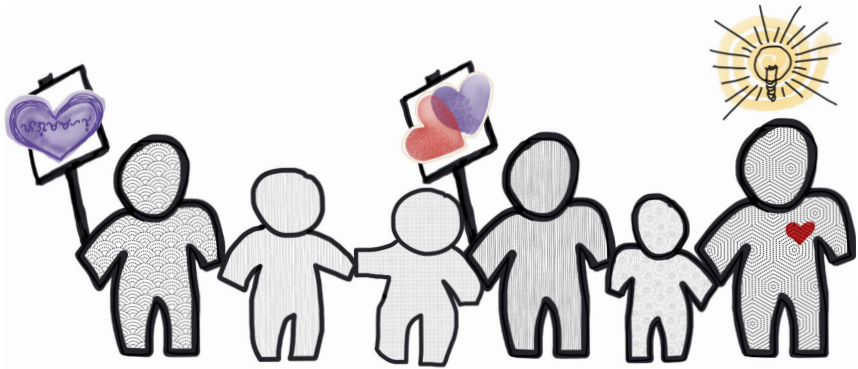




Εργαλεία για να οργανωθούμε
και να βάλουμε τέλος στο επείγον
ζήτημα της κλιματικής κρίσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η δουλειά για την επείγουσα κλιματική κρίση	
πάει χέρι χέρι με τον τερματισμό της καταπίεσης–1	
Ο ρόλος της καταπίεσης–2	
Η σημασία της επούλωσης από τα προσωπικά μας τραύματα–2	
Διαφυλάσσουμε τους εαυτούς μας ως ακτιβίστριες και οργανώτριες–3	
Συμπαράσταση για αναθεώρηση–6	
Εργαλεία για τη βελτίωση της λειτουργίας μας–7	
Νέα και καλά–8	
Εκτιμήσεις–8	
Μιλάμε με τη σειρά–9	
Συναντήσεις–9	
Σκέψου και σε ακούμε προσεκτικά–10	
Ομάδες υποστήριξης–10	
Κανόνες συζήτησης–11	
Πάνελ–11	
Η δέσμευσή μας–13	

Εικονογράφηση από την Άνα Λίζα (ΑΛ) Καμπάλλες

Μετάφραση: Βιβή Κάτου

(Translation: Vivi Katou)

Συνεργάστηκαν στην μετάφραση: Χρυσούλα Βαρδάκη,

Λουκία Πική, Μάρτζυ Ντόϊλ Παπαδοπούλου

(Contributed to the translation: Chryssoula Vardaki, Loukia Piki, Margie Doyle Papadopoulou)

Πνευματικά δικαιώματα © 2019: εκδόσεις Rational Island Publishers. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Κανένα μέρος αυτού του φυλλαδίου δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ή να αναπαραχθεί με οποιονδήποτε τρόπο χωρίς γραπτή άδεια, εκτός από την περίπτωση σύντομων αποσπασμάτων που ενσωματώνονται σε κριτικές ή επιθεωρήσεις.

ISBN: 978-1-58429-241-8

\$2.00 (U.S.)

Η δουλειά για την επείγουσα κλιματική κρίση πάει χέρι χέρι με τον τερματισμό της καταπίεσης

Είναι εφικτό να περιοριστούν οι επιπτώσεις των ανθρωπογενών κλιματικών αλλαγών και να αποκατασταθεί το περιβάλλον - και για να επιτευχθεί αυτό απαιτούνται κάποιες μεγάλες αλλαγές το συντομότερο. Οι διεθνείς οργανώσεις «*Διαφύλαξη όλων των μορφών Ζωής*» και «*Ενωμένοι για την εξάλειψη του Ρατσισμού*»* θεωρούν ότι η προσπάθεια τερματισμού της επείγουσας κλιματικής κρίσης δεν μπορεί να έχει αποτέλεσμα αν δεν εξαλειφθεί ο ρατσισμός, η γενοκτονία εναντίον των αυτόχθονων λαών, ο ταξισμός, ο σεξισμός και άλλες καταπίεσεις. Οι επιπτώσεις της καταστροφής του περιβάλλοντος και της κλιματικής αλλαγής πλήττουν πιο έντονα τις ομάδες που στοχεύονται απ' αυτές τις καταπίεσεις καθώς και άλλους ευάλωτους πληθυσμούς (συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων, των ατόμων με ειδικές ανάγκες και των πολύ νέων). Αυτές τις ομάδες πρέπει να τις συμπεριλαμβάνουμε στο σχεδιασμό στρατηγικών και λύσεων για την αντιμετώπιση της επείγουσας κλιματικής κρίσης. Η πραγματοποίηση των αναγκαίων αλλαγών θα απαιτήσει ένα μαζικό, πανανθρώπινο κίνημα, με ανθρώπους κάθε προέλευσης που θα καταπολεμούν τις επιπτώσεις τόσο της κλιματικής αλλαγής όσο και της καταπίεσης.

