศาสตร์หมายถึงการมองเห็นภาพใหญ่
- ยุทธศาสตร์หมายถึงการรู้ว่าเป้าหมายระยะยาวและเป้าหมายเฉพาะหน้าคืออะไร
- ยุทธศาสตร์คือการระดมทรัพยากรให้ถูกที่ถูกต้อง
- ยุทธศาสตร์คือการรู้ว่าเมื่อไรควรใช้ทรัพยากรและควรใช้ทรัพยากรประเภทไหนบ้าง

- ยุทธศาสตร์คือการรู้ว่าใครมีอำนาจตัดสินใจ
- ยุทธศาสตร์หมายถึงการรู้จักแข็ง จุดอ่อน พันธมิตร ปฏิบัติกร ข้อจำกัดและทางเลือกทั้งของตนเองและฝ่ายตรงข้าม
- ยุทธศาสตร์คือการรู้ว่าเรากำลังพยายามเล่าเรื่องอะไร ใครคือคนที่จะเห็นพ้องกับเรา เราจะตีกรอบความขัดแย้ง สร้างช่วงระยะเวลาของความอึดเข็มและสร้างตอนจบที่มีความสุขได้อย่างไร

คำถามบางข้อที่พึงพิจารณาเมื่อวางแผนปฏิบัติการ

☉ เป้าหมาย

เป้าหมายที่เราต้องบรรลุถึงคืออะไร? เป้าหมายของเราชัดเจน จับต้องได้ ชะนะได้หรือเปล่า?

👥 กลุ่มเป้าหมาย

คนกลุ่มไหนหรือใครที่เราพยายามสร้างผลกระทบ/ระดม/ชักจูง?

☰ สาร/ข้อเรียกร้อง

สารที่เราต้องการสื่อออกไปคืออะไร? ใครคือกลุ่มผู้รับสารอื่น ๆ นอกเหนือจากกลุ่มเป้าหมาย เราต้องการให้พวกเขาทำอะไร เราต้องการให้พวกเขาทำอะไร? สารที่สื่อออกไปกับกลุ่มเป้าหมายสอดคล้องกันในลักษณะที่เข้าใจได้ง่ายหรือเปล่า? เราสรุปสารนั้นให้เป็น “สโลแกน” ได้ไหม? คำขวัญ หัวข้อ ประโยคเด็ดของเราคืออะไร? เขียนลงบนแผ่นป้ายได้พอดีไหม? ข้อเรียกร้องชัดเจนและเข้าใจง่ายหรือเปล่า? มีข้อเรียกร้องอื่นสำรองไว้เป็นทางเลือกหลายๆ ทางหรือยัง?

☪ การระดมคน

เราต้องการ/ต้องมีคนจำนวนเท่าไรเพื่อปฏิบัติการนี้? เราระดมคนมาได้มากน้อยแค่ไหน? มีเป้าหมายของจำนวนคนที่เข้าร่วมหรือเปล่า? มีแผนการระดมคนที่ดีหรือยัง รวมถึงเตรียมเอสเอ็มเอส โทรศัพท์ อีเมลล์ ไลน์ เตือนคนที่จะมาพร้อมก่อนวันปฏิบัติการแล้วหรือยัง? เราจะเปลี่ยนแปลงแผนการอย่างไรถ้ามีจำนวนคนไม่พอ?

☒ การคาดหมายสถานการณ์

อะไรจะเกิดขึ้นบ้าง? ปฏิบัติการจะออกมาแบบไหน? ปฏิบัติการเป็นเชิงสัญลักษณ์หรือขัดขวางชีวิตประจำวันของสังคม? ปฏิบัติการสาธารณะหรือปฏิบัติการลับ? ปฏิบัติการของเราสนุกสนานและมีพลังหรือเปล่า? กลุ่มของเราสบายใจกับแผนการที่วางไว้ไหม? แผนการนี้จะอยู่นอกประสบการณ์ของ

กลุ่มเป้าหมายหรือไม่? มันต้องมีจุดเริ่มต้น จุดตรงกลางและจุดสิ้นสุดหรือเปล่า? ปฏิบัติการสามารถสื่อสารโดยไม่ต้องใช้คำพูดได้หรือไม่? ลองพิจารณาเรื่องจังหวะเวลา ปฏิบัติการของเราตรงกับเหตุการณ์อื่นที่มาช่วงชิงความสนใจไปไหม? ประชาชนจะมาร่วมได้ไหม? ยิ่งปฏิบัติการของเราแปลกใหม่ ชัดแย้ง มีข้อมูลใหม่ เข้าใจง่าย มีอารมณ์ขัน มีบุคคลเด่นดังมาเข้าร่วม มีการต่อแ่งของพลเมือง มีอุปกรณ์และภาพประกอบสดใสเตะตา มีผลกระทบต่อท้องถิ่น ตรงกับวันหยุดหรือวันครบรอบ ปฏิบัติการของเราก็จะได้เป็นข่าวมากขึ้น

📍 สถานที่ปฏิบัติการ

สถานที่ปฏิบัติการของเราเชื่อมโยงกับกลุ่มเป้าหมายอย่างไร? มันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือไม่? หากกำลังตัดสินใจเลือกสถานที่ปฏิบัติการ แห่งไหนที่จะช่วยให้เกิดการสื่อสารที่ดีที่สุดและส่งเสริมปฏิบัติการของเรา (ข้อพิจารณาในการเลือกสถานที่ปฏิบัติการคือขนาด ความโดดเด่น การเข้าถึง ความใกล้ถนน สัญญาณโทรศัพท์ รั้ว ความปลอดภัย บาทวิถี สถานที่สาธารณะใกล้เคียง ที่จอดรถ ที่พัก ฯลฯ) เราสำรวจอาคารและทำแผนผังของชั้นต่างๆ หรือยัง? ลิฟต์ บันได ห้องน้ำ ที่จอดรถ ป้ายรถเมล์ อยู่ตรงไหน? สถานที่นั้นรองรับสมาชิกผู้พิการได้หรือไม่? มีกล้องวงจรปิดหรือเปล่า? บาทวิถีใหญ่ขนาดไหน? ใครพักอาศัยหรือทำงานในสถานที่ใกล้เคียง ฯลฯ

📺 โปรแกรม

เราจะสื่อสารอย่างไร? ผู้ปราศรัย การแสดง การอ่านบทกวี บอร์ดเล่าเรื่องราว วิดีโอ ฯลฯ

📧 การประชาสัมพันธ์

จะเผยแพร่สารออกไปอย่างไร? ใช้ใบปลิว โปสการ์ด เว็บไซต์ อีเมล โปสเตอร์ โฆษณา ฯลฯ

☰ วัสดุอุปกรณ์และฝ่ายกำลังบำรุง

มีของเหล่านี้ครบหรือยัง?

- ป้าย ป้ายผ้า ธง
- ใบปลิวสำหรับวันปฏิบัติการ
- ระบบเสียง
- โทรโข่งกับถ่าน/แบตเตอรี่
- กระดาษลงชื่อ กระดานแปะคลิปบอร์ด ปากกา
- อุปกรณ์ที่ทำให้เกิดเสียง เช่น กลอง เครื่องดนตรี

- หุ่นหรืออุปกรณ์ทัศนศิลป์อื่น ๆ
- คำแนะนำทางกฎหมาย คำแนะนำจากตำรวจ
- กล้องถ่ายรูป ถ่ายวิดีโอ
- อาหาร เครื่องดื่ม
- พาหนะขนส่ง คนขับและแผนที่เส้นทาง
- ทีมงานติดตั้ง
- ทีมงานเก็บกวาดทำความสะอาด
- ปลอกแขนของฝ่ายการ์ด/ฝ่ายรักษาความปลอดภัย
- เอกสารแถลงการณ์สำหรับสื่อมวลชน
- อุปกรณ์สื่อสาร (วิทยุ โทรศัพท์)
- เงินสำหรับค่าใช้จ่ายด้านกฎหมาย

🕒 อุปกรณ์ประกอบการประท้วง

ทำให้มันเห็นชัด มีส่วนร่วมง่าย รูปภาพสื่อความหมายแทนคำนับพัน

⇔ การฝึกอบรม

ผู้เข้าร่วมเตรียมพร้อมสำหรับบทบาท ปฏิบัติการของตนหรือเปล่า?

