



# Поддержка всей жизни

Преодоление разрушительных  
установок прошлого

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	—i
<b>ЧТО ЗНАЧИТ ПОДДЕРЖАНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ?</b>	—1
<b>ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС</b>	—4
Большие проблемы требуют больших решений	—6
<b>ИСТОЧНИК ЭКОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА</b>	—9
Борьба человека за выживание	—9
Роль подавления	—10
Потеря связи	—13
Роль расизма, геноцида коренных народов, классизма и сексизма	—14
<b>ЧТО ЛЮДИ МОГУТ СДЕЛАТЬ С ПОДАВЛЕНИЕМ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯМИ</b>	—17
<b>ВАЖНОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОТ ЛИЧНОГО УЩЕРБА</b>	—20
Введение	—20
Восстановление от последствий подавления	—22
Восстановление от беспомощности и горя	—25
Воздействие на активистов	—26
<b>ИНСТРУМЕНТЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ВСЕЙ ЖИЗНИ</b>	—28
Сессии со-консультирования в <i>Поддержании всей жизни</i>	—28
Группы поддержки в <i>Поддержании всей жизни</i>	—31
Что может произойти на сессии со-консультирования или группы поддержки?	—32
Как вы используете ваше время на сессии или в группе поддержки?	—35
Совместная работа	—37
<b>СЛОВАРЬ</b>	—38

*Sustaining All Life*

*Russian translation: Galina Zhzman  
Russian translation edited by: Anna Skvoortsova*

*Copyright © (2015)(2018) by Rational Island Publishers. Все права защищены.  
Никакая часть этого памфлета не может быть использована или воспроизведена  
каким-либо образом без письменного разрешения, за исключением случаев,  
связанных с цитатами, содержащимися в критических статьях или обзорах.*

*Для информации обращайтесь  
Sustaining All Life, 719 2nd Avenue North,  
Seattle, Washington 98109, USA  
ircc@rc.org • <http://www.rc.org/sustainingalllife>*

ISBN: 978-1-58429-216-6

\$3.00 (U.S.)

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Можно ограничить последствия техногенных катастроф, меняющих климат, восстановить окружающую среду — и для этого необходимы большие изменения. Эти изменения потребуют массового сдвига, охватывающего мир, людей любого происхождения. Мы считаем, что современные барьеры на пути построения достаточно большого и мощного движения включают (1) многолетние разделения (обычно в условиях подавления) между народами и между группами людей внутри народов, (2) широко распространенное чувство разочарованности и беспомощности среди населения многих стран, (3) отрицание или непринятие экологического кризиса, и (4) трудности в эффективном восприятии связи между экологическим кризисом и неудачами капитализма. Инструменты *Поддержания всей жизни* полезны в решении этих и других вопросов.

Задача, стоящая перед нами, дает людям во всем мире уникальную возможность отстаивать интересы каждого. Это также уникальная возможность добиться значительных изменений, не настраивая одну группу людей против другой. Подавление — включая расизм, подавление коренных народов, классицизм и сексизм — также должно быть прекращено, чтобы разрушение окружающей среды полностью остановилось.

Тысячи лет борьбы за выживание оказали для нашего вида пагубное воздействие. Это привело к тому, что мы неспособны хорошо думать обо всех людях и о Земле. Это привело нас к формированию такого общества, в котором одни

группы людей подавляют другие группы людей. Период фактической борьбы за выживание нашего вида закончился давным-давно, но последствия этой борьбы сохраняются. Эмоциональная боль, передаваемая из поколения в поколение, привела к формированию общества, основанного на эксплуатации, подавлении и разделении.

Среди этих проблем находится и чувство беспомощности: многие люди чувствуют, что как будто мы не можем добиться значимых изменений. *Поддержка всей жизни* предлагает инструменты взаимной поддержки, активного слушания и процесс, который освобождает людей от эффектов травм и подавления. Мы также можем использовать эти инструменты для устранения многих трудностей в совместной работе. Эта персональная работа исцеляет внутренние травмы и, как следствие, люди становятся способными более ясно думать об экологическом кризисе, строить и укреплять альянсы и в полной мере наслаждаться совместной работой для того, чтобы исправить этот мир. Эта работа по исцелению также дает мужество, выносливость и уверенность в том, что мы сможем создать справедливое и устойчивое будущее для всех.



BETH CRUISE

# Поддержание всей жизни

Преодоление разрушительных  
установок прошлого

## ЧТО ЗНАЧИТ ПОДДЕРЖАНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ?

*Поддержание всей жизни* — это группа людей, посвященных (1) прекращению антропогенного разрушения окружающей среды, включая изменение климата, и (2) прекращению эксплуатации и подавления людей, которые запустили эти и другие разрушительные процессы.

Мы и наша исходная организация, Международное сообщество переоценочного консультирования, состоит из людей всех возрастов и происхождений, из разных стран. Мы стремимся включить всех в нашу работу, чтобы положить конец этой беспрецедентной угрозе для всего живого на планете.

Мы поддерживаем работу групп и организаций для достижения этих целей. И мы предлагаем уникальные инструменты для поддержки процесса организации людей.

Эмоциональный вред, причиненный нам в наших обществах, мешает нам ясно мыслить и настраивает группы людей друг против друга. Из-за этих травм нам трудно думать и находить ответы на экологический кризис. Люди не стали бы сотрудничать с обществом, которое эксплуатирует людей и причиняет ущерб окружающей среде, если бы они не были травмированы.

Мы можем излечиться от этих болезненных переживаний, используя кого-то, кто будет внимательно слушать, позволять нам и ободрять нас в том, чтобы высвободить горе, страх и другие болезненные эмоции из нашего травматичного прошлого. Эмоциональное исцеление происходит самопроизвольно по мере того, как мы плачем, дрожим, выражаем гнев, смеемся, и говорим.

*Поддержание всей жизни* использует инструменты со-консультирования<sup>1</sup> для того, чтобы помочь людям создать постоянную взаимную поддержку для этого эмоционального исцеления каждого. Основная работа *Поддержания всей жизни* заключается в (1) повышении осведомленности об эмоциональном ущербе, который мешает каждому человеку думать и действовать в направлении того, чтобы положить конец экологической деградации и (2) отменить этот ущерб на индивидуальном уровне. Часто люди способны двигаться вперед силой своего собственного мышления и собственных решений, но до тех пор, пока мы не можем исцелить наши эмоциональные травмы, разрушительное поведение имеет тенденцию проявляться снова и снова.

Экологический кризис не может быть разрешен без прекращения расизма,<sup>2</sup> геноцида в отношении коренных народов, классицизма и сексизма.

---

<sup>1</sup> Переоценочное консультирование (Re-evaluation Counseling, RC) – это четко определенная теория и практика, которую люди всех возрастов и любого происхождения могут использовать, чтобы освободить себя и друг друга от последствий прошлых дистрессов.

