



## Un forte movimento per il clima ha bisogno di gruppi d'ascolto

Per essere efficaci, resilienti, attivisti con le idee chiare e ben motivati, abbiamo bisogno di un luogo sicuro dove poter esprimere le tante emozioni che proviamo e che ci preoccupano. I gruppi d'ascolto possono essere un luogo di questo genere. Nei gruppi di ascolto possiamo sfogare le emozioni e guarire dalle esperienze passate e presenti che sono la fonte delle emozioni dolorose. Ascoltarsi reciprocamente in modo strutturato per due o tre minuti ciascuno, può evitare che i disaccordi tra gli attivisti diventino divisori. I gruppi d'ascolto possono essere dei gruppi che si riuniscono durante un'azione per incoraggiare gli attivisti a chiarire i loro pensieri. Questi gruppi possono anche incontrarsi regolarmente per rafforzare e unificare i partecipanti e il movimento.

### IL CROLLO CLIMATICO E LE EMOZIONI

Il crollo climatico ha già causato gravi danni. Ha portato a molte morti e all'estinzione di molte specie. Provoca incendi, inondazioni, siccità, innalzamento del livello del mare, tempeste estreme e malattie. Sta avendo un impatto crescente. Questa può essere una travolgente realtà da accettare.

Come attivisti abbiamo scelto di affrontare la verità sul clima e sull'ingiustizia climatica. Sappiamo che la classe operaia, i poveri, gli

indigeni, le persone di colore, i contadini e tutto il Sud del mondo sono i più colpiti dal riscaldamento globale, anche se hanno contribuito il minimo alla creazione del problema. Sappiamo che nel corso dei secoli il Nord globale si è arricchito a spese del Sud globale e che le risorse vengono ancora trasferite dai paesi poveri a quelli ricchi. Questo avviene attraverso il pagamento di interessi sui prestiti, lo sfruttamento della manodopera a basso costo, il furto di risorse travestito da commercio e altro ancora. I governi mostrano scarsa volontà politica di risolvere l'emergenza climatica e le ingiustizie ad essa associate.

È facile provare una serie di emozioni in questa situazione: senso di colpa, rabbia, dolore, scoraggiamento profondo, terrore, disperazione, o un misto di tutto questo e altro ancora. Chi interviene nell'emergenza climatica spesso prova altre emozioni, tra cui la disperazione, la stanchezza, il disprezzo per coloro che si oppongono a noi o che non vogliono conoscerci o non sembrano preoccuparsi della situazione, la frustrazione e la confusione.

Affrontare l'emergenza climatica può anche farci ricordare cose dolorose che ci sono successe nel passato. I sentimenti di essere stati maltrattati o oppressi influiscono su come ci sentiamo



e reagiamo all'emergenza climatica. Questo "bagaglio emotivo" ci impedisce di trovare e di agire seguendo le nostre idee più chiare.

### **IGNORARE I NOSTRI SENTIMENTI E ANDARE AVANTI**

Non sempre funziona mettere da parte i nostri sentimenti. Quando ignoriamo i nostri sentimenti per lunghi periodi di tempo può diventare difficile rimanere motivati. Possiamo diventare cinici o intorpiditi, apparentemente indifferenti ad ogni nuova brutta notizia. Possiamo

sentirci e sembrare superiori alle persone che non conoscono i pericoli o che credono alle menzogne dei politici. Quando ciò accade, la gente si rende conto dei nostri sentimenti di superiorità e può rifiutare qualsiasi cosa diciamo. A volte ci buttiamo tristemente nell'attivismo senza gioia, che non è un modello attraente. I nostri sentimenti soppressi e non sfogati possono sminuire le nostre speranze per il futuro. Possono rendere difficile restare connessi tra di noi e possono sopprimere la gioia di far parte di un potente movimento per il cambiamento