☆ กฎหมาย/ตำรวจ

เราจะขออนุญาตหรือไม่ เราจะจัดทีมประสานงานกับตำรวจในวันนั้นหรือไม่?

👤 ฝ่ายสนับสนุนด้านกฎหมาย

ยุทธศาสตร์ แผนการ การระดมคน การฝึกอบรม การยื่นประกันตัว อาหาร คนขับรถ การขึ้นศาล ฯลฯ....มีข้อมูลด้านกฎหมายครบถ้วนหรือยัง? มีทนายความที่ติดต่อได้ทันทีหรือเปล่า?

👁️ ความปลอดภัย/แผนการเดินทาง

จำเป็นต้องใช้อะไรบ้าง? ใครจะประสานงาน ฝึกอบรม ระดมคน? ตำรวจเตรียมการรับมืออย่างไร? จะคุ้มครองผู้เข้าร่วมอย่างไร จะจัดการกับคนที่ช่วยทำให้เกิดความรุนแรงอย่างไร?

📷 สื่อ

เราจะประชาสัมพันธ์ประเด็นและสาระของเราอย่างไร? ถ้าต้องการให้สื่อมวลชนมาทำข่าว ติดต่อพวกเขาหรือยัง? ทำสิ่งเหล่านี้หรือยัง:

- ส่งผู้ประสานงานไปติดต่อสื่อ เอกสารแนะนำ รูปภาพที่น่าสนใจ เน้นคำคมหรือลูกเล่นเก๋ ๆ และควรติดต่อก่อนล่วงหน้าสักหนึ่งสัปดาห์
- โทรไปหาผู้สื่อข่าวก่อนวันปฏิบัติการจริงเพื่อให้ข้อมูล ภูมิหลัง สร้างกระแสข่าว
- ส่งแถลงการณ์ให้สื่อมวลชนล่วงหน้าหนึ่งวัน
- โทรหาบรรณาธิการ โต๊ะข่าวก่อนวันปฏิบัติการหนึ่งวัน
- เตรียมแถลงการณ์หรือเอกสารสำหรับแจกสื่อ (รวมทั้งข้อมูลที่เป็นภูมิหลัง) สำหรับแจกในวันปฏิบัติการ
- กำหนดตัวบุคคลและฝึกอบรม/เตรียมตัวให้โฆษกที่จะเป็นคนที่พูดกับสื่อในวันปฏิบัติการ

การจัดตั้งทีมงาน

พัฒนาโครงสร้างการตัดสินใจ กำหนดตัวบุคคลหรือทำบัตรให้ทีมงานทั้งหมด แจกแจกบทบาทหรือพื้นที่ความรับผิดชอบ

- ผู้นำทีม/การเดินทาง
- ฝ่ายประสานงานกับตำรวจ
- การ์ด ผู้รักษาความสงบ สันติสภิกษิพยาน ฝ่ายความปลอดภัย ฝ่ายจราจร
- ฝ่ายแจกใบปลิว
- ฝ่ายประสานงานกับสื่อมวลชน
- โฆษก/ผู้ดำเนินรายการ/กระบวนกร
- ทีมงานติดตั้งอุปกรณ์/เครื่องมือ
- ทีมงานเก็บกวาดทำความสะอาด
- คนขับรถ
- ผู้นำการร้องเพลง/ตะโกนคำขวัญ
- การแจกจ่ายและรวบรวมอุปกรณ์การประท้วง
- การแจกจ่ายและรวบรวมเครื่องมือต่างๆ
- ฝ่ายต้อนรับผู้เข้าร่วมลงชื่อ
- ทีมประกันตัว หนายความ

📄 การสื่อสาร

เราจะสื่อสารกันอย่างไรระหว่างปฏิบัติการ? ต้องใช้เครื่องมืออะไรบ้าง? หาได้ที่ไหน? มีข้อตกลงในการสื่อสารอะไรบ้าง?

👥 การประสานงาน/เตรียมตัว

มีการประชุมเตรียมงานเพื่อประเมินสถานการณ์ การสื่อสาร แผนที่ และซักซ้อมความเข้าใจถึงสิ่งที่ต้องทำกันดีทุกฝ่ายหรือยัง?

🧠 ระบบบัดดี้

บัดดี้คือกลุ่มคน 2 หรือ 3 คนที่เกาะกลุ่มและดูแลกันและกันตลอดช่วงปฏิบัติการ การเป็นบัดดี้หมายถึงเราจะไม่ทอดทิ้งคนในกลุ่มและสร้างหลักประกันว่าไม่มีใครถูกหลงลืม

- บัดดี้ต้อง
- รู้ว่าบัดดี้ของตนมีโรคประจำตัวอะไรเป็นพิเศษหรือไม่
- คอยตรวจสอบว่าบัดดี้ยังเกาะกลุ่มอยู่
- คอยดูแลใส่ใจทั้งในเรื่องอาหาร เครื่องดื่ม เสื้อผ้า การรักษาพยาบาล
- ออกจากที่ชุมนุมพร้อมบัดดี้หากเขาต้องการไป ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไร
- คอยสังเกตดูอารมณ์ของบัดดี้และพยายามปลอบให้เขาสงบลงเมื่อจำเป็น
- บอกฝ่ายสนับสนุนทางกฎหมายหากบัดดี้ถูกจับ
- เรียกหาผู้สังเกตการณ์และแพทย์พยาบาลเมื่อบัดดี้ถูกทำร้ายบาดเจ็บ

กลุ่มเครือข่าย (Affinity Group)

กลุ่มเครือข่ายคือกลุ่มเล็กๆ ที่เตรียมตัวและออกปฏิบัติการร่วมกัน กลุ่มเครือข่ายจัดตั้งเป็นแกนนำ มีการนำของตนเอง สามารถปฏิบัติการเองหรือเป็นกลุ่มอิสระภายในกลุ่มประท้วงใหญ่ การทำงานเป็นกลุ่มเครือข่ายจะช่วยให้เราปกป้องตัวเองได้ดีที่สุดในระหว่างปฏิบัติการ

บทบาทและหน้าที่อาจจัดแบ่งในระหว่างสมาชิก สมาชิกคอยช่วยเหลือกันและกันในด้านอารมณ์และในกรณีถูกจับหรือบาดเจ็บ ขนาดกำลังดีของกลุ่มคือ 6-12 คน และภายในกลุ่มควรแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 3-4 คนที่เกาะกลุ่มกันในระบบบัดดี้

กลุ่มเครือข่ายมีส่วนร่วมกันในด้านความคาดหวัง ความกลัว ประสบการณ์ ความเข้มแข็งและความอ่อนแอ กลุ่มต้องตกลงเรื่องรูปแบบปฏิบัติการไว้ล่วงหน้า เช่น เต็มใจเสี่ยงต่อการถูกจับแค่ไหน มีขีดจำกัดในการมีส่วนร่วมในการประท้วง มากน้อยแค่ไหน จะใช้วิธีการไม่ใช้ความรุนแรงแค่ไหนหรือทำหายฝ่ายตรงข้าม ถึงระดับไหน ฯลฯ

กลุ่มเครือข่ายต้องเกาะเกี่ยวกัน ทำงานกันเป็นทีม อาจตั้งชื่อกลุ่มสั้นๆ เรียกง่าย ๆ ไว้ตะโกนหากันเวลาชุมนุมเมื่อพลัดหลงกัน

บทบาทต่างๆ ในปฏิบัติการ

- ผู้สังเกตการณ์ฝ่ายกฎหมาย คอยจดบันทึกการปฏิบัติงานของตำรวจ การจับกุม การละเมิดสิทธิของผู้ชุมนุม
- ผู้เข้าร่วมปฏิบัติการ ผู้ลงมือปฏิบัติการ ไม่ว่าจะเป็นการปิดถนน ชูป้าย ติดป้าย ล้อมอาคาร ฯลฯ
- ฝ่ายปฐมพยาบาล ดูแลด้านการแพทย์และสุขภาพ
- ฝ่ายบำรุงกำลัง จัดหาการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น อาหาร น้ำ ฯลฯ
- ฝ่ายขนส่ง คนขับรถพร้อมยานพาหนะ
- ฝ่ายประสานงานกับตำรวจ คอยติดต่อประสานระหว่างตำรวจกับกลุ่มเครือข่าย
- ฝ่ายสนับสนุนด้านกฎหมาย คอยรับ โทรศัพท์ ติดตามการจับกุม ทำงานร่วมกับทนายความ
- ฝ่ายจราจร ดูแลความปลอดภัยของผู้ชุมนุมจากยานพาหนะต่างๆ
- ฝ่ายประสานงานกับสื่อ รับมอบหมายให้พูดกับสื่อและทำหน้าที่เสมือนโฆษก