<sup>2</sup> Для полного обсуждения вопроса о прекращении расизма, пожалуйста, свяжитесь с нашей сестринской организацией United to End Racism <[www.rc.org/uer](http://www.rc.org/uer)> и ознакомьтесь с нашей публикацией «Совместная работа по борьбе с расизмом».

Последствия разрушения окружающей среды и изменения климата в наибольшей степени затрагивает людей, которые пострадали от этих видов подавления. Подавление также разделяет людей, отделяя их от тех, кто имеет те же интересы, и настраивает всех друг против друга. Это мешает образованию единого ответа на вызов экологического кризиса.

Мы можем использовать инструменты *Поддержания всей жизни*, чтобы исцелиться от повреждений и разделений, вызванных подавлением. Это устраняет многие трудности в совместной работе и укрепляет построение альянсов. Освобожденные от внутреннего подавления, мы можем эффективно организовать, принимать решительные действия по остановке антропогенных катастрофических климатических изменений, восстановить окружающую среду и прекратить подавление.

Факты об изменении климата очевидны. Поддержки науки существенна. Все люди заботятся о благополучии жизни на этой планете. Широко распространенное отрицание, пассивность и фатализм – результат эмоционального ущерба. Наша личная работа по восстановлению в значительной степени поможет нам в создании справедливого и устойчивого будущего для всех.



JIM MADDREY

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС

Перспективы *Поддержания всей жизни* в отношении работы с изменением климата и разрушением окружающей среды аналогичны экологическому движению. Мы суммируем все тезисы здесь, чтобы вы могли нас узнать.

Мы приветствуем и поддерживаем работу, проделанную многими превосходными экологическими и другими организациями, в том числе, в частности, организаций коренных народов и движения экологического правосудия. Они вели длительные сражения, чтобы снизить влияние разрушения окружающей среды и изменения климата на их сообщества. Это было сделано с небольшой поддержкой от внешних источников, и при этом для пользы всех нас.

Углеродные выбросы от добычи, переработки, транспортировки и сжигания ископаемого топлива, уничтожение лесов, лугопастбищных угодий и других поглотителей углерода, создают удерживающее тепло «одеяло» вокруг Земли. Опора на ископаемое топливо и другие ненадежные практики также наносят ущерб естественным экосистемам, от которых зависят наша жизнь и благополучие. Все это обусловлено существованием общества, основанного на потреблении.

Почти все климатологи согласны с тем, что загрязнение углеродом вызывает глобальное изменение климата. Загрязнение уже создало необычные и суровые погодные условия во всем мире. Мы наблюдаем все больше и больше наводнений, засухи и лесные пожары,

экстремальные температуры и разрушительные штормы. Повышение температуры уменьшает объем льда на суше и на море. Глобальный уровень моря растет; прибрежные земли затопляются. Океаны поглощают углекислый газ и становятся более кислотными, что отрицательно сказывается на морских экосистемах.

Глобальное потепление дополнительно создаст новые проблемы и увеличит серьезность текущих, таких как низкая урожайность сельскохозяйственных культур и рыболовства, сокращение доступа к пресной воде. Еще тысячи видов вымрут. Погодные условия будут еще суровее. С большей вероятностью широко распространятся болезни, нищета, социальная дезинтеграция и войны.

Ущерб от антропогенных катастрофических климатических изменения и разрушения окружающей среды оказывает непропорциональное воздействие на людей, подвергающихся расизму, на коренные общины, бедные и рабочие сообщества (упоминаемые далее в качестве общин на передовой). Это непропорциональное воздействие на народы, которые долгое время были мишенью колониализма, геноцида, империализма, и во многих из этих стран большинство населения также подвергаются расизму (далее мы называем их нациями на передовой). Этот ущерб непропорционально сильно затрагивает женщин, детей и старейшин этих общин и народов. Это в большинстве своем – результат расизма, угнетения коренных народов, классизма и сексизма.

Из-за существования этого подавления, некоторые из ранних предупредительных признаков разрушения окружающей среды были проигнорированы доминирующими группами и нациями, и некоторыми экологическим движением. По этой же причине, большая часть экологических движений не спешит работать вместе с движением за экологическую справедливость.<sup>3</sup>

На протяжении тысячелетий коренные народы играли важную роль в качестве распорядителей земли. Они продолжают играть все более важную роль, уделяя внимание вредной экологической (и иной) практике наших обществ.

### *Большие проблемы требуют больших решений*

Настало время действовать. Мы можем ограничивать влияние экологического кризиса путем уменьшения и в конечном итоге прекращения добычи ископаемых видов топлива, сокращения потребления в странах, и поддерживая массовое развитие возобновляемых энергетических ресурсов, такие как солнце и ветер.

Мы можем восстановить поврежденные экосистемы — защитить и увеличить площадь лесов и водно-болотных угодий, сохранять и восстанавливать почвы, сберегать воду, восстанавливать рыболовство, увеличить растительное и животное разнообразие.

Богатые страны должны помогать государствам на передовой адаптироваться к изменению

---

<sup>3</sup> Движение за экологическую справедливость состоит из групп, возглавляемых людьми, на которых нацелен расизм, и представителями коренных народов, поднимающих экологические проблемы, возникающие в так называемых сообществах и народах на передовой.

климата, пока эти страны борются за чистую энергию. Создание движений, которые приведут к этим изменениям, потребуют сокращения и ликвидации разрыва между богатыми и бедными, и прекращение принятия любого подавления и эксплуатации.

Осуществление этих изменений потребует глубоких изменений в наших сообществах. Необходимо будет заменить наши нынешние экономики, основанные на получении прибыли и росте, такими экономиками, которые отвечают реальным потребностям людей и другим формам жизни и которые защищают и восстанавливают нашу окружающую среду.

Нам понадобится всемирное движение, чтобы осуществить эти изменения. Коалиция должна включать в себя экологическое движение; движение за прекращение расизма, геноцида, нищеты, сексизма и войн; трудовое движение. Она должна включать религиозные и светские группы, родительские группы, школы и педагогов, чтобы каждая группа работала ради окончания разрушения окружающей среды.

Приоритетом станет замена нашей нынешней экономической системы такой, которая ставит людей и планету выше интересов прибыли и экономического роста. В то время как мы сталкиваемся с большим вызовом, нам также предоставляется и больше возможностей. Группы людей всегда организовывались, чтобы положить конец подавлению своих групп, но зачастую одни группы просто боролись против других. Текущий кризис облегчает понимание того, что

ни одна группа не является врагом для другой группы. Источник кризиса – это экономическая система, основанная на эксплуатации и то, как она формировала наши общества. Капитализм разрешает и даже поощряет разграбление Земли для получения прибыли. Он не может обеспечить решения проблемы изменения климата.