Στις οργανώσεις «*Διαφύλαξη όλων των μορφών Ζωής*» και «*Ενωμένοι για την εξάλειψη του Ρατσισμού*» πιστεύουμε ότι για την οικοδόμηση ενός αρκετά μεγάλου και ισχυρού κινήματος περιλαμβάνονται τα εξής εμπόδια: 1) οι μακροχρόνιες διαιρέσεις ανάμεσα στους ανθρώπους (που συνήθως προκαλούνται από την καταπίεση και ιδιαίτερα τον ρατσισμό και τον ταξισμό), ανάμεσα σε έθνη και φυλές καθώς και ανάμεσα σε ομάδες μέσα στο ίδιο έθνος ή τη φυλή, 2) τα ευρέως διαδεδομένα συναισθήματα αποθάρρυνσης και αδυναμίας, 3) το ότι αρνούμαστε ότι υπάρχει το πρόβλημα της περιβαλλοντικής κρίσης ή δεν καταφέρνουμε να καταπιστούμε μ' αυτήν στο βαθμό και την ταχύτητα που απαιτούνται για να τα καταφέρουμε και 4) οι δυσκολίες να συνδέσουμε αποτελεσματικά την περιβαλλοντική κρίση με τις αποτυχίες των οικονομικών μας συστημάτων και να τις παλέψουμε μαζί. Οι οργανώσεις «*Διαφύλαξη όλων των μορφών Ζωής*» και «*Ενωμένοι για την εξάλειψη του Ρατσισμού*» εργάζονται για την αντιμετώπιση αυτών και άλλων ζητημάτων.

Η πραγματοποίηση των αναγκαίων αλλαγών θα απαιτήσει ένα μαζικό, πανανθρώπινο κίνημα, με ανθρώπους κάθε προέλευσης που θα καταπολεμούν τις επιπτώσεις τόσο της κλιματικής αλλαγής όσο και της καταπίεσης.

* Η «*Διαφύλαξη όλων των μορφών Ζωής*» (DOMZ, SAL) είναι μια διεθνής οργάνωση λαϊκής βάσης που εργάζεται για τον τερματισμό της επείγουσας κλιματικής κρίσης στο πλαίσιο του τερματισμού όλων των διαιρέσεων μεταξύ των ανθρώπων.

Η Οργάνωση «*Ενωμένοι για την εξάλειψη του Ρατσισμού*» (EEP, UER) είναι μια ομάδα ανθρώπων κάθε ηλικίας και προέλευσης, σε πολλές χώρες, που είναι αφοσιωμένοι στην εξάλειψη του ρατσισμού στον κόσμο και στη στήριξη των προσπαθειών όλων των άλλων ομάδων με αυτόν τον στόχο.

Ο ρόλος της καταπίεσης

Τα οικονομικά μας συστήματα βασίζονται στην εκμετάλλευση και την καταπίεση και απαιτούν ανάπτυξη και κέρδος με ελάχιστη προσοχή στους ανθρώπους, σε άλλες μορφές ζωής ή στη Γη. Οι καταπίεσεις (όπως ο ρατσισμός, ο ταξισμός, ο σεξισμός και η καταπίεση των νέων) επηρεάζουν τους πάντες, προκαλούν τεράστιες αδικίες, βάζουν περιορισμούς στην πρόσβαση στους πόρους και βλάπτουν τη ζωή δισεκατομμυρίων ανθρώπων. Επειδή έχουμε πληγωθεί από την καταπίεση τείνουμε να ξεσπάμε τον πόνο μας πάνω στους άλλους. Πολλές από τις ψυχικές και συναισθηματικές βλάβες που προκαλούνται στον άνθρωπο είναι αποτέλεσμα αυτής της μεταβίβασης του κακού απ' τον έναν στον άλλον. Παρόλο που οι άνθρωποι είμαστε ευάλωτοι στο να ξεσπούμε την καταπίεση σε άλλους, η καταπιεστική συμπεριφορά δεν είναι εγγενής. Εμφανίζεται μόνο όταν ένας άνθρωπος έχει πληγωθεί συναισθηματικά. Οι καταπιεστικές κοινωνίες εκμεταλλεύονται αυτή την ευαισθησία για να εγκαταστήσουν και να διαιωνίσουν την οικονομική εκμετάλλευση.

Η σημασία της επούλωσης από τα προσωπικά μας τραύματα

Η συναισθηματική βλάβη που μας έχει συμβεί λόγω της καταπίεσης στις κοινωνίες μας, παρεμποδίζει την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε καθαρά και βάζει τις ομάδες των ανθρώπων να στρέφονται η μια εναντίον της άλλης. Αυτό μας δυσκολεύει να σκεφτούμε και να αντιδράσουμε αποτελεσματικά στην περιβαλλοντική κρίση. Οι άνθρωποι εάν δεν είχαν πρωτύτερα πληγωθεί, δεν θα συνεργάζονταν με μια κοινωνία που εκμεταλλεύεται τους ανθρώπους και βλάπτει το περιβάλλον.

Η επούλωση των πληγών που κρατάνε την καταπίεση στη θέση της και οδηγούν και σε άλλες βλαβερές συμπεριφορές δεν είναι γρήγορη ή εύκολη δουλειά. Πολλοί από εμάς αντιστεκόμαστε σ' αυτό το έργο ή δικαιολογούμε τη συμπεριφορά μας επειδή αισθανόμαστε πληγωμένοι. Ή μπορεί να επιβιώνουμε μουδιάζοντας μέσα μας τις πληγές που κουβαλάμε και υποθέτοντας ότι ποτέ δεν θα ελευθερωθούμε από αυτές.