มีบทบาทหน้าที่หลายอย่างที่ต้องทำระหว่างปฏิบัติการ ลองนั่งประชุมในกลุ่ม เครือข่ายและจตุรกายของบทบาทหน้าที่ทั้งหมดที่จำเป็นและตกลงกันว่าใครจะทำอะไร เรื่องสำคัญคือทุกคนต้องมีความเข้าใจชัดเจนว่าบทบาทของตนมีอะไรบ้าง แต่ละคนต้องยึดบทบาทของตนตลอดปฏิบัติการและไม่เฉไฉเดินหายไปหากาแฟกิน บทบาทอาจเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละปฏิบัติการและบางครั้งคนคนหนึ่งต้องทำหน้าที่หลายบทบาท

การสื่อสาร

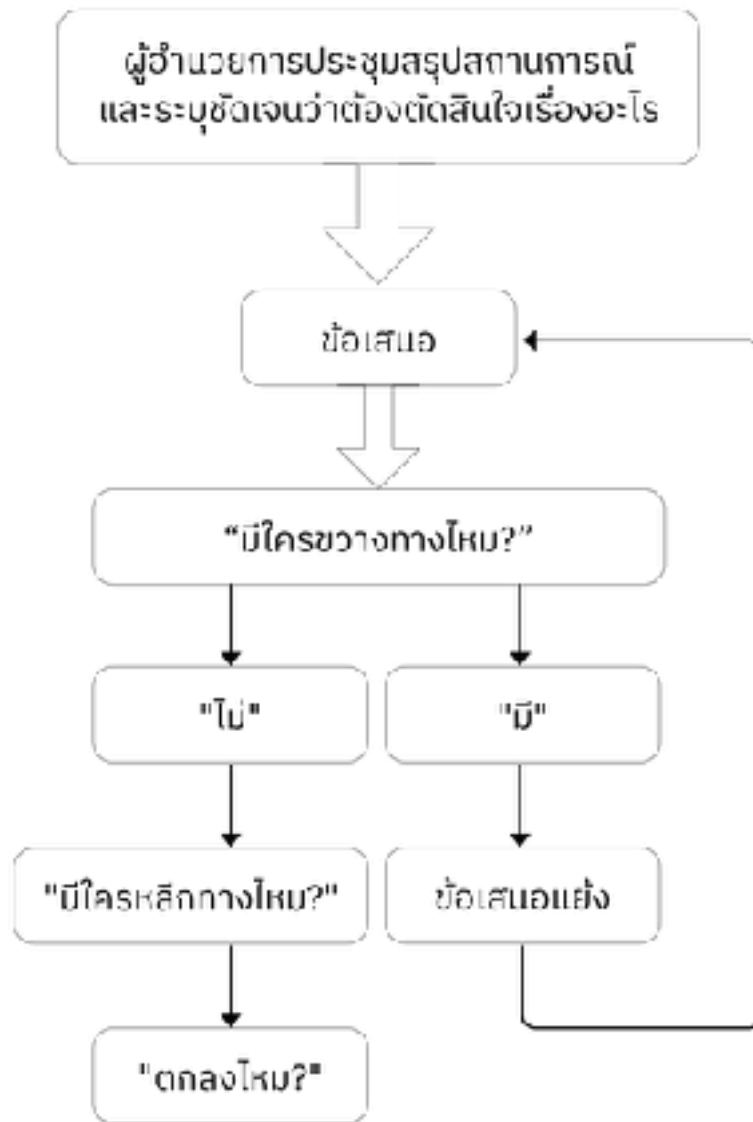
เมื่อออกปฏิบัติการร่วมกัน เราต้องคำนึงถึงการสื่อสารให้ดี จะติดต่อกันอย่างไร? เมื่ออยู่ในที่ชุมนุมใหญ่ เราอาจมองไม่เห็นและไม่ได้ยินกันตลอดเวลา ควรคิดเรื่องนี้และตกลงกันล่วงหน้า เราอาจติดต่อกันทางโทรศัพท์ที่ได้ก็จริง แต่ทำอย่างไรจึงจะมีหลักประกันว่าจะได้ยินเสียง โทรศัพท์ท่ามกลางเสียงอึกทึกของผู้ชุมนุม? ถ้าไม่มีสัญญาณโทรศัพท์จะทำอย่างไร? เราอาจคิดหาสัญญาณที่มองเห็นได้สำหรับเรียกรวมตัวและหารื้อกัน เช่น สัญญาณมือหรือธง ควรตกลงจุดนัดพบกันไว้ล่วงหน้า สถานที่ที่จะมารวมตัวกันถ้าเกิดพลัดหลงกันหรือเมื่อการชุมนุมเริ่มรุนแรงบานปลายเกินขีดที่เราจะรับได้ ชักซ้อมให้แน่ใจว่าทุกคนรู้ว่าจุดนัดพบอยู่ตรงไหนและมันต้องเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยตลอดทั้งวัน

การตัดสินใจด้วยฉันทามติระหว่างปฏิบัติการ

ปฏิบัติการเป็นสถานการณ์ที่เคลื่อนไหวเร็วและมักไม่เป็นไปตามแผน กลุ่มเครือข่ายจะต้องตัดสินใจอย่างรวดเร็วว่าจะมีปฏิกริยาอย่างไรต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป การตัดสินใจด้วยฉันทามติจะช่วยสร้างหลักประกันว่าไม่มีใครถูกทิ้งไว้ข้างหลัง ฉันทามติไม่ได้หมายความว่าทุกคนต้องเห็นด้วย แต่หมายความว่าทุกคนสนับสนุนการตัดสินใจนั้น ก่อนปฏิบัติการเริ่มต้น ควรประชุมและตกลงกันว่า จะเตรียมการทำอะไรและมีขีดจำกัดแค่ไหน (เช่น ไม่พร้อมที่จะถูกจับ เป็นต้น) เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เช่นนี้ในความเป็นจริง เราจะได้มีแนวคิดว่าการกลุ่มต้องการหรือไม่ต้องการทำอะไร มันจะดีมากถ้าลองฝึกซ้อมปฏิบัติในกลุ่มสักครั้งสองครั้ง สมมติสถานการณ์ที่เรามีเวลาตัดสินใจแค่ 2 นาที เช่น “เรากำลังเดินขบวน ตำรวจใช้เวลาเราสองนาทีที่จะออกจากถนน ไม่อย่างนั้นจะจับให้หมด เราจะตัดสินใจอย่างไร?”

การแสวงหาฉันทามติเร่งด่วน

1. กำหนดตัวผู้อำนวยความสะดวกประชุมไว้ล่วงหน้า!
2. ผู้อำนวยความสะดวกแจ้งสถานการณ์สั้นๆ ให้ทุกคนเข้าใจ: “เรามีเวลา 2 นาที จะถอนตัวหรือจะยอมถูกจับ”
3. ผู้อำนวยความสะดวกถามหาข้อเสนอ: “มีข้อเสนอไหม?” ในบางกรณีอาจมีเวลาถกเถียงกัน แต่ในหลายกรณี เราไม่มีเวลา ผู้อำนวยความสะดวกต้องประเมินเวลาและปฏิบัติให้เหมาะสม....