Мы все будем страдать от изменения климата. Необходимо, чтобы мы действовали в интересах каждого и заменили ту систему, которая всегда вредила большинству людей и теперь вредит все и большей части живого на Земле.



YOSEMITE NATIONAL PARK, CALIFORNIA, USA • LANCE CABLK

## ИСТОЧНИК ЭКОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА

### *Борьба человека за выживание*

Современные люди живут на Земле около 200 000 лет. Большую часть этого времени мы боролись за выживание. По мере того, как мы начали строить общества, мы все больше и больше контролировали (или думали, что контролировали) окружающую среду, и вероятность нашего выживания повышалась. Наше выживание как вида казалось безусловным только в последние несколько тысяч лет.

Наша жестокая борьба со временем привела нас к бездумному манипулированию Землей и ее жизненными формами. Это имело радикальные последствия.

Страх за выживание передается каждому следующему поколению. Он оставляет нас с ощущением, что нам всегда нужно “больше”, чтобы быть в безопасности. В результате мы не всегда принимаем в расчет благополучие других людей—особенно тех, кого мы считаем “не своим народом”. Мы рационализируем тот факт, что мы берем больше, чем нам нужно, больше, чем наша доля по справедливости.

Наше разрушительное воздействие на окружающую среду кажется вторичным по сравнению с нашим сегодняшним благополучием, которое требует все больше и больше ресурсов. Наше стремление потреблять все больше и больше так глубоко, что мы часто путаем человеческие ценности с владением или контролем над собственностью.

Наши нынешние общества являются результатом нашей борьбы за выживание и наших страхов дефицита. Война, геноцид и доминирование одних над другими уничтожили многие народы и другие формы жизни. Эти зверства привели к огромному неравенству между людьми и повредили большую часть Земли. Сейчас более семи миллиардов из нас живут в обществах, в которых алчность и подавление чаще всего берут верх над присущим нам стремлением к сотрудничеству и заботе о других.

Наши способы производства управляются нашими чувствами всегда стремиться к большему, они глубоко укоренились в наших обществах, особенно в наших промышленных, коммерческих, и финансовых системах. Наша экономическая система определяет существование наций и корпораций в постоянной борьбе за ресурсы. Капитализм требует роста и прибыли, не обращая внимания на жизнь и Землю.

### *Роль подавления<sup>4</sup>*

Последствия подавления делают для нас вопрос решения проблемы изменения климата более сложным. Каждый в нашем общества в какой-то момент своей жизни становятся мишенью подавления. Мы все пострадали от этого. Тогда нас тянет действовать, причиняя другим ту же боль, от которой пострадали сами. Значительная

---

<sup>4</sup> Подавление является односторонним, систематическим жестоким обращением с группой людей со стороны общества или другой группы людей, которые служат агентами общества, когда жестокое обращение поощряется или осуществляется обществом и культурой. Подавление может быть личным или институционализированным, тонким или вопиющим, осознанным или неосознанным.

часть эмоциональных травм, причиняемых людям, является результатом этого явления.

Подавление и эксплуатация институционализированы в нашем обществе. При капитализме некоторые группы получают гораздо меньше ресурсов, чем другие. Каждая группа обращена против другой группы, они конкурируют за, казалось бы, скудные ресурсы. Между тем, большая часть богатства забирается правящим классом. Они контролируют ресурсы и принимают решения, которые способствуют увеличению их прибыли и укреплению капитализма.

Деспотические общества увековечивают этот "статус кво". Определенные группы людей обучены функционировать как агенты подавления по отношению к другим (мы говорим, что они занимают роль подавителя). Политика общества подавления эксплуатирует и подавляет большинство людей в мире. Большинству отказывают в доступе к ресурсам и власти. С ними обращаются как с менее умными, они рассматриваются как "менее значимые", чем те, кто у власти.

Когда мы становимся мишенью подавления, мы можем поверить этим подавляющим сообщениям (усваивать их). Мы можем почувствовать, что мы не умные или недостаточно сильные, чтобы бросить вызов власти и бороться за лидерство в обществе. Если мы активно противостоям подавлению, мы можем в конечном итоге оказаться в системах психиатрического лечения или тюрьме. Мы разделены между собой и часто чувствуем себя соперниками с нашими естественными союзниками и не доверяем им.

Некоторые из нас заманиваются в сотрудничество с обществом подавления в надежде, что с нами поделится богатством или статусом. Мы верим, что люди могут избежать подавления и что те, кто не “преуспевают” – недостойны.

Многие из нас разочаровываются, когда наши усилия по осуществлению изменений ни к чему не приводят. Когда мы чувствуем себя обескураженными, бессильными и менее умными, чем другие, трудно быть достаточно мотивированным, чтобы что-то изменить. Мы чувствуем себя брошенными и не идентифицируем наши интересы с интересами других. Разделенные подавлением, мы не видим нашего общего интереса в справедливом и надежном будущем.

Капитализм опирается на механизмы подавления, чтобы удерживать людей разделенными друг от друга. Он также поддерживает некоторые предположения, которые привели к разрушению окружающей среды. Среди них то, (1) что экономический рост имеет важнейшее значение, (2) что капитализм – лучшая и единственно возможная система, и (3) что все проблемы, включая экологический кризис, могут быть решены путями, выгодными для корпораций и правящих классов.



STEVE BANBURY

Эти предположения безоговорочно принимаются, поскольку очень глубоко укоренились во многих культурах. Подвергать сомнению эти предположения – важная часть нашей работы.

### *Потеря связи*

В настоящее время более половины населения мира живет в городской среде. Подавление, бетон и стены отделяют нас друг от друга и от других форм жизни. Трудно заметить, что мы связаны с другими видами, хотя наша жизнь зависит от нашей взаимосвязи с экосистемой.

Некоторые коренные и сельские общины остались связаны с миром природы и признают взаимосвязь всех видов и их собственную связь с землей. Но многие из нас потеряли эту связь.

Ущерб (который включает подавление) от жизни в современном обществе не позволяет нам заметить, как губительны наши действия для других форм жизни и окружающей среды. Мы остаемся в неведении, даже когда сталкиваемся с фактическими свидетельствами.

Для многих из нас столкновение с тем, что происходит с нами и окружающей среде так страшно и подавляющее, что мы сами себя “обезболиваем”. Мы отводим наши умы от фактов и не вовлекаемся в эти вопросы.

Мы можем посмотреть в лицо нашей реальной ситуации и возродить нашу связь со всем живым. Мы должны выслушивать друг друга, чувства горя, страха и гнева, которые мешают нам принять эти вопросы и быть вовлеченными в их решение.

Мы должны устанавливать связь с большим количеством людей по этим вопросам и поддерживать их в их борьбе, если мы говорим о климатическом кризисе.

