



## 疗愈“气候变化之痛”

气候变化对地球和所有生物造成了严重的破坏。随着我们更多地意识到这种破坏，意识到人类对这个问题应对不足，我们会陷入各种各样的感觉。各国政府面对于如此严重的气候变化所采取的有限应对措施会让我们感到沮丧。我们可能会感到无力和疲惫，因为许多人似乎对气候危机一无所知，甚至漠不关心。悲观的科学报告——例如，关于迅速融化的冰层——和灾难性气候事件的新闻等会把我们压垮。许多年轻人对未来失去了希望，他们怀疑在一个濒临灾难的世界里成家生子是否明智。我们中的许多人感到愤怒、绝望和深深的悲痛。

我们仍有可能限制人类造成的灾难性气候变化的影响，并恢复环境。大多数人都想在这方面有所作为。我们希望避免造成更多的损害，并尽可能扭转现有的影响。科学家们想要科学界采取行动，更有效地把有关气候变化的信息告知公众。活动人士希望让越来越多的人参与到应对气候变化的运动中来。年轻人希望重拾希望，相信自己有未来。教育工作者希望为气候紧急情况的教学制定更好的策略。我们都希望提高我们有效应对气候变化的能力。与此同时，愤怒、恐惧和悲伤的情绪也妨碍我们清晰思考自己能做什么。

### 注意我们的情绪

专家们注意到日益明显的气候变化如何影响人们的心理健康。因为气候变化而感到抑郁、焦虑和哀伤——被称为“气候变化之痛”。美国心理协会关于气候变化带来的情绪创伤的报告称，越来越多的人感到“多种不同的情绪，包括恐惧、愤怒、无力感或疲惫感”。获奖的澳大利亚科学家Joëlle Gergis描述了她在面对气候变化时所经历的“火山之怒”。她说：“我会突然哭泣……那是纯粹的悲伤。”她承认，她需要“融化自己情感上冰冻的部分”才能有效地应对气候变化。在网上搜索“气候变化之痛”或“气候变化焦虑”，会看到越来越多的信息谈到气候变化给人们带来的情感创伤，以及应对气候变化对我们的心理健康的影响的重要性。

### 未能疗愈情感创伤的后果

未能释放的、被压抑的情感会在很多方面伤害人类。未能疗愈的悲伤、恐惧和挫败感往往会破坏我们的主动性，熄灭我们对未来的希望。未能释放的痛苦感觉会耗尽我们的精力，使我们无法发挥全部智慧来应对周围的世界。情感创伤妨碍我们清楚地思考我们该如何行动才能恰当而有效地——在此而言——去制止环境恶化。



我们中的许多人试图忽略这些感觉——把它们当作可以置之不理的东西，好像它们无足轻重。但这样做其实会让我们陷入沮丧和绝望。除非我们去疗愈这些情感创伤，否则很难保持动力，集中精力应对气候危机。

一些人试图利用人们的悲伤和愤怒来推动应对气候变化的工作。这类类似于在汽车中使用航空燃料。发动机会熄火，冒烟，最后会燃烧。要让它重新运转，需要进行大修。

我们需要有机会公开表达对地球遭受破坏的悲痛心情。这样做可以帮我们释放巨大的能量，使我们能够清晰地思考。疗愈“气候变化之痛”可以让我们获得应对气候紧急状态所需的精力和雄心。

### 疗愈情感创伤的重要性

我们正在组织我们自己和周围的人做出必要的改变——但未能疗愈的“气候变化之痛”加大了工作的难度。要面对气候变化对地球造成破坏的毁灭性信息，科学家和各行各业、社会各阶层的人们需要



“维护所有生命”(SAL) 是一个国际性草根组织，致力于在结束人类之间所有分歧的背景下结束气候危机。“团结起来终结种族主义”(UER) 由来自许多国家的各种各样的人们组成，致力于消除种族主义，并支持所有其他群体为实现这一目标所做的努力。UER和SAL是再评价咨询的项目，使用再评价咨询的工具。再评价咨询(RC) 是一种定义明确的理论和实践，它帮助不同年龄、不同背景的人们有效地帮助彼此从压迫和其他伤害所带来的情感创伤中解脱出来。通过互相倾听和鼓励宣泄令人痛苦的情绪，人们可以治愈旧的创伤，更好地思考、表达，并组织 and 领导其他人创建更好的世界，在这个世界里，人类和其他生命都会被珍视，环境得到恢复和保护。目前在95个国家和地区有人在运用再评价咨询。



[SustainingAllLife.org](https://SustainingAllLife.org)



[UnitedToEndRacism.org](https://UnitedToEndRacism.org)



[sustaining\\_all\\_life](https://www.instagram.com/sustaining_all_life)



[@sustainallife](https://twitter.com/@sustainallife)



[SustainingAllLife](https://www.facebook.com/SustainingAllLife)





做到不再麻木自己。我们需要创建一个支持性的环境，在那里我们可以“解冻”（正视）自己被激起的情绪并释放它们。那时，我们才能最恰当、最有效地应对气候危机。

除了影响我们的“气候变化之痛”，我们的情感创伤还来自社会压迫和其他伤害性经历。它们干扰了我们清晰思考的能力，导致不同群体的人们彼此对立，使我们难以思考和有效应对气候紧急状态。它使联合人们进行广泛合作变得更加困难，减缓了我们前进的步伐。