4. อาจมีคนเสนอว่า “ฉันเสนอให้เราคล่องแขนและนั่งลง” ในบางกรณี เราอาจมีเวลาแก้ไขข้อเสนอฉันมิตร
5. ผู้อำนวยการประชุมทวนย้ำข้อเสนอให้ชัดเจน แล้วห้หาฉันตามติ:
 “โอเค มีข้อเสนอให้เรานั่งลงกลางถนนและคล่องแขนกัน มีใครขวางทางไหม?” – “ไม่มี”
 “มีใครหลีกเลี่ยงทางไหม” – “มี ฉันขอถอนตัว ถ้าถูกจับ ฉันจะถูกไล่ออกจากงาน”

การขวางทาง

คือการขัดฆ่าข้อเสนอที่มันเป็นการวิโตอย่างสิ้นเชิง ทุกคนมีสิทธิ์ขวางทางในการแสวงหาฉันตามติเร่งด่วน สมาชิกมักขวางทางด้วย 2 เหตุผล

1. ข้อเสนอจะทำให้กลุ่มแตก หรือ

2. กลุ่มไม่สามารถตัดสินใจ ถ้าข้อเสนอถูกขวางทาง เราต้องหาข้อเสนอใหม่!
บางกลุ่มตั้งเงื่อนไขว่า ในการแสวงหาฉันทามติเร่งด่วน เราต้องมีข้อเสนอแย้ง
ก่อนจึงจะขวางทางได้

การหลีกเลี่ยง

คือยินยอมให้กลุ่มทำตามข้อเสนอ แต่ผู้หลีกเลี่ยงเลือกที่จะไม่มีส่วนร่วมในปฏิบัติการ

การแก้ไขข้อเสนอด้านมิตร

คือการช่วยปรับปรุงข้อเสนอ มันไม่ใช่ข้อเสนอใหม่ แต่ทำให้ข้อเสนอเดิมดีขึ้น

ความปลอดภัยกลางถนน

- สนใจทุกสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว (รวมถึงผู้ประท้วงคนอื่นและตำรวจด้วย!)
- หายใจลึกๆ อย่าแตกตื่น ความแตกตื่น/ตื่นตูมลดทอนสติและความสามารถในการตัดสินใจอย่างถูกต้อง ความแตกตื่น/ตื่นตูมยังติดต่อไปถึงคนอื่นได้อย่างรวดเร็วด้วย
- มีบัดดี้ เผื่อระวังให้กันและคอยติดตามว่าบัดดี้อยู่ไหน
- พกแผนที่ที่ดูง่าย ให้ปากกาไฮไลต์จุดสำคัญไว้
- สำรวจพื้นที่ไว้ล่วงหน้า โดยเฉพาะในช่วงวันและเวลาที่จะมีปฏิบัติการ สร้างความคุ้นเคยกับท้องถนน ตึกอาคาร ร้านอาหาร ฯลฯ กำหนด “สถานที่ปลอดภัย” เอาไว้
- วางแผนว่าจะรวมกลุ่ม/รวมพลตรงไหนในกรณีที่พลัดแยกกัน (กำหนดสถานที่ไว้หนึ่งหรือสองแห่งล่วงหน้า อาคารสาธารณะ เช่น สถานีรถไฟ ป้ายรถเมล์ ร้านอาหาร เป็นทำเลรวมพลที่ดี) เทคนิคง่ายๆ สำหรับคู่บัดดี้คือย้อนกลับไปจุดที่เห็นกันครั้งสุดท้าย
- มีทางหนีทีไล่ รู้ว่าจะออกจากพื้นที่นั้นอย่างไร

- คิดแผนสำรองล่วงหน้าไว้หลาย ๆ แผน เพื่อลดการตัดสินใจเรื่องสำคัญกลางถนน
- อย่าปฏิบัติบนพื้นฐานของข่าวลือ จงคิดหาวิธีการสำรวจ/สอดแนม/ลาดตระเวนหรือระบบสื่อสารเพื่อพิสูจน์ข่าวที่ได้ยินมา
- เตรียมเสื้อผ้าไว้ผลัดเปลี่ยนในกรณีที่โดนแก๊สน้ำตาหรือต้องอำพรางตัว
- สังเกตความเคลื่อนไหวของฝูงชน พิจารณาส่งที่กำลังเกิดขึ้น ใครอยู่รอบตัวเรา เป็นพันธมิตรของเราหรือเปล่า รู้สึกเชื่อมโยงกันไหม?
- สังเกตความเคลื่อนไหวของตำรวจ พวกเขากำลังทำอะไร พวกเขาจัดขบวนอย่างไร เอาหน้ากากกันแก๊สออกมาใส่ไหม ใครเป็นผู้บังคับบัญชา? พวกเขา กำลังเหนื่อยหรือกำลังฮึกเหิม?
- ช่วงเวลาอันตราย: ตอนสิ้นสุดการประท้วงที่เราคิดว่าจบแล้ว
- อย่าลืมพกของกินที่ให้พลังงานแก่ร่างกายไว้บ้าง โดยเฉพาะน้ำดื่ม

ถ้าการเผชิญหน้ากันเกิดขึ้น:

ใจเย็น ตั้งสติและอย่ากลัว

- จำไว้ว่าจุดประสงค์ของปฏิบัติการคืออะไร: หยุดยั้งการประชุม? สร้างเครือข่าย? เรียกร้องประเด็นใดประเด็นหนึ่ง? ทางเลือกที่เราต้องตัดสินใจขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ที่เราหา
- สื่อสารจุดประสงค์ให้กลุ่มรับรู้ชัดเจน เพื่อให้ทุกคนเข้าใจเหตุผลเบื้องหลังการตัดสินใจของเรา
- การปฏิบัติการร่วมกันเป็นกลุ่มเครือข่ายจะช่วยส่งเสริมและดูแลกันได้เมื่อคนในกลุ่มเกิดอาการเครียด
- ต่อต้านอำนาจของความรุนแรงด้วยอำนาจของจินตนาการที่ก้าวหน้าสร้างสรรค์
- จำไว้ว่าทุกการกระทำของเราคือทางเลือกทางหนึ่ง และเรามีทางเลือกหลายทางเสมอไม่ว่าในสถานการณ์แบบไหน
- พยายามอย่าลดทอนความเป็นมนุษย์ โดยเริ่มจากตัวเราเองต้องไม่ลดทอนความเป็นมนุษย์ของฝ่ายตรงข้าม เพราะเมื่อไรที่เราลดทอนความเป็นมนุษย์ เรา กำลังตอกย้ำชุดความคิดและแบบแผนที่กระตุ้นให้เกิดความรุนแรง

- อย่าขยายความขัดแย้ง ควรพูดจาอย่างใจเย็น เคลื่อนไหวช้าๆ ลดมือลงและแบมือ รับฟัง ปฏิบัติต่อผู้อื่นเยี่ยงเพื่อนมนุษย์
- กระทำในสิ่งที่ผิดความคาดหมาย อย่าเดินตามความรุนแรงและการข่มขู่ แต่จงเขียนอย่างก้าวและจังหวะดนตรีของตนเอง
- ใช้ศิลปะ ดนตรี กลอง เมล็ดพืช หน้ากาก หุ่นเชิดและการเล่นกลเป็นเครื่องมือในการเผชิญหน้าเพื่อสื่อสารถึงวิสัยทัศน์และความหวังของเรา
- พยายามขยายความตระหนักของฝ่ายตรงข้ามว่าพวกเขาเองก็กำลังตัดสินใจอย่างมีทางเลือกเหมือนกัน พฤติกรรมของพวกเขาไม่จำเป็นต้องถูกกำหนดมาล่วงหน้า
- ใช้อารมณ์ขันและความประหลาดใจให้เป็นประโยชน์
- รู้ว่าอะไรจะซ้ำเติมความตึงเครียดในสถานการณ์หนึ่งๆ และอะไรที่อาจช่วยคลายความตึงเครียดได้ ตัดสินใจเลือกอย่างมีสำนึกถึงสิ่งที่จะทำต่อไป
- ปฏิบัติการเพื่อสร้างความเข้มแข็งแก่ความสมานฉันท์และการสนับสนุนกลุ่มของเรา
- ถามตัวเองก่อนที่จะกระทำการสุดขั้วใดๆ
 - ทำแบบนี้แล้วจะช่วยให้บรรลุจุดประสงค์ของเราหรือไม่?
 - ฐานเสียงที่สนับสนุนเราให้ออกมาปฏิบัติการนี้คือใคร? เราเสี่ยงต่อการสูญเสียฐานสนับสนุนกลุ่มไหนบ้าง? ทำไมการกระทำนี้จึงคุ้มค่าต่อการเสี่ยงที่จะสูญเสียฐานสนับสนุนนั้น?
 - เราเห็นพ้องกับการกระทำนี้หรือเปล่า? ถ้าไม่ มันจะมีผลอย่างไรต่อความสมานฉันท์ในเครือข่ายของเรา?
 - การกระทำนี้จะทำให้ใครตกอยู่ในความเสี่ยงมากที่สุด? และพวกเขาเห็นพ้อง/เต็มใจที่จะยอมรับความเสี่ยงนี้หรือไม่?
 - การกระทำนี้เป็นตัวแทนความหวังและวิสัยทัศน์ของเราหรือเปล่า?
 - เรารู้จักและไว้วางใจบุคคลที่ย้ำให้เราลงมือกระทำการนั้นหรือไม่?
 - การกระทำนี้เป็นภาพแทนของ โลกที่เรา กำลังต่อสู้เพื่อให้ได้มันมาหรือเปล่า?