*Sustaining All Life (SAL)* è un'organizzazione internazionale di base che lavora per porre fine all'emergenza climatica nel contesto di porre fine a tutte le divisioni tra le persone. *United to End Racism (UER)* è un gruppo di persone di ogni età e provenienti da molti paesi diversi, che si dedica all'eliminazione del razzismo nel mondo e sostiene gli sforzi di tutti gli altri gruppi con questo obiettivo. UER e SAL sono progetti che utilizzano gli strumenti della Rivalutazione Attraverso il Co-ascolto, che è una teoria e una pratica ben definita che aiuta le persone di tutte le età e di tutti gli ambienti a scambiarsi un aiuto reciproco efficace per liberarsi dalle cicatrici emotive dell'oppressione e di altri dolori. Ascoltandosi a vicenda facendo a turno e incoraggiando lo sfogo emotivo, le persone possono guarire vecchie ferite e diventare più capaci di pensare, di parlare, e di organizzare e guidare gli altri nella costruzione di un mondo in cui gli esseri umani e le altre forme di vita sono valorizzati e l'ambiente è restaurato e preservato. La Rivalutazione Attraverso il Co-ascolto esiste attualmente in 95 paesi.



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



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



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



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



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



e la giustizia. Dobbiamo lavorare liberi dall'intorpidimento. Dobbiamo essere in grado di esprimere ciò che sentiamo e pensiamo senza preoccuparci di poter turbare le persone che ci ascoltano. Lo facciamo nei gruppi di ascolto.

### **L'IMPORTANZA DEI GRUPPI DI ASCOLTO**

Il semplice fatto di parlare dei nostri sentimenti può eliminare il dolore. Nelle conversazioni ordinarie spesso aspettiamo uno spazio per iniziare a parlare. Nei gruppi d'ascolto, tutti hanno lo stesso turno per lo stesso tempo, incluso il/la leader. Questo significa che possiamo rilassarci e ascoltare, sapendo che verrà il nostro turno.

Condividere i nostri sentimenti e ascoltare quelli degli altri ci aiuta a capire che non siamo soli. Quando qualcuno ci ascolta in modo amorevole senza un programma personale siamo in grado di liberarci delle conseguenze di essere stati feriti e notare che alcune delle nostre precedenti prospettive erano limitate o imprecise, e che abbiamo pensieri nuovi. Se usiamo il processo regolarmente, diventeremo più consapevoli di noi stessi. Siamo più capaci di connetterci con gli altri e di apprezzarli. Possiamo capire cosa vogliamo fare e agire in modo più efficace. Ritroviamo il coraggio e la speranza.

Nei gruppi di ascolto otteniamo un'immagine di quanto abbiamo in comune con gli altri. Possiamo anche ascoltare storie, situazioni e prospettive diverse. Ciò che impariamo può aiutarci a costruire un movimento unificato e inclusivo.

### **COSA SUCCEDDE IN UN GRUPPO DI ASCOLTO**

I gruppi d'ascolto utilizzano un processo semplice. Sono più efficaci quando sono guidati da qualcuno che trova modi di far funzionare il processo per tutti. Nei workshop "Sostenere tutta la vita" e "Uniti per porre fine al razzismo" (SAL/UER) offriamo gli strumenti per farlo.

Il facilitatore spiega che a turno ognuno può parlare di tutto quello che vuole mentre gli altri ascoltano senza interrompere né giudicare. I partecipanti sono incoraggiati ad accogliere lo sfogo dei sentimenti propri e altrui, come il pianto, il parlare, ridere, sudare e tremare di indignazione. Essere ascoltati con piena attenzione libera la mente permettendole di svolgere il lavoro interiore necessario. Dopo aver sfogato le emozioni dolorose vediamo la realtà in modo più chiaro, compresa la realtà riguardante noi stessi e gli altri.

Nei workshop SAL/UER discutiamo l'uso dei gruppi di ascolto, le linee guida per renderli sicuri, gli accordi di essere riservati e di seguire un ordine nel parlare per garantire che le persone le cui voci sono state messe a tacere vengano ascoltate quanto le altre. Parliamo delle difficoltà che possono sorgere e di come gestirle. I partecipanti si impegnano ad ascoltarsi e a condividere come è andata. Il workshop è seguito da un gruppo di ascolto in cui i partecipanti hanno l'opportunità di ascoltare ed essere ascoltati più a lungo e di guarire.