疗愈那些有利于维持压迫并导致其它有害行为的创伤是一个艰难而漫长的过程，许多人都不接受这种个性化的疗愈工作。我们可能会以麻木自己、不去感觉社会压迫对我们造成的伤害的方式让自己活下去。有些人则认为我们永远无法摆脱这种伤害。

### 如何疗愈情感创伤

在“维护所有生命”(SAL)和“团结起来终结种族主义”(UER)活动中，我们认识到，我们有可能摆脱这些伤害，更有效地组织人们应对气候危机。我们有一些方法可以有效地帮助人们从气候变化的悲

痛中恢复过来，增加人们从事阻止气候变化工作的勇气、主动性和精力。

如果有人专注地倾听我们，允许和鼓励我们释放悲伤、恐惧和其他痛苦的情绪，通过与生俱来的心理康复机制——诉说、哭泣、颤抖、表达愤怒和大笑，我们的创伤就能得到疗愈。通过在一个支持性的人际环境中释放负面情绪，我们可以做到保持团结、充满希望、深思熟虑、感到快乐、全心投入，这反过来又会使我们更有力量去推动阻止气候变化和种族歧视的影响的运动。

疗愈工作最好在人们互相支持的环境中进行，大家一起感受、分享、宣泄“气候变化之痛”。在安全的环境中，康复过程可以顺利进行。人们会越来越熟练地应用这个过程。

我们的方法包括关于如何创建有利于持续疗愈“气候变化之痛”的体系的信息，。可以与我们本地的社区和组织共享这些方法。





## “维护所有生命”(SAL)和“团结起来终结种族主义”(UER)所做的工作

限制人为造成的气候变化的影响并恢复环境是可能的——如果我们在未来十年能够对我们的经济和生活做出一些非常大的改变。“维护所有生命”(SAL)和“团结起来终结种族主义”(UER)认为，只有我们同时解决种族主义、对土著人民的种族灭绝、阶级歧视、性别歧视和其他压迫，环境危机才能得到解决。环境破坏和气候变化对这些被压迫的群体以及其他弱势群体(包括老年人、残疾人和幼儿)的影响最为严重。要做出必要的改变，需要在全世界范围内开展大规模运动，让来自不同背景的人们共同对抗气候变化和种族主义的影响。

在“维护所有生命”(SAL)和“团结起来终结种族主义”(UER)活动中，我们认为，要想发起一场规模足够大、力量足够大的运动，障碍包括：(1) 国家之间和人群之间长期存在的分歧(通常是由压迫造成的，尤其是种族歧视和阶级歧视)；(2) 人们普遍认为为时已晚，任何行动都将无效；(3) 否认气候危机的存在，或未能应对气候危机；(4) 难以有效应对环境危机与经济体制崩溃之间的关联。SAL和UER 致力于解决这些问题和其它问题。

### 社会压迫在气候危机中所扮演的角色

社会的经济和政治体制一味追求经济增长和利润，很少关注人、其他生命形式或地球。这导致了剥削和压迫。压迫(如种族歧视、阶级歧视、性别歧视和对年轻人的压迫)针对每一个人，造成巨大的不公正，限制人们获取资源，损害数十亿人的生活。一旦受到压迫，我们倾向于以自己被伤害的方式去伤害他人。我们经历的许多精神和情感创伤都是这种伤害传递的结果。虽然人们很容易以压迫的方式行事，但压迫行为不是与生俱来的，只有当一个人在情感上受到伤害时才会出现。压迫性社会利用这种伤害传递来建立和维持经济剥削。

### 疗愈个人伤害的重要性

压迫和其他伤害性经历对我们造成的精神和情感伤害干扰了我们清晰思考的能力，并使不同人群彼此对立。这使得我们难以思考和有效应对气候危机。

治愈那些有利于维持压迫并导致其它有害行为的创伤是一个艰难而漫长的过程，我们许多人接受这种针对个人的疗愈工作。我们可能会麻木自己、不去感觉社会压迫对我们造成的伤害的方式让自己活下去。有些人则认为我们永远无法摆脱这种伤害。

在“维护所有生命”(SAL)和“团结起来终结种族主义”(UER)活动中，我们认识到，我们有可能摆脱这些伤害，更有效地组织人们应对气候危机。如果有人专注地倾听我们，允许和鼓励我们释放悲伤、恐惧和其他痛苦的情绪，通过与生俱来的心理康复机制——诉说、哭泣、颤抖、表达愤怒和大笑，我们的创伤就能得到疗愈。通过在一个支持性的人际环境中释放负面情绪，我们可以做到保持团结、充满希望、深思熟虑、感到快乐、全心投入，这反过来又会使我们更有力量去推动阻止气候变化和种族歧视的影响的运动。



欲了解更多信息，请登陆

[www.sustainingalllife.org](http://www.sustainingalllife.org) 或 [www.unitedtoendracism.org](http://www.unitedtoendracism.org)  
或写信至如下地址: Sustaining All Life/United to End Racism  
19370 Firlands Way N, Shoreline, WA 98133-3925 USA  
或发电子邮件至: [sal@rc.org](mailto:sal@rc.org) • 或致电: +1-206-284-0311