การปกป้องตัวเอง

ดูแลตัวเองให้ดี กินอิ่ม นอนเพียงพอและดื่มน้ำมากๆ จะช่วยทำให้เรามีสติสมาธิ และมีเรี่ยวแรงตลอดปฏิบัติการบนท้องถนน ไม่ว่าจะแผนการของเราจะรัดกุมเพียงใด เราก็ไม่มีทางทำนายถูกว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง ตำรวจอาจมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อการประท้วงของเราเกินเลยไป ทั้งๆ ที่เราประท้วงอย่างสงบที่สุดแล้วก็ตาม ดังนั้น ยิ่งร่างกายเราเตรียมพร้อมมากเท่าไร เราก็จะตอบสนองต่อเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ดีขึ้นเท่านั้น

ตำรวจมีอาวุธ “ไม่อันตรายถึงชีวิต” หลายอย่าง และพวกเขาแทบไม่เคยลังเลที่จะเอามาใช้ โดยปรกติแล้ว จุดประสงค์ของพวกเขาคือขับไล่พวกเรา แต่เรารู้ว่าการยึดพื้นที่ทางการเมืองไว้ให้ได้เป็นสิ่งสำคัญ ต่อไปนี้คือคำแนะนำสามประการที่นักกิจกรรมเรียนรู้มา:

กระบอง

ถ้าตำรวจยกกระบองขึ้น เราควรหันหลังให้และหวังว่าเป้หลังของเราที่ใส่ขวดน้ำ และสัมภาระอย่างอื่นจะรับแรงฟาดไว้ได้ส่วนหนึ่ง หรือถ้าไม่มีเป้หลังก็ต้องยกมือขึ้นมากันไว้ ป้ายผ้าและป้ายต่างๆ อาจช่วยรับแรงกระแทกได้บ้าง

ถ้าตำรวจใช้กระบองยันแทง เป้ ป้ายอาจใช้แทนโล่ ถ้าใส่หมวกกันน็อกมาก็ช่วยได้เยอะ เราอาจต้องตัดสินใจหนีอย่างรวดเร็ว อย่าลืมยกแขนป้องกันศีรษะ โดยเฉพาะท้ายทอยและขมับ ถ้าถูกทำร้ายล้มลง ต้องรีบขดตัวเหมือนทารกและพยายามปกป้องศีรษะ ท้องกับอวัยวะเพศไว้ การนอนตะแคงขวาจะช่วยปกป้องตัวได้ด้วย

หลังจากตำรวจไปแล้ว รีบกดตรงบริเวณที่มีเลือดออกและขอความช่วยเหลือจากแพทย์/พยาบาล

กระสุน (ยาง พลาสติก ไม้ ถั่ว ฯลฯ)

ถ้าตำรวจเปิดฉากยิงกระสุนยาง ต้องหันหลังให้เพื่อปกป้องใบหน้า ลำคอและช่วงท้อง อย่างนั่งลงเด็ดขาด เพราะตำรวจมักยิงกระสุนยางลงต่ำเพื่อเล็งไปที่เท้าและขา ตำรวจมักไม่ปฏิบัติตามระเบียบที่กำหนดไว้ก็จริง แต่ถ้านั่งลงจะยังมีโอกาสบาดเจ็บง่ายขึ้น กระสุนยางจัดเป็นอาวุธไม่ถึงตาย แต่ก็ทำให้บาดเจ็บสาหัสได้ หากถูกยิง ควรให้แพทย์/พยาบาลตรวจร่างกาย

สุนัข

ถ้าตำรวจใช้สุนัข ต้องเก็บมือแขนขาของเราให้ดี อย่ายื่นออกไปให้มันกัด อย่ามองที่สุนัข แต่สบตากับตำรวจที่จ้องสุนัขแทน พุดกับเขาด้วยน้ำเสียงชัดเจน บอกให้เขาดิ่งสุนัขไว้ ลดความยาวของสายจูง หรือเอาสุนัขกลับไปเก็บไว้ในรถ ฯลฯ

แก๊สน้ำตาและสเปรย์พริกไทย

การป้องกัน: อาบน้ำด้วยสบู่ที่ไม่มีน้ำหอม อย่าทาวาสลีน น้ำมัน ครีมนันแดดแบบออยล์เบสหรือครีมมอยเจอร์ไรเซอร์ใดๆ บนผิวหนัง เพราะแก๊สน้ำตาละลายในไขมัน น้ำมันจะจับกับสารเคมี ทำให้อาการแสบไหม้รุนแรงยิ่งขึ้น ถ้าจะใช้ครีมกันแดด ยาทากันยูง ควรใช้แบบวอเตอร์เบส แต่งกายด้วยเสื้อผ้ากันน้ำ อย่าใส่คอนแทคเลนส์

- ผ้าเช็ดหน้าผืนใหญ่ชุบน้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชูเก็บไว้ในถุงที่มีซิปปิดเพื่อรักษาความชื้นไว้ เป็นสิ่งที่เอามาใช้ปิดปากจมูกได้เมื่อถูกยิงด้วยแก๊สน้ำตา หรืออาจลองใช้หัวหอมหั่น แต่มันช่วยได้ระยะสั้นๆ เท่านั้น
- ถ้ามีแว่นตากันลมหรือแว่นตาวายน้ำก็ยิ่งดี ถ้าปรกติใส่แว่นตา ลองหาแว่นตาประเภทนี้ที่สวมทับแว่นสายตาได้อีกที
- หรือไม่ก็หน้ากากของช่างทาสี หรือหน้ากากกันแก๊สพิษ
- ขวดน้ำดื่มแบบมีจุกที่ต้องบีบน้ำออกมาเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ในการล้างตาเมื่อโดนแก๊สน้ำตา
- นักกิจกรรมบางคนเห็นว่านมใช้ล้างตาได้ดีกว่าในกรณีที่โดนแก๊สน้ำตา การประท้วงล่าสุดที่เมืองเฟอร์กูสัน ก็มีการใช้นมล้างตาแทนน้ำ

การปฏิบัติตัวทั่วไปเมื่อโดนแก๊สน้ำตา (ทั้งแบบ CS และ CN) และสเปรย์พริกไทย (OC)

- ตั้งสติ เราแข็งแกร่ง ความทรमानจะอยู่แค่ชั่วครู่ช่วยยามและไม่ทำให้คุณพ่ายแพ้หรอก
- อย่าแตะต้อง ใบหน้าหรือขยี้ตา เพราะสารเคมีที่ติดมืออาจปนเปื้อนเข้าตาอีก ออกไปหาอากาศบริสุทธิ์ ลืมตา กางแขน จำไว้ว่าต้องหายใจและหายใจซ้ำ

- สั่งจมูกให้สารเคมีออกมา
- พกน้ำดื่มติดตัวเพื่อล้างตาและกลั้วคอ เอียงหน้าตอนล้างตาเพื่อให้น้ำไหลออกจากใบหน้า อย่าให้น้ำไหลเข้าจมูก
- ถ้าอุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น เช่น จากการวิ่งหรือความตื่นตกใจ เป็นต้น อาการระคายเคืองจะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เพราะรูขุมขนจะเปิดกว้างขึ้น ทำให้สารเคมีซึมเข้าไปมากขึ้น
- หันหน้าหากกระแสลม ลืมตา กางแขนออกและเดินไปเดินมาเพื่อให้อากาศบริสุทธิ์พัดพาสารเคมีออกไป สูดลมหายใจลึกๆ ช้าๆ
- ก่อนจะช่วยเหลือใคร ต้องขออนุญาตเขาก่อน! แล้วอธิบายให้เขาฟังว่าจะช่วยเขาอย่างไรก่อนลงมือช่วยเหลือ
- พยายามใช้น้ำที่ใช้ล้างตาล้างมือไหลลงพื้น อย่าให้เปื้อนถูกผิวหนัง เสื้อผ้า เส้นผม หรือ Mask
- เก็บผ้าที่เปื้อนสารเคมีในถุงและปิดปากถุงให้สนิท
- ถ้ามีเสื้อผ้าสะอาดชุดอื่น ควรเปลี่ยนเสื้อผ้า