Στις οργανώσεις «*Διαφύλαξη όλων των μορφών Ζωής*» και «*Ενωμένοι για την Εξάλειψη του Ρατσισμού*» έχουμε μάθει ότι είναι δυνατόν να απελευθερωθούμε από αυτές τις πληγές. Μπορούμε να γιατρευτούμε από βίαιες εμπειρίες αν κάποιος μας ακούει προσεκτικά και μας επιτρέπει και μας ενθαρρύνει να απελευθερωθούμε από τη θλίψη, το φόβο και άλλα επώδυνα συναισθήματα. Αυτό συμβαίνει με τις φυσικές θεραπευτικές μας διαδικασίες - μιλάμε, κλαίμε, τρέμουμε, εκφράζουμε θυμό και γελάμε. Απελευθερώνοντας οδυνηρά συναισθήματα μέσα σε ένα υποστηρικτικό δίκτυο, μπορούμε να μείνουμε ενωμένοι, ευφυώς σκεπτόμενοι, χαρούμενοι, αφοσιωμένοι και γεμάτοι ελπίδα. Αυτό με τη σειρά του μάς ενισχύει στο να χτίσουμε τα κινήματά μας για να σταματήσουμε τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και της καταπίεσης (Βλέπε σελίδα 6).

Οι άνθρωποι εάν δεν είχαν πρωτύτερα πληγωθεί, δεν θα συνεργάζονταν με μια κοινωνία που εκμεταλλεύεται τους ανθρώπους και βλάπτει το περιβάλλον.

Διαφυλάσσουμε τους εαυτούς μας ως ακτιβίστριες και οργανώτριες



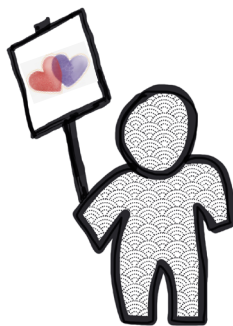
ΜΠΑΤΑΓΓΑΣ, ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ • ΆΝΑ ΛΙΖΑ (ΑΛ) ΚΑΜΠΑΛΛΕΣ

Πολλές σημαντικές αλλαγές στην κοινωνία μας έχουν ήδη πραγματοποιηθεί από ανθρώπους που συναντιούνται, διαμαρτύρονται και ενώνονται γύρω από κοινά αιτήματα. Εμείς οι περιβαλλοντικοί ακτιβιστές και διοργανωτές νοιαζόμαστε βαθιά για τη Γη, για τους κατοίκους της και για το έργο μας και έχουμε καταφέρει σπουδαία επιτεύγματα. Υπάρχουν πολλά για τα οποία πρέπει να είμαστε περήφανοι. Αλλά μέσα στις καθημερινές οργανωτικές προσπάθειες μπορεί εύκολα να ξεχάσουμε τα επιτεύγματά μας.

Όλες οι μεγάλες εταιρείες των οποίων τα κέρδη εξακολουθούν να βασίζονται σε δραστηριότητες που προκαλούν την κλιματική κατάρρευση και όλοι οι κυβερνητικοί φορείς που τις στηρίζουν, καταπολεμούν με κάθε δυνατό τρόπο τις απαραίτητες αλλαγές. Ξεκινούν καταμέτωπες επιθέσεις εναντίον ακτιβιστών, εναντίον διοργανωτών και οργανώσεων. Λένε ψέματα, εξαγοράζουν “ειδικούς” για να στηρίξουν τα ψέματά τους και πλημμυρίζουν τα μέσα ενημέρωσης με παραπληροφόρηση και ψέματα. Τα τεράστια κέρδη τούς δίνουν πόρους για να διατηρήσουν τις εκμεταλλευτικές πολιτικές και πρακτικές που συνεχίζουν να βλάπτουν τη Γη και τους κατοίκους της.

Εμείς οι περιβαλλοντικοί ακτιβιστές και διοργανωτές νοιαζόμαστε βαθιά για τη Γη, για τους κατοίκους της και για το έργο μας και έχουμε καταφέρει σπουδαία επιτεύγματα. Υπάρχουν πολλά για τα οποία πρέπει να είμαστε περήφανοι.

Ενόψει αυτής της ισχυρής αντιπολίτευσης, πολλοί από εμάς αισθανόμαστε απογοητευμένοι όταν οι προσπάθειές μας για αλλαγή δεν έχουν άμεση επιτυχία. Μπορεί επίσης να νιώθουμε ανίσχυρες/οι, εξαντλημένες/οι, όχι αρκετά έξυπνες/οι, μόνες/οι και συγκλονισμένες/οι από αυτό που πρέπει να κάνουμε. Όταν κάποιος νιώθει έτσι, είναι δύσκολο να έχει κίνητρα για να κάνει αλλαγές.



Συνήθως προσπαθούμε να αγνοήσουμε αυτά τα συναισθήματα και συνεχίζουμε να εργαζόμαστε για την αλλαγή. Αλλά αν δεν αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματα αυτά, μπορεί να θυσιάσουμε την υγεία μας και το ευ ζην. Μπορεί να μην μπορούμε να εντοπίσουμε τα δικά μας συμφέροντα και να τα συνδέουμε με τα συμφέροντα των άλλων. Μπορεί ακόμη να επικρίνουμε, να θυμώνουμε ή να υπονομεύουμε ο ένας τον άλλον. Μπορεί να μην μπορούμε να σκεφτούμε λύσεις και να παρατήσουμε τον ακτιβισμό, την οργάνωση και την ηγεσία. Μπορεί να μην έχουμε πλέον την ενέργεια να κάνουμε το έργο που τόσο πολύ μας νοιάζει.