*Роль расизма, геноцида коренных народов, классизма и сексизма*

Разрушение окружающей среды угрожает всем. Однако, некоторые группы населения по-прежнему подвергаются более сильному воздействию последствий и раньше других. Народы в странах на передовой опустошались колониализмом, геноцидом и империализмом в течение длительного периода времени. Они также подвергались более сильному влиянию загрязнения окружающей среды, изменения климата и других экологических разрушений. Их земли были свалкой для токсинов и отходов, включая отходы от войн.

Люди, живущие в этих странах на передовой, как правило, не имеют ресурсов, чтобы уйти от вреда (в лучшем случае - временные решения) или адаптироваться к ущербу, причиняемому изменением климата. Глобально доминирующие, промышленно более развитые страны (которые колонизировали, доминировали, и эксплуатировали труд и ресурсы других наций) потребляют больше всего ресурсов. Именно они поставляют в атмосферу углерод и загрязняют Землю. Они точно отвечают за разрастающееся бедствие.

Однако многие из таких стран сопротивляются прекращению этой пагубной практики. Они также отказываются финансировать действия по

возмещению ущерба, нанесенного их политикой государствам на передовой – государствам, которые вносят гораздо меньший вклад в изменение климата.

Некоторые люди в господствующих странах все еще могут игнорировать влияние экологического кризиса и дискутировать о его существовании в принципе.

Точки зрения и голоса народов прифронтовых стран и общин, как правило, маргинализированы или исключены из основного экологического движения в доминирующих странах. Бессменный расизм и классизм в этом движении делают его негостеприимным для этих групп населения. (В последние годы движение пытается решить эту проблему, но эти попытки продвигаются медленно, потому что люди еще не признали свою роль в этих притеснениях и не проделали необходимую персональную работу по исцелению.)

В странах на передовой женщины несут более тяжелое бремя, связанное с изменением климата. Их общины особенно уязвимы, поскольку они зависят от природных ресурсов для выживания и не имеют инфраструктуры для адекватной поддержки самих себя. Засуха, наводнения и непредсказуемые температурные условия делают жизнь женщин чрезвычайно трудной, поскольку они пытаются обеспечить свои семьи продовольствием, водой и топливом. Женщины также несут главную ответственность в уходе за детьми и стариками, двумя другими крайне уязвимыми группами населения.

Женщины обладают уникальным и необходимым мышлением в этот поворотный момент в истории, когда человечество принимает решения о нашем будущем на Земле. Женщины играют ведущую роль во всех экологических движениях, однако расизм и сексизм, а также сопутствующее им неуважение к мышлению женщин не искоренены. Существование расизма и сексизма должно быть признано и рассмотрено с тем, чтобы женщины могли играть полноценную роль.



MATT WEATHERFORD

## ЧТО ЛЮДИ МОГУТ СДЕЛАТЬ С ПОДАВЛЕНИЕМ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯМИ

*Те из нас, кто принадлежит к глобально доминирующим странам или глобально доминирующим культурам, могут делать следующее:*

- Узнать историю разрушения окружающей среды, а также историю кражи ресурсов и эксплуатацией, которые опустошили страны на передовой и общины.

- Узнать о неравномерном воздействии загрязнении окружающей среды и изменения климата, как на глобальном, так и на локальном уровнях.

- Ознакомиться с работой и поддержать работу, уже проделанную движением за справедливость в отношении коренных народов и окружающей среды.

- Настаивать на том, чтобы наши правительства признали, что страны и сообщества на передовой подвергаются большему влиянию и как мало ресурсов у них есть.

- Исцеляться от эмоциональных травм, нанесенных расизмом, классицизмом и другими видами подавления и способами, как эти виды подавления осуществляются в рамках экологического движения и более широкой общественности.

- Поощрять лидерство и следовать за людьми из стран и общин на передовой.

- Изменять организационные структуры, политику, процедуры и культуру природоохранных и других организаций, работающих на благо справедливого и устойчивого общества, с тем чтобы они в большей степени приветствовали и затрагивали жизнь людей из стран и общин на передовой.

- Создавать союзы со всеми другими организациями, стремящимися покончить с разрушением окружающей среды и изменением климата.

*Те из нас, кто находится в странах и общинах на передовой, могут сделать следующее:*

- Ознакомиться с историей разрушения окружающей среды в общинах и странах на передовой (наших и других).

- Пропагандировать рациональную политику в этих странах и общинах.

- Требовать глобальной, национальной и местной помощи для возмещения ущерба, причиненного общинам и странам на передовой.

- Обратит внимание на личный урон, причиняемый внутренним расизмом, классицизмом и иными формами подавления, и исцелится от них.

- Стремиться к единству внутри нашей собственной группы и к единству с другими группами угнетенных и эксплуатируемых народов.

- Быть громче и настаивать на полноценном и значительном участии в экологическом движении.

- Брать на себя лидерство во всем.

- Создавать союзы со всеми другими сторонами в целях прекращения разрушения окружающей среды и изменения климата.

Каждому человеку и каждой группе, будь они в роли угнетателей или угнетенных, необходимо провести собственную личную работу по исцелению от травм. Те, кто выступают в роли подавителей должны сначала встречаться отдельно от тех, кто в роли подавляемых. По мере процесса исцеления мы сможем собираться вместе, общаться друг с другом и разрабатывать общую программу действий.

Многие из нас преданы этой работе, и их число быстро растет. Мы можем добиться необходимых изменений – и наша личная работа по исцелению необходима для достижения этого.



LYNDALL KATZ

## ВАЖНОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОТ ЛИЧНОГО УЩЕРБА

### *Введение*

Мы должны устранить ущерб, причиненный каждому из нас подавлением, разобщенностью и страхом. По мере того, как мы будем это делать, мы будем лучше осознавать многие аспекты экологического кризиса. Мы найдем пути формирования и поддержки объединенных движений, в которых мы нуждаемся, с тем чтобы преодолеть этот кризис и построить справедливый мир. Мы делаем эту работу в *Поддержании всей жизни*.

*Поддержание всей жизни* рассматривает всех людей как разумных по своей сути, готовых к сотрудничеству и добрых. Мы полагаем, что для человека естественно иметь хорошие отношения со всеми другими людьми, думать хорошо, действовать мудро и успешно, наслаждаться жизнью, сохранять и защищать окружающую среду.

Мы считаем, что каждый человек может сотрудничать с другими, за исключением случаев, когда мешают эмоциональные травмы. Тогда негативные чувства и неспособность к сотрудничеству и общению заменяют присущее человеку поведение.

Эти “дистрессовые записи”<sup>5</sup> являются шрамами от физических или эмоциональных травм, многие из которых восходят корнями к детству (а некоторые передаются из поколения в поколение), от которых мы никогда так полностью и не оправились.

---

<sup>5</sup> Дистрессовые стереотипы являются ригидными «мыслями», поведением и чувствами, которые вызваны неизлеченным болезненным опытом.

Нас тянет проигрывать эти записи, когда что-то в настоящем напоминает нам о более ранних травмах.