หลังจากนั้น:

- พึงระวังว่าการเข้าไปในห้องพร้อมเสื้อผ้าและร่างกายที่ปนเปื้อนสารเคมีจะทำให้ห้องพักปนเปื้อนไปด้วย
- ถ้าทำได้ ควรเตรียมถุงพลาสติกไว้หน้าประตูหรือชิดประตูด้านในเพื่อใส่เสื้อผ้าที่ปนเปื้อนลงไปก่อน
- ล้างตัวด้วยน้ำเย็น เพื่อให้รูขุมขนหดตัวปิดลง ป้องกันไม่ให้สารเคมีแทรกซึมลงไปบนผิวหนัง
- เปลี่ยนเสื้อผ้าสะอาด

ข้อควรระวัง:

- การใส่คอนแทคเลนส์มีอันตราย เพราะมันจะดักสารเคมีไว้ข้างใต้และแสบไหม้ลูกตา! ดังนั้น ควรใส่แว่นตั้งแต่แรก ถ้าบังเอิญใส่คอนแทคเลนส์ ต้องเอาคอนแทคเลนส์ออกทันทีเมื่อโดนแก๊สน้ำตาหรือสเปรย์พริกไทย มิฉะนั้น นัยน์ตาอาจอักเสบขั้นร้ายแรง ถ้าต้องใส่คอนแทคเลนส์ ควรใส่แบบใช้แล้วทิ้ง แต่ควรพก

แว่นตาและนำคอนแทคเลนส์สำรองติดตัว คอนแทคเลนส์ที่ปนเปื้อนสารเคมีแล้ว ไม่ควรนำกลับมาใช้อีก

- โรคหอบหืดสามารถกำเริบอย่างร้ายแรงได้เมื่อโดนแก๊สน้ำตา อันตรายอาจถึงชีวิต พยายามอยู่ห่างจากแก๊สน้ำตาหรือสเปรย์พริกไทยและอย่าลืมพกยาพ่นติดตัว
- ผู้หญิงตั้งครรภ์/มารดาที่กำลังให้นมบุตร ไม่ควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีพิษ ถ้าทำได้ ควรออกไปให้พ้นจากบริเวณที่จะมีการยิงแก๊สน้ำตาหรือสเปรย์พริกไทย

คำแนะนำทางการแพทย์

- พกน้ำกับอาหารติดตัวเสมอ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อไม่ให้เกิดอาการขาดน้ำ ควรบรรจุน้ำในขวดแบบฝาบีบเพราะใช้ล้างตาได้ กินอาหารบ่อยๆ เพื่อไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการสับสนและเป็นอันตรายต่อตัวเองและผู้อื่น
- อย่าลืมบอกเพื่อนว่ามีโรคประจำตัวอะไรบ้าง (เช่น หอบหืด เบาหวาน ตั้งครรภ์ โรคหัวใจ ฯลฯ) พกยาประจำตัว เช่น อินซูลิน ยาพ่น ฯลฯ ถึงแม้ไม่มีปัญหาสุขภาพนั้นๆ มานานแล้วก็ตาม ใส่สายรัดข้อมือที่ระบุโรคประจำตัวก็จะช่วยให้แพทย์ทำการรักษาพยาบาลในเวลาฉุกเฉินได้ง่ายขึ้น
- เตรียมชุดปฐมพยาบาลและซักซ้อมให้มั่นใจว่ามีใครสักคนที่ปฐมพยาบาลเป็นอยู่ในกลุ่ม

หลังปฏิบัติการ

ปฏิบัติการมักเต็มไปด้วยความเข้มข้น บางครั้งน่ากลัว บางครั้งน่ารื่นรมย์ เมื่อมันเสร็จสิ้นลง เราต้องรักษาความเชื่อมโยงกับเพื่อนใหม่ๆ ที่ได้รู้จัก เราอาจต้องพบปะสนทนากับคนอื่นที่ผ่านประสบการณ์เดียวกัน เพื่อฉลอง โกรธแค้น หัวเราะ และโศกเศร้าร่วมกัน วางแผนให้แน่นอนว่ากลุ่มเครือข่ายของเราต้องมีเวลามาสรุปทบทวนร่วมกัน และมีงานเลี้ยงหลังปฏิบัติการหากทุกคนกลับบ้านกันอย่างปลอดภัย

ออกจากคุกอย่างเข้มแข็งกว่าเดิม

คุณเป็นประสบการณ์ที่มีอิทธิพลมาก มันเผยให้เห็นด้านมืดของโครงสร้างอำนาจ และทำให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติการที่มาจากครอบครัวฐานะดีมีโอกาสเผชิญประสบการณ์ที่คนจนและคนกลุ่มน้อยต้องประสบอยู่ทุกวัน คุณทำให้รู้สึกแสบและหดหู่มาก หรืออาจทำให้เข้มแข็งขึ้นได้เช่นกัน มันสร้างอารมณ์ขึ้นลงได้เหมือนรถไฟเหาะและสร้างความผูกพันได้อย่างลึกซึ้ง มีความรู้สึกบางอย่างที่คาดหมายได้ว่าจะเกิดขึ้น ในคุณและหลังออกจากคุก

ความโกรธแค้น

คุณคือสิ่งที่กลั่นมาจากความรุนแรงที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา ความโกรธคือปฏิกิริยาที่สมเหตุสมผล แต่เราอาจไประบายใส่เพื่อนและครอบครัวแทนที่จะพุ่งความโกรธไปที่ระบบการกตัญญูที่เรากำลังต่อสู้ หลังออกจากคุก จงเตือนเพื่อนๆ และคนในครอบครัวให้ปฏิบัติต่อเราอย่างนุ่มนวลกว่าปกติและอย่างสั่งให้เราทำอะไรสักพัก จงเตรียมตัวรับอารมณ์โกรธเกรี้ยวที่พุ่งขึ้นมาเป็นพัก ๆ และพยายามระลึกว่าใครหรืออะไรกันแน่ที่ทำให้เราโกรธจริง ๆ

โทษตัวเอง

เราอยู่ในระบบที่ออกแบบมาทุกระดับเพื่อทำให้เรารู้สึกแสบ ผิด บกพร่องและไร้อำนาจ คนที่สร้างระบบนี้คือผู้เชี่ยวชาญด้านปฏิบัติการจิตวิทยาและการคุกคาม คนเหล่านั้นใช้เวลาตลอดชีวิตพัฒนาเทคนิคต่าง ๆ ในขณะที่เรามีเวลาอย่างมากแค่ไม่กี่ชั่วโมงในการเตรียมตัวที่จะขัดขึ้นพวกเขา

เมื่ออยู่ในคุก เราจะต้องเผชิญหน้ากับการตัดสินใจด้วยข้อมูลไม่เพียงพอภายใต้สภาวะหวาดกลัวและสิ้นเรี่ยวแรงตลอดเวลา เราอาจตัดสินใจผิดพลาด เราอาจจบลงที่การกักขังที่สบายๆ แม้ว่าในภายหลังเรากลับปรารถนาให้ตอนนั้นเราขัดขึ้น หรือเราอาจไม่ได้ทำในสิ่งที่เราควรทำ เราอาจตัดสินใจที่ทำให้เสียใจทีหลัง

พยายามอย่าโทษตัวเอง กลไกของระบบทำให้เราติดจอกับสิ่งที่เราทำหรือไม่ทำ ในฐานะปัจเจกบุคคลจนบัดนี้สายตาเราจากความรุนแรงของตัวระบบ การโทษตัวเองคือการที่เรารับเอาความรุนแรงของระบบเข้ามาไว้ในตัวเรา โบายดีตัวเราเองแทนที่จะปล่อยให้ทหารหรือตำรวจทำหน้าที่สกปรกนี้ แล้วมันมักบานปลายกลายเป็นการโทษกันไปโทษกันมาในหมู่เพื่อนฝูงได้อย่างรวดเร็ว กลายเป็นอำนาจที่แบ่งแยกเราและตัดขาดเราจากพลังสนับสนุนที่เราพึงมี