## Il Lavoro di “Sostenere Tutta la Vita” e di “Essere Uniti per Porre Fine al Razzismo”

È possibile limitare gli effetti del cambiamento climatico causato dall'uomo e ripristinare l'ambiente. Per farlo sono necessari alcuni grandi cambiamenti nella nostra economia. “Sostenere Tutta la Vita” e “Essere Uniti per Porre Fine al Razzismo” credono che la crisi ambientale non possa essere risolta senza porre fine al razzismo, al genocidio dei popoli indigeni, al classismo, al sessismo e ad altre oppressioni. L'impatto della distruzione dell'ambiente e del cambiamento climatico ricade soprattutto sui gruppi che sono presi di mira da queste oppressioni e su altre popolazioni vulnerabili (comprese le popolazioni di persone anziane, disabili e molto giovani). Per realizzare i cambiamenti necessari sarà necessario un movimento massiccio, che abbracci tutto il globo, di persone di ogni estrazione sociale, che combattono gli effetti sia del cambiamento climatico che del razzismo.

In “Sostenere Tutta la Vita” e “Essere Uniti per Porre Fine al Razzismo” crediamo che le barriere per costruire un movimento sufficientemente grande e potente includano (1) divisioni di lunga data (di solito causate dall'oppressione, e specialmente dal razzismo e dal classismo) tra nazioni e tra gruppi di persone, (2) sentimenti diffusi di scoraggiamento e impotenza, (3) il negare o il fallire nell'impegnarsi nei crescenti danni al clima terrestre, e (4) difficoltà nell'affrontare efficacemente le connessioni tra la crisi ambientale e i fallimenti del nostro sistema economico. *Sustaining All Life* e *United to End Racism* lavorano per affrontare questi problemi ed altri problemi.

### Il ruolo dell'oppressione

Le forme economiche e politiche delle nostre società richiedono continua crescita e profitto, con poca considerazione per le persone, per le altre forme di vita o per la terra. Questo si traduce in sfruttamento e oppressione. Le oppressioni (come il razzismo, il classismo, il sessismo e l'oppressione dei giovani) si rivolgono a tutti, infliggendo tremende ingiustizie, limitando l'accesso alle risorse e danneggiando la vita di miliardi di persone. Quando siamo presi di mira dall'oppressione, tendiamo ad agire verso gli altri in modi che ripetono il male che ci è stato fatto. Gran parte dei danni mentali ed emotivi fatti agli esseri umani sono il risultato di questa trasmissione del dolore. Anche se gli esseri umani hanno la tendenza ad agire in modi oppressivi, il comportamento oppressivo non è

intrinseco, ma si verifica solo quando un essere umano è stato emotivamente ferito. Le società oppressive manipolano questa vulnerabilità per stabilire e mantenere lo sfruttamento economico.

### L'importanza di curare i danni e le ferite personali

Il danno mentale ed emotivo che ci viene fatto dall'oppressione e da altre esperienze dolorose interferisce con la nostra capacità di pensare con chiarezza e mette i gruppi di persone l'una contro l'altra. Questo ci rende difficile pensare e rispondere efficacemente all'emergenza climatica. Le persone non collaborerebbero con una società che sfrutta le persone e danneggia l'ambiente se non fossero state prima ferite.

Guarire dalle ferite che aiutano a mantenere l'oppressione e inducono ad altri comportamenti dannosi non è un lavoro facile e veloce. Molti si oppongono a questo lavoro. Può darsi che siamo sopravvissuti diventando intorpiditi ai danni che ci ha causato l'oppressione. Alcuni di noi pensano che non ci libereremo mai da questo danno.

In *Sustaining All Life* and *United to End Racism* abbiamo imparato che è possibile liberarsi da questi danni e affrontare le barriere che ostacolano un'organizzazione efficace. Possiamo guarire da esperienze dolorose se qualcuno ci ascolta attentamente e ci permette e ci incoraggia a sfogare il dolore, la paura e altre emozioni dolorose. Questo avviene attraverso i nostri naturali processi di guarigione: parlare, piangere, tremare, esprimere rabbia e ridere. Sfogando i sentimenti angosciosi in una rete di supporto, possiamo rimanere uniti, speranzosi, riflessivi, gioiosi e impegnati. Questo a sua volta ci rafforza nel costruire le nostre organizzazioni destinate ad arrestare gli effetti del cambiamento climatico e del razzismo.



Sustaining All Life



**Per maggiori informazioni, vedere:**

[www.sustainingalllife.org](http://www.sustainingalllife.org) o [www.unitedtoendracism.org](http://www.unitedtoendracism.org)  
o **scrivere:** Sustaining All Life/United to End Racism  
719 Second Ave North, Seattle, WA 98109, USA  
Email: [sal@rc.org](mailto:sal@rc.org) Tel: +1-206-284-0311