Последствия прошлых травм могли бы быть устранены быстро и навсегда в то время, когда нам было больно – через естественные каналы эмоционального освобождения<sup>6</sup> (включая плач, смех и дрожь). После эмоциональной разрядки, человек способен мыслить более ясно и переосмыслить то, что произошло в травмирующей ситуации.

Условия в обществе, направленные против эмоционального освобождения, являются частью нашей культуры и были жестко навязаны нам, когда мы были детьми (“Не плачь”, “Будь большим мальчиком” и так далее). Это помешало избавлению от наших травм, что привело к увеличению накопленных страданий, напряженности и жесткому поведению.

В процессе нашего взросления нас заставляют отказаться от проявления эмоций и это сильно ограничивает наши первоначальные способности строить хорошие отношения с другими, наслаждаться жизнью, хорошо думать и действовать в трудных ситуациях. Это также препятствует нашему коллективному прогрессу в создании общества, которое поддерживало бы всех людей в их уважительных отношениях друг с другом и с окружающей средой.

---

<sup>6</sup> (Эмоциональное) освобождение – которое называется в Переоценочном консультировании эмоциональная разрядка, - это процесс, присущий человеческим существам, который исцеляет эмоциональный вред от болезненных ситуаций. Внешние проявления этого процесса включают плач, дрожь, смех, оживленный разговор и выражение гнева.

Мы можем восстановить нашу естественную способность (которую мы имели в младенчестве) исцеляться от боли. Главное требование для этого – слушатель/ консультант, который будет искренне заинтересован, который останется расслабленным перед лицом наших трудностей, и который понимает, как работает процесс эмоционального освобождения.

Мы должны освободить сознание людей от накопившихся страхов, чувства разобщенности, бессилия и уныния. Без этого будет трудно эффективно разрешить климатический кризис.

### *Восстановление от последствий подавления*

Многие из наших накопленных травм связаны с подавлением (расизмом, классицизмом и сексизмом, например).

Каждый взрослый человек в каждом современном обществе оказался в ситуации, из-за причиняемого вреда, когда ему пришлось выступать как в роли подавителя, так и в роли подавляемого (например, в роли подавителя в отношении сексизма, но подавляемого расизмом).

Подавление не является ни неотъемлемым, ни неизбежным для людей. Оно возникает и действует только на основе дистрессовых моделей.

Ни один человек никогда не согласится подавлять другого человека, если он ранее не подвергся воздействию дистрессовых моделей.

Ни один человек не согласится подчиниться подавлению, если он ранее не подвергся воздействию дистрессовых моделей.

Как только эти модели воздействуют на нас, нас тянет действовать в структуре подавления.

Мы также усваиваем законы подавления и передаем его людям в нашей собственной группе. Процессы эмоционального освобождения могут освободить людей от ущерба, причиняемого расизмом и другими видами подавления. С помощью исцеления мы можем более эффективно организоваться, чтобы избавиться от подавления со стороны институтов общества.

*Ущерб, наносимый подавлением, принимает несколько форм.*

*Одной из форм является разрушение умов и души тех из нас, кого общество заставило быть агентами подавления. Этот ущерб усиливается обществом и, как правило, активно проявляется. (Классический пример – человек, подавляемый на работе, который идет домой, чтобы подавлять свою жену. Она реагирует, ударяя своего ребенка, который затем пинает собаку.)*

Никто не рождается с проявлениями расизма, классицизма или сексизма. Все подавляющее поведение является результатом предыдущего жестокого обращения.

Люди, выступающие в качестве проводников институционального подавления, пострадали от выполнения этой роли. Люди в ролях подавителей не имеют лучшей жизни ни в одном из человеческих смыслов, хотя они часто имеют от этого материальную пользу.

Меньшинство населения мира выступает в качестве основных проводников расизма, подавления коренных народов и классицизма. Эти

виды подавления доминируют на земном шаре и вредят каждому человеку, каждой форме жизни, нашему обществу и окружающей среде.

Мужское доминирование поддерживает и усиливает эти виды подавления. Мужчины обусловлены обществом играть роль “исполнителя”. Но они не рождаются таковыми.

*Второй формой ущерба является ущерб, наносимый группе, которая подвергается подавлению, например, расизму, классицизму, сексизму или подавлению коренных народов. Люди, подвергшиеся этим видам подавления, систематически лишаются ресурсов и подвергаются насилию. К ним относятся как к низшим, менее интеллектуальным, менее способным и нуждающимся в контроле и руководстве людям со стороны доминирующих групп.*

Люди, подвергающиеся расизму и / или являющиеся бедными и представителями рабочего класса, эксплуатируются и не имеют достаточных экономических и социальных ресурсов. В обществах подавления земля и ресурсы считаются более ценными, чем сами коренные народы, которых убивают или изгоняют с земли. Вред, наносимый этими видами подавления, может длиться в течение многих поколений.

*Третья форма ущерба от подавления – это то, что происходит с отношением подавляемой группы к себе самой. Люди впитывают послания подавления, воспринимая его как истинную картину самих себя и начинают верить дезинформации о себе и других членах своей группы. Это может привести к тому, что они будут относиться к себе и другим в своей группе как к своим подавителям. Переоценочное*

консультирование называет это внутренним подавлением.<sup>7</sup>

Некоторые из нас могут рационально отрицать эту ложь, но мы все еще боремся, чтобы не чувствовать себя неполноценными и не обращаться плохо с другими в нашей группе. Например, люди, являющиеся объектом расизма, могут в конечном итоге принижать и лишать законной силы себя и друг друга. Они могут проигрывать друг на друге насилие, которое исторически использовалось для их подавления.

Все три формы ущерба могут быть исцелены, если нас хорошо выслушают и поддержат, чтобы освободить наши накопленные дистрессы. Тогда мы сможем сотрудничать в борьбе по всем видам подавления.

### *Восстановление от беспомощности и горя*

Подавление заставляет людей чувствовать себя беспомощными и обескураженными. Деспотичное общество заставляет нас приспособливаться, а не думать о том, как все может быть лучше. Простым людям транслируется, что они не годятся в руководители — что они должны оставить решение больших вопросов властям.

Большинство людей чувствуют себя недостаточно умными, чтобы думать об изменении климата. Они чувствуют себя слишком маленькими и незначительными, чтобы что-то изменить. Каждый из нас имеет долгую историю попыток внести изменения в свою жизнь, для которых нам не хватало

---

<sup>7</sup> Внутреннее подавление являются ложными или болезненными установками по отношению к человеку или группе, которые первоначально были навязаны подавлением извне и затем «усвоены» и уверованы (пока не исцелены).

понимания или ресурсов. Этот опыт жизни в нашем обществе подавления привел к чувству бессилия. Они мешают нам ясно мыслить об экологическом кризисе и прилагать постоянные усилия к тому, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Эти чувства являются отражением того, как с нами обращались. Они не соответствуют реальной ситуации, с которой мы сталкиваемся в данный момент.