ความยากลำบากในการกลับสู่ชีวิตปกติ

เป็นเรื่องยากที่จะกลับมาใช้ชีวิตปกติหลังจากประสบการณ์เข้มข้นระหว่างปฏิบัติการ มันยากที่จะกลับบ้านไปอยู่เหงา ๆ หลังจากความรู้สึกอันแน่นแฟ้นที่มีต่อเพื่อนนักกิจกรรมในระหว่างปฏิบัติการและในคุก มันยากที่จะกลับไปเรียนหนังสือ ทำงานหรือกลับเข้าสู่สถาบันใดๆ ที่มีกฎระเบียบบดขยี้คุณ จู่ ๆ โลกรอบตัวก็ดูคล้ายคุณจำแลง มีแต่ระบบของการลงโทษและควบคุม

เราอาจรู้สึกเหนื่อยล้า ซึมเศร้า ไม่เพลิดเพลินกับสิ่งต่าง ๆ ที่เคยชอบ รู้สึกถึงความทุกข์ทรมานของผู้ถูกกดขี่ อาหารไร้รสชาติ การทำงานหรือเรียนหนังสือไร้ความหมาย เราอาจสูญเสีย สับสนและดำเนินชีวิตตามปกติไม่ได้

นี่เป็นอาการปรกติที่มนุษย์มีต่อความสูญเสีย ความโศกเศร้าและความเครียด มันไม่ใช่สัญญาณของความอ่อนแอหรือบกพร่อง ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับสองสามประการที่อาจช่วยเราได้

พูดถึงมัน

โดยเฉพาะกับกลุ่มเครือข่ายที่ออกไปปฏิบัติการด้วยกัน หรือกับใครที่เคยผ่านประสบการณ์คล้ายๆ กันมาก่อน ถ้าเป็นไปได้ ลองหาเพื่อนสักคนที่เต็มใจรับฟังหรือที่ปรึกษา เราต้องเล่าเรื่องราวของเราออกมา บางครั้งอาจต้องเล่าซ้ำแล้วซ้ำอีก

พักผ่อน

เราทุ่มเทพลังงานไปมหาศาล นอนหลับพักผ่อน หรือออกไปหาสภาพแวดล้อมที่ร่มรื่นที่มีต้นไม้ใบเขียว นอนบนพื้นหญ้า ฟังคลื่นพลังงาน

ชำระล้าง ทำอะไรบางอย่างในเชิงกายภาพและเชิงสัญลักษณ์เพื่อกำจัดพลังงานมืดของคุณ อาบน้ำชดผิว ว่ายน้ำในทะเลหรือลำธาร ชักเสื้อผ้า ฯลฯ ทำสิ่งเหล่านี้ด้วยความตั้งใจอย่างมีสำนึกว่าเราจะชำระล้างพลังงานมืดของคุณออกไปและผุดออกมาเป็นคนใหม่

ซบซู่ใจ

ถ้าเป็นคนที่มีความเชื่อในเรื่องศาสนา/จิตวิญญาณ นี่คือเวลาของพิธีกรรม แต่ถ้าไม่มีศรัทธาทางศาสนา ลองหาเวลาทำสิ่งที่ให้แรงบันดาลใจและซบซู่ใจเรา เช่น เทียวป่า ดนตรีหรือไปหาเพื่อน

เรียนรู้

เราเพิ่งได้รับประสบการณ์ล้ำค่า ตอนนี้เราเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับการทำงานของระบบที่เรากำลังต่อสู้ เราได้ลิ้มรสชาติเล็กๆ น้อย ๆ ของความรุนแรงและการกดขี่ที่คนจนและชนกลุ่มน้อยต้องเผชิญทุกวัน คนที่ต้องลงเอยในคุกโดยไม่มีฝ่ายกฎหมายและฝ่ายสื่อสารมวลชนคอยสนับสนุนอยู่ข้างหลัง หลังจากนั้น เราจะไม่ใช่คนเดิมอีกต่อไป

เคารพตัวเอง

และเคารพพวกเราทุกคน สำหรับความกล้าหาญ เข้มแข็งและปวารณาตนที่พวกเราแสดงออกในปฏิบัติการ สำหรับขบวนการที่พวกเราพร้อมกันสร้างขึ้น สำหรับการที่เรารับฟังซึ่งกันและกันและต่อสู้เพื่อก้าวข้ามความแตกต่างในหมู่พวกเราเอง พวกเราช่วยกันเปลี่ยนแปลง โลกแล้ว เราควรรู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของปฏิบัติการนี้และเป็นส่วนหนึ่งของขบวนการที่ก่อปรด้วยผู้คนที่กล้าหาญ มุ่งมั่นและใส่ใจกัน

เดินหน้าต่อไป

ความโกรธแค้นเป็นพลังผลักดันได้ ความรักก็เช่นกัน ประสบการณ์ในคุกอาจแสนสาหัส แต่มันก็สร้างความเข้มแข็งให้เราด้วย เราสามารถก้าวออกจากคุกและเข้มแข็งกว่าตอนที่เราก้าวเข้าไป สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากปฏิบัติการนี้อาจผลักดันเราให้ก้าวไปสู่ขั้นตอนถัดไปพร้อมกับการสร้างขบวนการเพื่อเปลี่ยนแปลง โลก

การดูแลกันและกันหลังปฏิบัติการ

การดูแลบาดแผลทางจิตใจ

ทุกคนที่เข้าร่วมปฏิบัติการต้องเผชิญกับอำนาจกดขี่ข่มเหงของรัฐ การดูแลจิตใจที่บอบช้ำขึ้นอยู่กับ การดูแลตัวเราเอง ในระหว่างปฏิบัติการ การได้รับกำลังใจ สนับสนุนจากคนอื่น ประวัติส่วนตัวของเรา รวมทั้งความหนักเบาของประสบการณ์ที่พบเผชิญ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดบาดแผลทางจิตใจในภายหลังมักเกิดจากการถูกทำร้ายทางร่างกาย จิตใจและทางเพศ หรือเป็นประจักษ์พยานพบเห็นการทำร้ายผู้อื่น ตลอดจนความหวาดกลัวที่ยึดเหนี่ยวหรือรุนแรง ปัจจัยที่อาจทำให้เราเกิดปัญหาด้านจิตใจ ในภายหลังคือการมีประวัติเคยถูกทำร้าย การไม่ได้รับกำลังใจจากเพื่อนฝูงญาติมิตร การต้องแยกขาดจากผู้อื่นไม่ว่า ในระหว่างหรือหลังปฏิบัติการ เนื่องจากการทำร้ายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อย ในวัฒนธรรมของเรา การเรียนรู้ที่จะเยียวยาและนำเอาประสบการณ์เลวร้ายนี้มาเป็นพลัง ในปฏิบัติการครั้งต่อไปจะช่วยให้เราดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเต็มเปี่ยมยิ่งขึ้น

ดังที่กล่าวแล้วว่า เหตุการณ์เลวร้ายส่งผลกระทบต่อแต่ละคนแตกต่างกันไป อาการที่เกิดขึ้นในแต่ละคนก็มีหลากหลายรูปแบบด้วย นี่คือเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เรามักมองข้ามหรือเข้าใจอาการที่เกิดขึ้นไปแบบผิดๆ สำหรับผู้มีบาดแผลทางจิตใจนั้น ยิ่งพวกเขาได้รับการวินิจฉัยอาการและเยียวยาเร็วเท่าไร ก็จะช่วยฟื้นฟูจิตใจได้เร็วขึ้นเท่านั้น

สัญญาณเตือนที่ควรใส่ใจ

ฝันร้าย

ภาพอดีตย้อนกลับมาและเกิดภาพหลอน

นอนไม่หลับ

ไม่ยากเข้าสู่สังคม เก็บตัว

ความรู้สึกว่าไม่มีอนาคต

ไม่มีสมาธิ

ระวังตัวหรือตื่นตระหนกเกินกว่าเหตุ

หวาดระแวง

ซึมเศร้า

ดื่มเหล้า สูบบุหรี่และใช้ยาเสพติดมากกว่าเดิม

ขาดเรียนหรือขาดงานบ่อยๆ โดยไม่มีเหตุผล

รู้สึกอยากฆ่าตัวตายและไร้เรี่ยวแรงต่อสู้

รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง

หากใครก็ตามแสดงอาการที่เป็นสัญญาณเตือนข้างต้นออกมาหลังจากเกิดเหตุการณ์ร้ายแรง ไม่ว่าจะเกิดขึ้นหลังปฏิบัติการแค่หนึ่งชั่วโมงหรือหลังจากนั้นหนึ่งเดือนก็ตาม เราต้องใส่ใจอย่างจริงจัง บาดแผลทางจิตใจอาจสาหัสยิ่งกว่าเดิมหากถูกละเลยหรือถูกล้อเล่นทำนองว่า “ช่างมันเถอะ ลืมๆ มันไปซะที!”