Όλοι αγωνιζόμαστε να επιβιώσουμε σε μια καταπιεστική κοινωνία. Βιώνουμε τον ρατσισμό, τον ταξισμό, τον σεξισμό, την καταπίεση των αυτόχthonων λαών και πολλές άλλες καταπίεσεις είτε ενάντια σε μας τους ίδιους είτε ενάντια σε άλλους. Και δεν μπορούμε παρά να εσωτερικεύσουμε τα μηνύματα των καταπίεσεων. Έτσι αυτή η εσωτερικευμένη καταπίεση μπορεί να μας κάνει να αμφιβállουμε για μας τους ίδιους, να νιώθουμε ανεπαρκείς και να δυσκολευόμαστε στις σχέσεις μεταξύ μας. Αυτή η εσωτερικευμένη καταπίεση προκαλεί διχασμούς είτε ανάμεσα σε ομάδες και κοινότητες είτε ανάμεσα στα μέλη της ίδιας ομάδας ή κοινότητας και μπορεί να ανταγωνιζόμαστε ο ένας τον άλλο για εξουσία, για έλεγχο, για αναγνώριση ή για πόρους. Αυτό μπορεί να μας εμποδίσει να βλέπουμε ή να ενεργούμε με στόχο το κοινό συμφέρον που έχουμε σε ένα δίκαιο και βιώσιμο μέλλον.

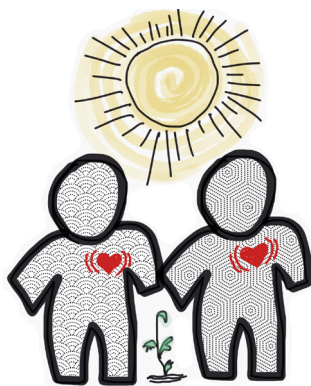


ΕΡΜΗΤΙΚΟΣ ΚΑΒΟΥΡΑΣ ΣΤΟ ΓΙΓΚΟ, ΓΚΟΥΑΧΑΝ • ΤΡΕΣΑ ΝΤΙΑΖ



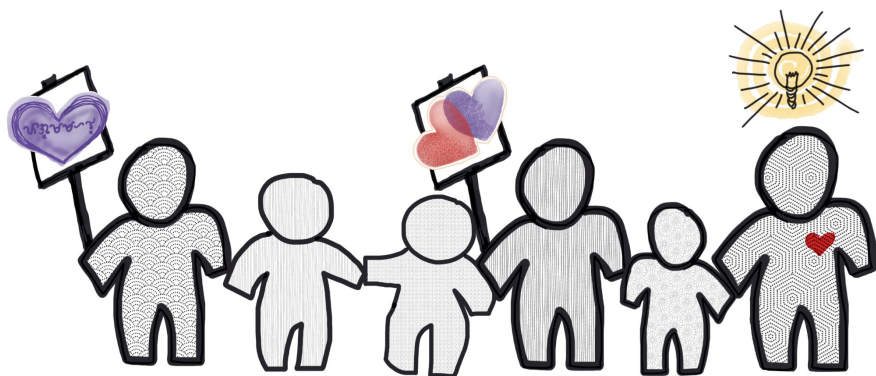
ΣΑΝΤΑ ΡΙΤΑ, ΓΚΟΥΑΧΑΝ • ΑΝΑ ΛΙΖΑ (ΑΛ) ΚΑΜΠΑΛΛΕΣ

Για να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της κλιματικής αλλαγής χρόνο με το χρόνο, χρειαζόμαστε ένα ισχυρό σύστημα υποστήριξης. Πρέπει να οικοδομήσουμε σχέσεις μέσα στις οποίες μπορούμε να δώσουμε προσοχή στις δυσκολίες που προκύπτουν, να τις ξεπεράσουμε και να προχωρήσουμε. Πρέπει να αναστρέψουμε τη ζημιά που προκλήθηκε σε καθέναν από εμάς από την καταπίεση, την έλλειψη σύνδεσης μεταξύ μας και το φόβο. Εάν κάνουμε αυτά τα πράγματα, μπορούμε να διαφυλάξουμε τον εαυτό μας για μακρύ χρονικό διάστημα, να μεγαλώσουμε, να αναπτυχθούμε και να συνεχίσουμε να σκεφτόμαστε συνεχίζοντας το έργο μας. Οι οργανώσεις «Διαφύλαξη όλων των μορφών Ζωής» και «Ενωμένοι για την εξάλειψη του Ρατσισμού» διδάσκουν στους ανθρώπους πώς να δημιουργήσουν αυτά τα δίκτυα υποστήριξης.



▶ Πρέπει να αναστρέψουμε τη ζημιά που προκλήθηκε σε καθέναν από εμάς από την καταπίεση, την έλλειψη σύνδεσης μεταξύ μας και το φόβο. Εάν κάνουμε αυτά τα πράγματα, μπορούμε να διαφυλάξουμε τον εαυτό μας για μακρύ χρονικό διάστημα, να μεγαλώσουμε, να αναπτυχθούμε και να συνεχίσουμε να σκεφτόμαστε συνεχίζοντας το έργο μας. ◀