Если у людей есть шанс услышать об этих чувствах, они могут вернуть силы, надежды и присоединиться к другим, чтобы добиться перемен. Людей также надо выслушать об их горе, которое они, естественно, чувствуют из-за причинения большого ущерба нашей планете и формам жизни на ней, о потерях, понесенных людьми по всему миру, и о многих видах, исчезнувших или находящихся под угрозой исчезновения.

Когда люди держат много горя внутри, жизнь может казаться трудной и бессмысленной. Может быть сложно заметить, что не все потеряно. Освобождение от горя освобождает и от этих тяжелых чувств, которые мешают людям увидеть будущие возможности и двигаться по направлению к ним.

### ***Влияние на активистов***

Много важных изменений было сделано в обществе людьми, которые собирались вместе, разговаривали и плачивались вокруг общих потребностей. Нам, экологах, есть чем гордиться. Мы добились многих важных успехов. Но наши успехи и достижения можно легко забыть в ежедневной борьбе за организацию. Мы принимаем на себя силы подавителей, которые сопротивляются и нападают на нас всеми возможными способами. Они совершают

прямые нападения на лидеров и организации активистов. Они лгут и покупают экспертов, чтобы поддержать свою ложь.

Они наводняют СМИ этой ложью. Их доступ к огромной прибыли дает им постоянный ресурс для их усилий по поддержанию статус-кво.

Как экологические активисты, мы серьезно заботимся о Земле, ее жителях и о нашей работе. Мы также находимся под большим давлением. Мы работаем над чрезвычайно важными вопросами, сроки выполнения которых нельзя игнорировать. Это может сказаться на нас.

Мы стараемся игнорировать наши чувства уныния и отчаяния, работая ради перемен, но, не обращая внимания на эти чувства, многие из нас перестают быть активистами. Мы “перегораем”. Мы критикуем, сердимся и ослабляем друг друга.

Сильные движения зависят от крепких отношений. Эти отношения позволяют обращать внимание на возникающие трудности, преодолевать их и двигаться вперед.

Чтобы поддерживать себя в долгосрочной перспективе, мы должны расти и процветать по мере выполнения этой работы. Для решения проблем, связанных с изменением климата, год за годом нам необходима мощная система поддержки.

Освобождаясь от дистрессовых чувств в сообществе поддержки, мы можем оставаться едиными, полными надежд, вдумчивыми, радостными и преданными. Это выступает противоречием онемению и унынию людей и привлекает их в наше движение. Инструменты *Поддержания всей жизни* помогают нам в этом.

## ИНСТРУМЕНТЫ *ПОДДЕРЖАНИЯ ВСЕЙ ЖИЗНИ*

Исцеление от травм, которые приводят к подавлению и другому разрушительному поведению, не является быстрой или легкой работой. Многие из нас сопротивляются этому. Мы можем чувствовать, что смогли добиться успеха в жизни, только не показывая никому, насколько мы травмированы.

Нам может быть стыдно или стыдно за свои чувства. Мы можем чувствовать, что было бы невыносимо толкнуться и переживать эти чувства снова. Возможно, это потому, что у нас не было возможности рассказать свои истории или к нам не относились хорошо, когда мы пытались об этом рассказать.

Возможно, мы выжили, заморозив себя и отделив от травм, который мы несем, приняв, что мы никогда не будем свободны от них. В *Поддержании всей жизни* мы узнали, что можно освободиться от этих травм.

### **Сессии со-консультирования в *Поддержании всей жизни***

Основным инструментом *Поддержания всей жизни* является слушание, которое помогает нам пересмотреть наш прошлый опыт и освободить болезненные чувства.

Эти сеансы слушания, также называемые сеансами совместного консультирования, могут быть использованы любым, кто хотел бы освободиться от чувств, вызванных подавлением и другими травмами, и восстановить ее или его полную силу и интеллект.

Сессия со-консультирования состоит из двух человек, которые по очереди слушают друг друга. С этого просто начать работу. Нужно всего два человека. Найдите друга (или коллегу, или супруга), который попробует это сделать вместе с вами.

Договоритесь, что вы будете по очереди слушать друг друга одинаковое количество времени без перерыва, и договоритесь о том, как долго это будет длиться. Затем решите, кто будет говорить первым. Этот человек может говорить о том, о чем он или она хочет поговорить (но нельзя выражать недовольство и критиковать человека, который слушает, или общих знакомых).

Мы обращаемся к говорящему как к клиенту. Мы обращаемся к человеку в качестве консультанта. Консультант уделяет полное внимание, пытается полностью понять и не прерывает советами или комментариями, или рассказами о том, что он или она чувствует по поводу услышанного. Консультант может помочь клиенту обратить внимание на болезненные моменты прошлого (или на те, которые помогают ему или ей заметить, что не всё прошлое было болезненным) и поощряет эмоциональное освобождение.

После истечения согласованного времени клиент становится консультантом, и тот, кто слушал, начинает говорить. Поэтому это называется сессией «со-консультирования».

Конфиденциальность важна. Договоритесь о том, что все сказанное в сессии, когда человек был в роли клиента, не будет повторяться консультантов вне сессии. Это делает сессию безопасной, чтобы говорить более открыто.

Сеансы со-консультирования могут быть длинными или короткими, на сколько у вас есть время. Даже несколько минут слушания могут иметь большое значение для того, насколько вы способны мыслить и функционировать. Еще лучше, если у каждого человека есть час, чтобы поговорить. Используйте таймер, чтобы у каждого было равное количество времени.

Поскольку вы обмениваетесь лишь временем, этот процесс широко доступен. И он становится все более эффективным, чем больше вы его используете.



LISA VOSS

### *Группы поддержки Поддержания всей жизни*

Также хорошо работает способ собрать небольшую группу людей вместе, чтобы по очереди слушать друг друга. В *Поддержании всей жизни* мы называем это “группой поддержки”. Каждый человек получает равное количество времени, чтобы поговорить, в то время как остальная часть группы слушает.

Один человек выступает лидером группы. Она или он помогает группе решить, сколько времени получит каждый человек и кто будет говорить первым. Лидер следит, чтобы никто не прерывал ход процесса.

Используется таймер, чтобы убедиться, что каждый человек получает равное время. Лидер может активно поддерживать каждого члена, говорить и, в свою очередь, поощрять освобождение от болезненных эмоций. Он также может напомнить группе о важности конфиденциальности, помочь группе запланировать следующую встречу и так далее.

Четыре-восемь человек, вероятно, наилучшая численность для группы. Группы могут собираться так часто или столько раз, сколько пожелают члены группы.