ข้อปฏิบัติหลังเกิดเหตุการณ์ที่สร้างบาดแผลทางจิตใจ

ถามผู้ได้รับผลกระทบว่าอยากไปหาสถานที่เงียบๆ เพื่อคุยกันเรื่องนี้หรือไม่ อย่าฉูดฉาดกลางกู่เขาออกไปถ้าเขายังต้องการดำเนินกิจกรรมต่อ แต่การได้คุยกันทันทีหลังจากเกิดเหตุการณ์เป็นวิธีหนึ่งที่ดีที่สุดในการเยียวยาบาดแผลทางจิตใจให้ลดน้อยลง เราไม่จำเป็นต้องวิเคราะห์ทุกเรื่องทุกอย่างที่เกิดขึ้น แค่รับฟังก็พอ

ช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบได้ติดต่อกับกลุ่มเครือข่ายของเขาอีกครั้งและตามหาคนที่เขาเป็นห่วง การเยียวยาจิตใจจากบาดแผลส่วนหนึ่งคือการค้นพบหนทางอันปลอดภัยที่จะกลับไปเชื่อมโยงกับหลายสิ่งหลายอย่างที่ถูกลัดขาดออกไป เช่น ความไว้วางใจ ความศรัทธา ฯลฯ สิ่งนี้ทำไม่ได้ด้วยการเพิกเฉยละเลยหรือเห็นว่ามันไม่สำคัญ

ให้ความสำคัญกับเรื่องละอันพันละน้อยที่เราสามารถทำได้เพื่อช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบฟื้นฟูความรู้สึกถึงศักดิ์ศรีและความเป็นมนุษย์อีกครั้ง....การหาสถานที่ให้เขาได้อาบน้ำล้างหน้าล้างตา การพาเขาไปอยู่ในสถานที่ที่เขิวชอุ่มสดชื่น ได้รู้สึกถึงใบไม้ใบหญ้าใต้ฝ่าเท้า ฯลฯ จงถามเจ้าตัวว่าอะไรอย่างไหนที่ช่วยเขาได้ (เพราะเรื่องนี้แตกต่างกันไปตามบุคคลและสภาพแวดล้อม)

คงไม่ต้องบอกว่าการตั้งใจรับฟังอย่างลึกซึ้งมีความสำคัญแค่ไหน มันสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องทำให้ผู้ได้รับผลกระทบเกิดความมั่นใจอีกครั้งว่าสิ่งที่เขารู้สึกเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับทุกคน ปฏิภิกิริยาของความทุกข์ใจนั้นเป็นปฏิภิกิริยาปรกติธรรมดาที่ย่อมเกิดขึ้นในเหตุการณ์เช่นนี้ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ไม่มีใครควรต้องพบเจอ มันไม่ใช่

อาการของคนโกล้บ้ำหรือคนอ่อนแอที่ไม่สามารถ “ยืนหยัดต่อสู้” จงระวังคำพูดประเภท “อย่าซีไ้แ่” อย่าลื้ม่ว่าคำพูดแบบนี้มาจากสำนึกแบบปิตาธิปไตยในวัฒนธรรมแบบทหารที่ฝังรากอยู่ในสังคม

ในช่วงหลังเกิดเหตุการณ์ที่กำร้ำยจิตใจ เราควรปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้

- กินอาหารดี ๆ มีประโยชน์
- ออกกำล้งกาย เพราะเหตุการณ์ที่กำร้ำยจิตใจมักทำให้ร่างกายหลังสารเคมีที่ควรปลดเปลื้องทิ้งไปด้วยการออกกำล้งกาย
- ช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบกลับมาใช้ชีวิตตามปรกติ อย่างน้อยก็ได้ทำกิจวัตรที่เขาทำเป็นประจำก่อนถูกกำร้ำยจิตใจ
- คอยรับฟังเสมอ
- เราอาจชักชวนให้เขาใช้เวลากับกลุ่มเยียวยาจิตใจกลุ่มเล็ก ๆ หรืออยู่ตามลำพังหากเขาต้องการเช่นนั้น
- ผู้ได้รับผลกระทบอาจไม่เป็่นตัวของตัวเองหรือมีอารมณ์แปรปรวน เราควรอดทนและอย่าพยายามบังคับให้เขากลับไปเป็่นคนเดิมโดยเร็ว
- ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์กำร้ำยจิตใจอย่างร้ำยแรง เราอาจก่อตั้งกลุ่มองค์กรอย่างเป็นทางการเพื่อช่วยเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบในช่วงเวลาระหว่าง 24-72 ชั่วโมงหลังเกิดเหตุการณ์ การชักถามผู้ได้รับผลกระทบอย่างเป็นทางการควรกระทำโดยคนที่มีประสบการณ์ด้านนี้และควรรวบรวมผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์เดียวกันให้มาสนับสนุนซึ่งกันและกัน

“

ความเชื่อฟังเป็นภัยยิ่งกว่าความไม่เชื่อฟัง

ฮันนา อาเรนดท์

เคล็ดลับแพชชันนักปฏิบัติการ

ใส่เสื้อผ้าบางๆ หลายๆ ชั้น กางเกงขายาวและเสื้อผ้าน้ำ ควรใส่เสื้อผ้ามากขึ้นกว่าความจำเป็น พอร้อนค่อยถอดออก ผัดเสื้อผ้าชั้นนอกออกเมื่อโดนแก๊สน้ำตา เสื้อแขนยาวบางๆ ช่วยป้องกันผิวไม่ให้โดนแดดเผาจนเกรียม

หมวกหรือเสื้อฮู้ดและแว่นกันแดด – ไม่ได้มีประโยชน์แค่กันแดด แต่ช่วยบังใบหน้าจากสายตาส่องของตำรวจด้วย

อย่าใส่เครื่องประดับ มัดผมและตัดเล็บ – เหล่านี้ช่วยหลีกเลี่ยงการจับตัวโดยไม่จำเป็น ผมยาวรุงรังอาจเกี่ยวพันกับอย่างอื่นและกลายเป็นเครื่องมือให้ตำรวจจิกหัวเรา

รองเท้าบูทหนา – ช่วยปกป้องเท้าเราไว้ (แม้ในวันอากาศร้อนก็ตาม!)

นาฬิกา – ตั้งเวลาให้ตรงกับเพื่อนร่วมปฏิบัติการ

กระเป๋ามีซิปกับเบ้ – ไว้เก็บข้าวของจำเป็น

เสบียง – เตรียมอาหารกับน้ำเยอะๆ กระดาษจดสิทธิตามกฎหมายเมื่อถูกจับกุม และเบอร์โทรศัพท์ของทนายความ ผ่าอนามัย กระดาษทิชชู ยาทากันยุง

สิ่งที่ไม่ควรนำติดตัว

- สิ่งที่ใช้เป็นอาวุธได้ (อะไรก็ตามที่ปลายแหลมหรือหนัก เช่น มีด โคน ไขควง)
- ยาเสพติด
- เหล้า (มันทำให้ขาดสติ)
- บัตรเครดิต
- บัตรประชาชน (นอกจากมาจากต่างประเทศหรือขั้บรถ)
- โทรศัพท์พร้อมซิมและรายชื่อเพื่อนฝูง แฟน ญาติ ควรเปลี่ยนซิมการ์ดใหม่