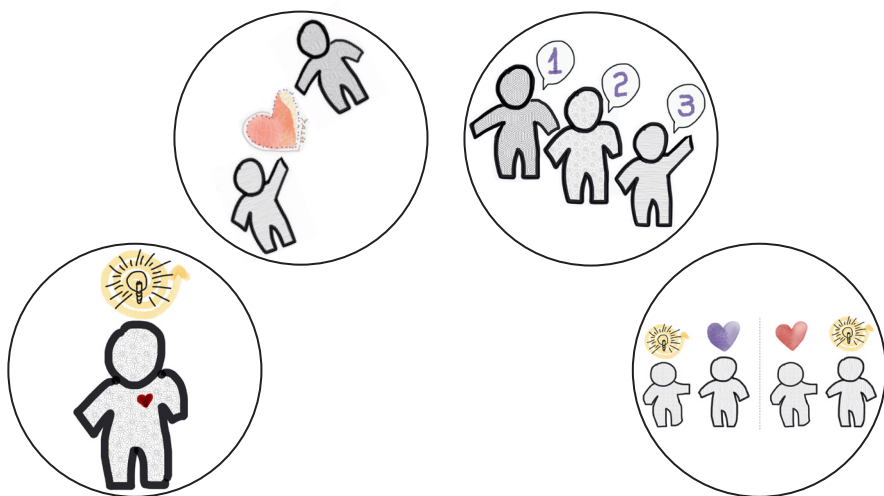
Συμπαράσταση για αναθεώρηση



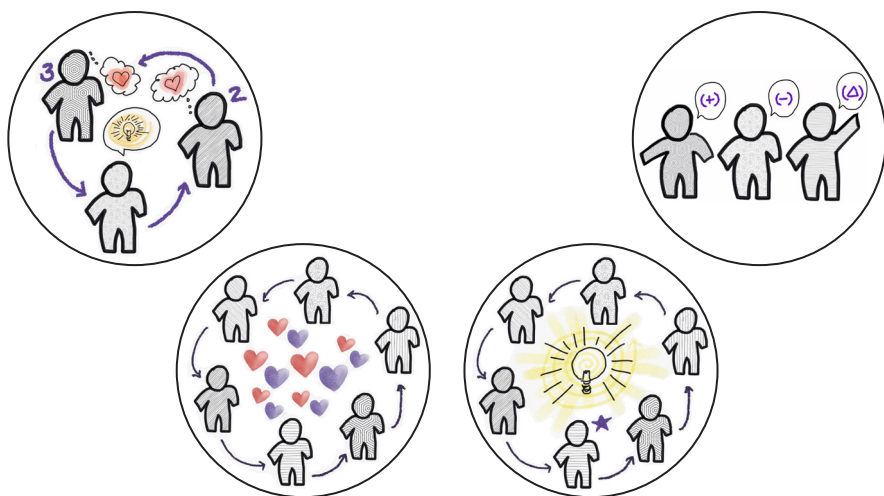
Οι οργανώσεις «Διαφύλαξη όλων των μορφών Ζωής» και «Ενωμένοι για την εξάλειψη του Ρατσισμού» είναι εγχειρήματα που χρησιμοποιούν τα εργαλεία της **Συμπαράστασης για Αναθεώρηση (ΣΑ)**, μιας διαδικασίας με την οποία οι άνθρωποι κάθε ηλικίας, καταβολών και υπόβαθρου μπορούν να μάθουν πώς να ανταλλάσσουν αποτελεσματική βοήθεια μεταξύ τους για να απελευθερωθούν από τα αποτελέσματα προηγούμενων οδυνηρών εμπειριών. Η θεωρία της Συμπαράστασης για Αναθεώρηση θεωρεί δεδομένο ότι όλοι γεννιόμαστε με τεράστιο διανοητικό δυναμικό, με φυσικό ενθουσιασμό για τη ζωή και με νοιάξιμο για τους άλλους, αλλά ότι αυτές οι ιδιότητες έχουν μπλοκαριστεί και αμαυρώνονται, ως αποτέλεσμα συσσωρευμένων βλαπτικών εμπειριών που άρχισαν νωρίς στη ζωή μας.

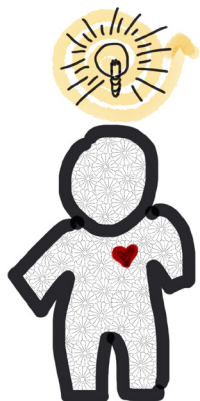
Κάθε νεαρό ανθρώπινο πλάσμα θα μπορούσε να αναρρώσει αβίαστα από μια τέτοια οδύνη, με τη φυσική ιαματική διαδικασία της συναισθηματικής εκτόνωσης (με κλάμα, τρέμουλο, οργή, γέλιο και ούτω καθεξής). Αυτή η διαδικασία συνήθως παρεμποδίζεται από καλοπροαίρετους ανθρώπους που λανθασμένα ταυτίζουν την έκφραση των συναισθημάτων (δηλ. την επούλωση της τραύματος) με το ίδιο το τραύμα.

Όταν υπάρχει η δυνατότητα για ικανοποιητική συναισθηματική εκτόνωση, ελευθερωνόμαστε και από τη συμπεριφορά και από το συναίσθημα που μας έχει αφήσει ο πόνος. Στη συνέχεια, η βασική μας φύση, αγαπητική, συνεργατική, έξυπνη και ενθουσιώδης, μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικότερα στην προώθηση και των δικών μας συμφερόντων και των συμφερόντων των άλλων, και γινόμαστε πιο ικανοί να δράσουμε με επιτυχία ενάντια στην αδικία.