Люди любого аналогичного происхождения или схожих интересов могут использовать группу поддержки, чтобы поговорить о том, что им нравится в их происхождении (например, что им нравится в том, чтобы быть женщиной, черным, молодым, экологическим активистом), о том, что трудно, что они хотят, чтобы другие люди

понимали, и так далее. После того, как у каждого человека будет возможность быть выслушанным, встреча может завершиться тем, что каждый участник скажет, что ему больше всего понравилось на собрании группы, или что-то, чего он или она с нетерпением ждет.

***Что может произойти на сессии со-консультирования или группы поддержки?***

Быть выслушанным с заботой и уважением о том, как наше общество подавления повлияло на нашу жизнь, запускает процесс исцеления. Консультант может задавать клиенту вопросы. Например

“Что вам нравилось в окружающей среде, когда вы были маленькими?”

“У вас было любимое место на природе?”

“Каково ваше самое раннее воспоминание в качестве члена вашей подавляемой группы?”

“Как подавление повлияло на вашу жизнь?”

“Когда вы были довольны собой потому, что заговорили о несправедливости?”

“Каковы ваши самые ранние воспоминания о том, что вы знаете, что люди преследуются из-за их цвета кожи или класса?”

“Как с вами обращались, когда вы были молоды, и это заставило вас чувствовать себя бессильным или разочарованным в том, что вы можете что-то изменить?”

“Какой ваш самый большой успех?”

“Каковы ваши самые ранние воспоминания о чувстве изоляции от других людей?”

“Какие ваши самые ранние воспоминания о чувстве, что вы лучше или привилегированнее, чем другие?”

“Какова история вашей жизни?”

Или клиент может захотеть просто следовать тому, что у него на уме, куда бы он ни двинулся в процессе разговора о климатических изменениях, окружающей среде, подавлении, нашем обществе и так далее.

Исцеление начинается тогда, когда мы можем говорить о нашей жизни, ситуации, и как подавление повлияло на нас и окружающую среду, в то время как другие слушают и уделяют нам полное внимание. Мы становимся сильнее и способнее чувствовать глубокие связи с другими людьми и миром природы.

Все эмоциональные эффекты от жизни в обществе подавления можно исцелить, и наше ясное мышление восстановится, если нам дадут достаточно времени, внимания и понимания.

Сессии *Поддержания всей жизни* проводятся главным образом для пользы клиента. То отношение и внимание, которые вы привносите как консультант, имеет существенное значение для того, насколько безопасно ваш клиент себя чувствует и насколько открыто он или она может размышлять и делиться. Вы будете очень полезны, если будете слушать с уважением и интересом к человеку, предполагая, что ваш клиент умный, сильный и любящий.

Будьте уверены, что вы полностью сфокусированы на клиенте на клиенте и храните схожие переживания и эмоциональные реакции в себе.

Не анализируйте, не интерпретируйте и не давайте советы. Транслируйте спокойную уверенность в клиенте, в себе и в важности сессии.

Мы существовали в условиях, что мы должны попытаться решить проблему, когда кто-то испытывает трудности. Возможно, вы захотите противостоять этой тенденции, сказав очень мало или даже не сказав ничего в сеансе. Вы часто будете удивлены той пользе, которую ваш клиент может извлечь из вашего душевного внимания.

Слушать кого-то внимательно и с полным уважением, держа в уме, что о человеке все важно, является мощным противоречием против угнетения.

В роли клиента вы можете начать смеяться или плакать, или показывать гнев, или дрожать, или зевать. Эти формы освобождения являются естественным человеческим процессом для исцеления эмоциональных травм. Чтобы полностью излечиться от влияния подавления и осмысленно жить в обществе подавления, нам нужно снять эмоциональное напряжение. Хотя это может первоначально быть для вас неловко, это признак прогресса. Это означает, что вы чувствуете какое-то старое смущение, горе, ярость или страх и становитесь “не-смущенным”, “не-грустными”, “не-боящимися” или исцеляющимися от гнева. Консультант должен радоваться, если это происходит, должен продолжать уделять вам внимание со спокойным интересом и не должен пытаться остановить эмоциональную разрядку.

### *Как вы используете ваше время на сессии или в группе поддержки?*

Когда будет ваша очередь, вы можете начать с рассказа о хороших вещах, больших или маленьких, которые произошли в последнее время. Это может быть красивый закат, который вы видели, встреча с другом или решение проблемы. Идея в том, чтобы дать возможность подумать о вещах, которые идут хорошо. Это особенно важно, если вы чувствуете себя разочарованным.

Фокусировка только на «плохих новостях» и дезинформации нас разочаровывает. Болезненные чувства могут уводить наше внимание, заставляя быть парализованными (с чувством безнадежности), в бездействии, или заставляя действовать безумно. Также нет сфокусированной, целенаправленной ясности и движения, которые необходимы для прекращения климатических изменений и восстановления окружающей среды.

Затем вы можете говорить о последних событиях, которые вас расстроили. Часто вы обнаружите, что, если кто-то просто слушает без того, чтобы дать вам совет, это позволяет вам лучше взглянуть на события. Часто вы можете прийти к хорошему решению, если кто-то послушает вас и продемонстрирует уверенность в вас, пока вы расстроены и говорите о проблеме.

Также может быть полезно спросить себя, о чем вам напоминает предыдущий опыт, или когда вы испытывали это ощущение раньше. Вы почти всегда будете думать о какой-то ситуации из прошлого, которая была обидной или расстраивающей похожим образом. Разговоры

об этом и освобождение от болезненных эмоций помогут вам более четко думать о текущей ситуации в настоящем. Сессии также могут быть использованы для рассказа истории вашей жизни, для признания себя, своих успехов, или для постановки целей.

В конце сессии, особенно если вы говорили о чем-то трудном для вас, потратьте несколько минут, чтобы перенаправить свои мысли на что-то приятное в настоящем. Например, вы можете рассказать о чем-то, чего вы с нетерпением ждете, или упомянуть что-то простое, по поводу чего вы не чувствуете напряжения, например, сказать о любимой еде, месте и так далее.

Процесс прост и эффективен, но быть консультантом часто непросто. Поскольку нас самих недостаточно слушали, нам может быть трудно слушать кого-то другого. Из-за того, что мы перестали выпускать эмоции, мы можем чувствовать дискомфорт, когда кто-то другой показывает свои чувства. Говорить и делиться своими историями в роли клиента может быть сложной задачей на первый взгляд, так как ранее мы, возможно, имели мало опыта или плохой опыт при попытке сделать это. И потому, что нас всех заставляли сдерживать освобождение наших эмоций, это тоже может быть сложной задачей. Но мы можем вернуть нашу способность слушать и поддерживать эмоциональное освобождение, а также разделять, показывать и освобождаться от травм. Попробуйте и посмотрите, имеет ли это для вас смысл.