Εργαλεία για τη βελτίωση της λειτουργίας μας





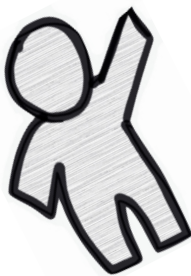
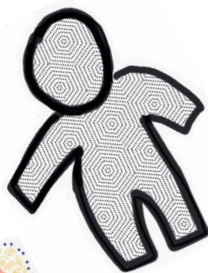
Νέα και καλά

Όταν συναντιέται μια ομάδα, κάθε άτομο λέει τι πάει καλά στην προσωπική του ζωή, στα εγχειρήματά του και ούτω καθεξής. Τα Νέα και Καλά στην αρχή μιας ομάδας τραβούν την προσοχή των ανθρώπων μακριά από την αναστάτωση, την απογοήτευση και άλλες ανησυχίες που τους δυσκολεύουν να σκεφτούν το θέμα που απασχολεί την ομάδα και τους βοηθάει να αισθάνονται συνδεδεμένοι μεταξύ τους.

Εκτιμήσεις

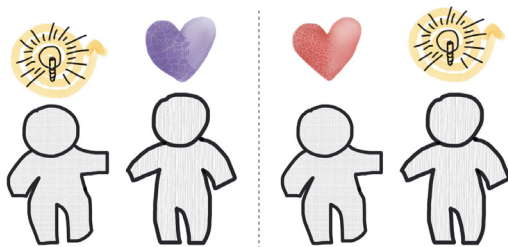
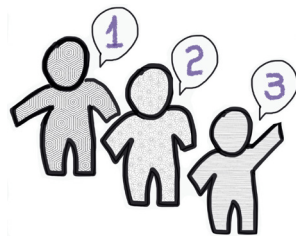
Όλοι μέσα στην ομάδα λένε μια εκτίμηση για κάποιο άλλο μέλος της ομάδας. Κανείς δεν μένει απέξω. Η εκτίμηση βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε ότι οι άλλοι γνωρίζουν ότι έχουμε καλές ιδιότητες και κάτι θετικό να συνεισφέρουμε. Βελτιώνει τις σχέσεις. Μας βοηθάει να συμμετέχουμε πληρέστερα σε έργα και συζητήσεις. Η συλλογική εργασία πηγαίνει καλύτερα όταν τα μέλη αισθάνονται ότι πραγματικά συνυπολογίζονται στην ομάδα και οι εκτιμήσεις είναι ένας τρόπος για να διασφαλιστεί ότι αυτό όντως γίνεται.

Είναι ευκολότερο για τους ανθρώπους να κάνουν αλλαγές, να δημιουργήσουν νέες ιδέες και να διορθώσουν τα λάθη τους, όταν είναι ευχαριστημένοι από τον εαυτό τους και γνωρίζουν ότι οι άλλοι είναι ικανοποιημένοι από αυτούς. Η αυτοεκτίμησή τους και η αμοιβαία εκτίμηση συμβάλλουν στη δημιουργία αυτού του κλίματος που δεν αφήνει κανέναν απέξω.



Μιλάμε με τη σειρά

Με αυτό τον τρόπο, οι άνθρωποι από τις καταπιεσμένες ομάδες έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν πρώτα, πριν μιλήσουν τα μέλη που προέρχονται από τις ομάδες που παίζουν ρόλο καταπιεστή. Αυτό βάζει φραγμό στα κοινωνικά πρότυπα της επιβολής. Κάνει δυνατή την ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων που βρίσκονται στις καταπιεσμένες ομάδες και εκείνων στους οποίους έχουν ανατεθεί από την κοινωνία οι καταπιεστικοί ρόλοι.

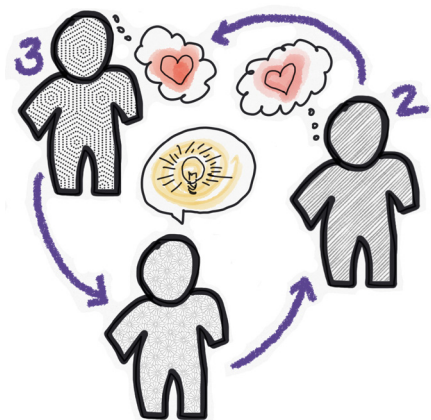


Συναντήσεις

Δύο (ή μερικές φορές τρεις) άνθρωποι παίρνουν σειρά για να ακούσουν με προσοχή ο ένας τον άλλον χωρίς διακοπή. (Οι συναντήσεις μπορεί να είναι πολύ σύντομες, δηλαδή λίγα λεπτά ο καθένας ή όση ώρα συμφωνήσουν οι δυο ή τρεις τους). Ο χρόνος μοιράζεται ισότιμα σε όλους. Ο πρώτος μιλάει για οτιδήποτε θέλει να μιλήσει. Ο ακροατής δίνει την προσοχή του με ενδιαφέρον και θέρμη, χωρίς να διακόπτει για να δώσει συμβουλές ή να σχολιάσει ή να πει πώς αισθάνεται. Οποιαδήποτε έκφραση συναισθημάτων (από τον ομιλητή) είναι ευπρόσδεκτη και υποστηρίζεται. (Ο ακροατής μπορεί να καθησυχάσει τον άνθρωπο που μιλάει ότι η συναισθηματική εκτόνωση είναι μέρος μιας φυσικής θεραπευτικής διαδικασίας). Μετά το συμφωνημένο χρόνο, ο ομιλητής γίνεται ακροατής και αυτός που προηγουμένως ήταν ακροατής τώρα μιλάει για οτιδήποτε τον απασχολεί. Ο ακροατής δεν κάνει καμία αναφορά, ποτέ και σε κανέναν, σ' αυτό που ειπώθηκε μέσα στη συνάντηση.

Οι συναντήσεις απελευθερώνουν εντάσεις που παρεμποδίζουν τη σκέψη και τη λειτουργία των ανθρώπων. Αποδυναμώνουν τα συναισθήματα που μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα των ανθρώπων να συνεργαστούν και να συζητήσουν με αμοιβαία εκτίμηση τα επίμαχα θέματα. Δίνουν στους ανθρώπους την ευκαιρία να αποδέχονται εύκολα και να επεξεργάζονται γρήγορα νέες πληροφορίες και να ανακαλύπτουν και να διατυπώνουν τις σκέψεις τους.

Κάνοντας τακτικές συναντήσεις ξαναποκτούμε πληρέστερη πρόσβαση στην ευέλικτη σκέψη μας. Ξαναβρίσκουμε τη θετική οπτική μας για τον εαυτό μας και για τους άλλους. Είμαστε περισσότερο ικανοί να συνεργαστούμε σε μια χαλαρή, σεβαστική δέσμευση με τους άλλους.

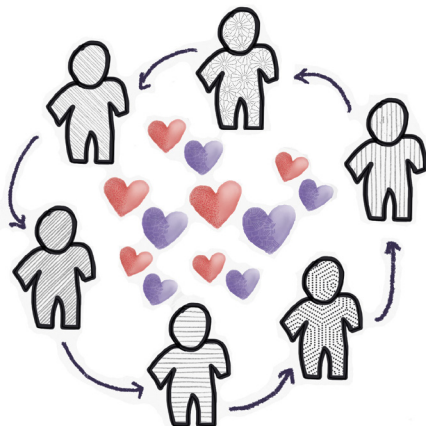


Σκέψου και σε ακούμε προσεκτικά

Τρεις έως έξι άνθρωποι μοιράζονται ισότιμα χρόνο για να διατυπώσουν τις σκέψεις τους σε διαδοχικούς κύκλους χωρίς απάντηση ή σχόλιο από τους άλλους στην ομάδα. Οι ακροατές (που δεν μιλούν) ακούνε με εγρήγορση, με συνείδηση και με προσοχή από ενδιαφέρον. Δεν δείχνουν αν συμφωνούν ή διαφωνούν μ' αυτά που λέγονται από τον ομιλητή και δεν αναφέρουν αργότερα αυτά που ειπώθηκαν. Αυτό επιτρέπει στους ανθρώπους να σκέφτονται δημιουργικά χωρίς να χρειάζεται να ανησυχούν για κριτική ή αμφισβήτηση.

Ομάδες υποστήριξης

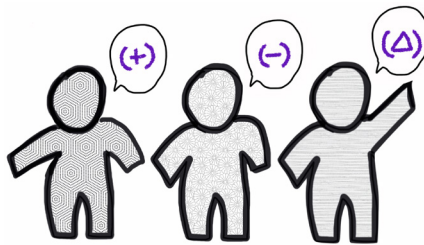
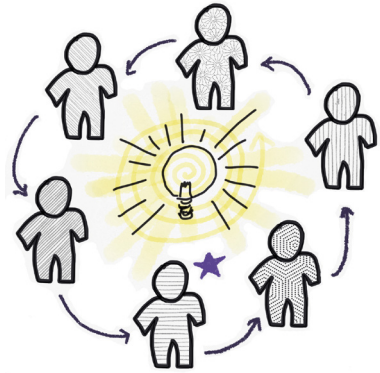
Τρεις έως οκτώ άνθρωποι παίρνουν ισότιμα σειρά να ακούσουν ο ένας τον άλλον και να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλον να μιλήσει ανοιχτά. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εκτονώσουν κάθε συναισθηματική ένταση που έρχεται στην επιφάνεια. Η ομάδα μπορεί να βασίζεται σε μια συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων (για παράδειγμα άνθρωποι με αφρικανικές καταβολές, γυναίκες, νέοι) ή σε συγκεκριμένα θέματα (κλιματική κρίση, εκπαιδευτική αλλαγή κλπ.). Η ομάδα υποστήριξης μπορεί επίσης να αποτελείται από ένα ποικιλόμορφο σύνολο ανθρώπων.



Οι ομάδες υποστήριξης παρέχουν την ασφάλεια στους ανθρώπους που ανήκουν σε μια συγκεκριμένη ομάδα να δουλέψουν για το πώς έχουν βιώσει την καταπίεση και πώς την έχουν εσωτερικεύσει. Επαναλαμβανόμενες συναντήσεις δημιουργούν ασφάλεια στην ομάδα, δίνοντας την άνεση για μεγαλύτερη ανοιχτοσύνη και επούλωση από τις πληγές.

Κανόνες συζήτησης

1) Υπάρχει ένας διευκολυντής. 2) Οι άνθρωποι συζητούν το θέμα, όχι τις προσωπικότητες ή τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων που συμμετέχουν στη συζήτηση. 3) Κανείς δεν μιλάει δύο φορές μέχρι να έχουν μιλήσει όλοι μία φορά (ανεξάρτητα από το πόση υπομονή ή ενθάρρυνση χρειάζεται για να συμμετάσχουν τα άτομα που δεν μιλούν εύκολα). 4) Κανείς δεν μιλάει τέσσερις φορές πριν μιλήσουν δύο φορές όλοι. Ακούμε τους πάντες με προσοχή - ειδικά εκείνους/ους που δεν έχουν την τάση να μιλούν. Εάν υπάρχει πρόβλημα χρόνου ή κάποιοι κυριαρχούν στη συνάντηση, μπορεί να χρονομετρηθεί κάθε σειρά ομιλίας.