## *Совместная работа*

Многие движения по всему миру делают великолепную и важную работу по вопросам изменения климата и разрушения окружающей среды. Многие члены *Поддержание всей жизни* и Сообщество Переоценочного Консультирования принимают участие в этих движениях и поддерживают их усилия.

Мы надеемся, что идеи из этой брошюры помогут людям и организациям улучшить взаимоотношения, общение, работу против подавления и поддержат энтузиазм каждого в этой работе.

Мы хотели бы оставаться в контакте с вами и с нетерпением ждем возможности работать вместе. Для получения дополнительной информации или поиска местной группы по со-консультированию рядом с вами, вы можете написать нам:

Sustaining All Life, 719 Second Avenue North,  
Сиэтл, Вашингтон 98109 США,  
напишите нам по адресу [ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org)  
или позвоните нам на + 1-206-284-0311  
Наш сайт <http://www.rc.org/sustainingalllife>



KAYAKTIVISTS • SEATTLE, WASHINGTON, USA • KATIE KAUFFMAN

## СЛОВАРЬ

В переоценочном консультировании мы создали под наши нужды специальные определения.

*Классизм* – экономическая эксплуатация рабочего класса классом собственников. Это основной вид подавления в классовых обществах.

*Клиент* в сессии со-консультирования – это человек, которого слушают и которого поощряют говорить и освобождаться от эмоций.

*Совместное консультирование (со-консультирование)* означает практику переоценочного консультирования. Она состоит из людей, которые по очереди слушают друг друга и помогают друг другу высвободить болезненные эмоции, чтобы избавиться от последствий травмирующего прошлого, стать свободными и способными снова ясно мыслить.

*Консультант* в сессии со-консультирования – это человек, который внимательно слушает и поощряет эмоциональное освобождение клиента.

*Разрядка, эмоциональное освобождение или эмоциональная разрядка* – это процесс, присущий любому человеку, который исцеляет эмоциональный ущерб от дистрессовых ситуаций. Внешние признаки этого процесса включают плач, дрожь, пот, смех, зевоту, оживленный разговор и выражения гнева.

*Дистрессовая модель или дистрессовая запись* представляет собой жесткий набор “мыслей”, поведения и чувств, оставленные какой-то дистрессовой ситуацией (или множеством дистрессовых ситуаций), которые не были рассмотрены и от которых человек не восстановился.

*Общества на передовой* – к их числу относятся общества людей, подвергающихся расизму, общины коренных народов, бедные слои населения и общины рабочего класса. Это общества, на которых наиболее рано и тяжелее всего сказывается разрушение окружающей среды и изменение климата. Из-за подавления у них недостаточно ресурсов для решения этих проблем.

*Страны на передовой* – это страны, которые долгое время подвергались колониализму, геноциду и империализму и в которых большинство населения становится мишенью расизма. Это страны, которые пострадали раньше и сильнее всего от разрушения окружающей среды и изменения климата, и у которых недостаточно ресурсов для решения этих проблем.

*Геноцид* – это преднамеренное и систематическое уничтожение группы людей.

*Интеллект* – это способность создавать новый, гибкий, творческий ответ на каждую новую ситуацию. Переживания дистрессов, которые не были рассмотрены и перезаписаны, мешают этой способности.

*Внутреннее подавление* – это ложное и вредное отношение к самому себе или к своей группе, которое изначально навязывалось как подавление извне, но в итоге “принималось близко к сердцу” и подавляемый человек начинал в него верить (до тех пор, пока не был исцелен).

*Освобождение* – это программа и процесс освобождения себя и своей группы от подавления.

*Подавление* – это одностороннее, систематическое жестокое обращение с группой людей со стороны общества или группы людей, которые служат в качестве агентов общества, с жестоким обращением, поощряемым или принуждаемым обществом и культурой.

*Группа подавителей* – это группа людей, для которых общество предусматривает поведение подавителей по отношению к группам, которые общество нацелено подавлять (например, белые люди являются группой подавителей в отношении расизма).

*Расизм* – это одностороннее, систематическое и усиливаемое обществом жестокое обращение с группой людей на основе “расовых” характеристик. (“Расовая” приводится в кавычках, потому что мы считаем, что, хотя у людей есть культурные, социальные, религиозные или другие различия, у них гораздо больше общих черт, чем различий, и есть только одна раса нашего вида – человеческая раса.)

*Переоценка* – это возвращение себе способности мыслить после эмоционального освобождения. Информация, которая была заморожена в дистрессовой записи преобразуется в полезную, гибко доступную информацию. Существует переоценка прошлых выводов, которые были ограничены дистрессом. Повторная оценка проводится спонтанно в той мере, в какой завершен процесс разрядки.

*Переоценочное консультирование (RC)* является четко определенной теорией и практикой, которые люди всех возрастов и всех слоев общества могут использовать, чтобы помочь освободить себя и друг друга от последствий прошлых дистрессовых переживаний.

*Сообщество переоценочного консультирования (РС)* – это сеть людей, которые используют РС для восстановления своей человечности. Во-вторых, это сеть локальных сообществ, групп и классов РС. Это также группа людей, которые хотят вовлечь всех людей во всем мире в общие усилия, по восстановлению интеллекта, человечности и использованию всего своего потенциала.

*Теория переоценочного консультирования (РС)* представляет собой обобщение информации, полученной из опыта со-консультантов. Хорошая теория позволяет соотнести наш индивидуальный опыт с тем, что уже было пережито, и с выводами, сделанными на основе предыдущего опыта. Теория РС направляет практику РС. Применение теории помогает выявить противоречия в практике и позволяет нашим знаниям расти.

В *сессии со-консультирования* два человека делят время поровну, слушают друг друга без перерыва и поощряют эмоциональную разрядку.

*Сексизм* – это одностороннее систематическое жестокое обращение с женщинами, усиливаемое общественными институтами. Мужчины – агенты сексизма.

*Группа поддержки* – это группа из трех-восьми человек, которые по очереди слушают друг друга и поощряют друг друга высвобождать болезненные эмоции. Эта группа может состоять из представителей конкретных групп населения (лиц африканского происхождения, женщин, молодежи и т.д.) или лиц, интересующихся каким-либо конкретным вопросом, таким, как изменение климата, или же она может быть просто разнообразной.

*Поддержание всей жизни* – это проект международного сообщества переоценочного консультирования. Практика *Поддержания всей жизни*, в том числе со-консультирование в *Поддержании всей жизни*, основана на теории переоценочного консультирования (RC).

Приглашаем вас ознакомиться с переоценочным консультированием и, если интересно, присоединиться к сообществу переоценочного консультирования. Для получения дополнительной информации или нахождения местного контактного лица, пожалуйста, посетите наш веб-сайт [www.rc.org](http://www.rc.org), или свяжитесь с международным сообществом переоценочного консультирования по электронной почте [ircs@rc.org](mailto:ircs@rc.org) или по телефону +1-206-284-0311.



DAVID WALLACE