Πάνελ

Οι άνθρωποι από μια καταπιεσμένη ομάδα μοιράζονται την πραγματικότητα των εμπειριών της ζωής τους με ανθρώπους που έχουν προγραμματιστεί να αναλαμβάνουν ρόλο καταπιεστή. Σε ένα πάνελ, μπροστά σε μια συνάντηση, μοιράζονται λεπτομέρειες για τη ζωή τους. Χρήσιμες ερωτήσεις είναι οι εξής: 1) Ποια πράγματα θεωρείς πολύ θετικά στην ομάδα που ανήκεις; 2) Τι δυσκολίες είχες σαν μέλος αυτής της ομάδας; 3) Τι θέλεις να καταλάβουν οι άνθρωποι για τη ζωή σου ως μέλος αυτής της ομάδας; 4) Τι θέλεις να μην ξανακάνουν ή να μην ξαναπούν ποτέ οι άνθρωποι σε σένα ή σε οποιοδήποτε άλλο μέλος της ομάδας σου;

Τερματίστε το πάνελ με μια σύντομη συνάντηση σε ζευγάρια για όλους. Οι άνθρωποι της καταπιεσμένης ομάδας πρέπει να έχουν την ευκαιρία να κάνουν ζευγάρια μεταξύ τους και να μην υποχρεωθούν να ακούνε τους ανθρώπους που είναι στη θέση του καταπιεστή να μιλάνε για την καταπίεσή τους.



ΠΛΟΥΜΕΡΙΑ ΣΤΟ ΜΑΝΓΚΙΑΛΟ, ΓΚΟΥΑΧΑΝ • ΣΕΣΙΛΙΑ ΛΙΜ

Η δέσμευσή μας

Αναγνωρίζουμε τις σαφείς ενδείξεις των επικίνδυνων και συνεχιζόμενων κλιματικών αλλαγών που προκύπτουν από τις συνεχώς αυξανόμενες θερμοκρασίες που προκαλούν οι ανθρώπινες δραστηριότητες.

Θα αντιμετωπίσουμε την πρόκληση να βρούμε τρόπους για να το σταματήσουμε αυτό και στη συνέχεια να δράσουμε.

Θα υποστηρίξουμε τους ανθρώπους να απελευθερωθούν από τραύματα (ειδικά εκείνα που τους αφήνουν να αισθάνονται αδύναμοι και μόνοι), πράγμα που τους εμποδίζει να παίξουν ρόλο στον αγώνα διαφύλαξης του κόσμου. Μ' αυτόν τον τρόπο, αναγνωρίζουμε το ρόλο που έπαιξαν όλες οι καταπιέσεις στη δημιουργία της επείγουσας κλιματικής κρίσης και την ανάγκη να δράσουμε εναντίον όλων των καταπιέσεων για την εξεύρεση λύσεων.

Θα μάθουμε πώς να προχωρήσουμε γρήγορα μπροστά - μαζί και με σιγουριά - στις προσωπικές μας σχέσεις και στη δημόσια εναντίωση στις παράλογες πολιτικές.

Θα βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον για να μάθουμε και να κατανοήσουμε την τρέχουσα κατάσταση. Μέσα σ' αυτά που πρέπει να κάνουμε είναι να συνεργαστούμε με άτομα, οργανισμούς και αυτόχθονες λαούς που εργάζονται για να σταματήσουν την κλιματική κρίση.

Θα μοιραστούμε τις γνώσεις και την πρακτική μας, έτσι ώστε όσοι εργάζονται για την κλιματική κρίση, να έχουν εργαλεία για να λειτουργούν αποτελεσματικότερα.

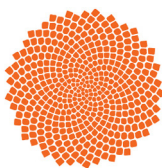
Θα συνεχίσουμε να συγκεντρωνόμαστε για να συζητάμε την κατάσταση, να απελευθερωνόμαστε από τους τρόπους με τους οποίους πληγωθήκαμε και να αναπτύσσουμε νέες ιδέες, τακτικές και στρατηγικές όσο το δυνατόν γρηγορότερα.



ΟΛΟ-ΟΛΟ ΣΤΟ ΛΟΜΠΟ, ΜΠΑΤΑΓΓΑΣ, ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ • ΝΙΚ ΛΕΟΥΝΓΚ



ΚΟΡΑΛΛΙ ΣΤΗ ΣΑΝΤΑ ΡΙΤΑ, ΓΚΟΥΑΧΑΝ • ΣΕΣΙΛΙΑ ΛΙΜ



Sustaining All Life



Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε:

www.sustainingalllife.org ή www.unitedtoendracism.org

ή γράψτε: Sustaining All Life ou United to End Racism

(Διαφυλάσσοντας κάθε μορφή ζωής / Ενωμένοι για την εξάλειψη του ρατσισμού)

719 Second Ave North, Seattle, WA 98109, USA

(719 Δεύτερη Λεωφόρος, στο Βορρά, Σιάτλ, Ουάσιγκτον, Τ.Κ. 98109, ΗΠΑ)

Ηλεκτρονική διεύθυνση: sal@rc.org **Τηλ.:** +1-206-284-0311