



Expresando nuestro dolor por la emergencia climática

El cambio climático ha causado graves daños a la Tierra y a todos los seres vivos. A medida que nos hacemos más y más conscientes de este daño y de la inadecuada respuesta humana al mismo, acumulamos una serie de sentimientos. Podemos sentir desánimo por la limitada respuesta de nuestros gobiernos nacionales ante la magnitud del cambio climático. Podemos sentir impotencia y agotamiento porque la gran mayoría de la gente parece desinformada o incluso despreocupada por la crisis climática. Podemos sentirnos abrumadas y abrumados por los sombríos informes científicos - por ejemplo, sobre el rápido derretimiento del hielo - y por las noticias de eventos climáticos catastróficos. Muchas personas jóvenes están perdiendo la esperanza en su futuro y se preguntan si tiene sentido formar familias y traer bebés a un mundo al borde del desastre. Muchas de nosotras y nosotros sentimos rabia, desesperación y profundo dolor.

Darse cuenta de los sentimientos

Las y los expertos están notando cómo la creciente visibilidad del cambio climático afecta a la salud mental. Se le llama "dolor climático":

depresión, ansiedad y luto por el cambio climático. La Asociación Americana de Psicología publicó un informe en 2017 sobre el trauma emocional del cambio climático. El informe dice que más personas están sintiendo "una serie de emociones diferentes, incluyendo miedo, ira, sentimientos de impotencia o agotamiento". Joëlle Gergis, científica australiana galardonada, describe la "rabia volcánica" que experimenta ante el cambio climático. Dice: "...me sorprende a mí misma llorando inesperadamente... lo que aflora es pura pena". Gergis reconoce que necesita "descongelar las partes emocionalmente congeladas" de sí misma para abordar eficazmente el cambio climático.

Consecuencias de no sanar el daño emocional

Los sentimientos no liberados y reprimidos pueden dañar a los seres humanos de muchas maneras. El dolor, el miedo y la frustración sin curar tienden a interrumpir nuestra iniciativa y a empañar nuestra esperanza para el futuro. Los sentimientos dolorosos no liberados pueden drenar nuestra energía e interferir con nuestra capacidad de llevar nuestra inteligencia completa al mundo que nos rodea. El daño emocional



interfiere con el pensar bien sobre lo que se debe hacer y actuar de manera apropiada y eficaz -en este caso, para terminar con la degradación ambiental.

Frecuentemente tratamos de ignorar tales sentimientos tratándolos como algo sin trascendencia y algo que se puede hacer a un lado, hacemos como si no nos importaran. Pero hacer esto puede dejarnos desanimados y desesperados. A menos que sanemos el daño emocional, puede ser difícil mantenerse motivado. Puede ser difícil mantenerse enfocado en mitigar la emergencia climática.

Algunas personas intentan utilizar su dolor y su rabia para alimentar su trabajo sobre el cambio climático. Esto es similar a usar combustible de avión en un coche de gasolina. Habrá fallas de encendido, un motor humeante y eventualmente el motor se quemará. Se necesitarán reparaciones mayores para ponerlo en marcha de nuevo.

Necesitamos oportunidades para llorar abiertamente por el daño que se le está haciendo a la Tierra. Hacer esto puede liberar una enorme energía y liberar nuestro pensamiento. Sanar el dolor debido a la



“Compromiso con todas las formas de vida” (SAL por sus siglas en inglés) es una organización internacional de base que trabaja para acabar con el cambio climático y, a su vez, busca terminar con todas las divisiones entre la gente. “Unidas y Unidos para eliminar el racismo” (UER por sus siglas en inglés) es un grupo de gente de todas las edades y orígenes, radicadas en muchos países, que están dedicadas a eliminar el racismo en el mundo y apoyar a los esfuerzos de todos los grupos con el mismo objetivo. UER y SAL son proyectos que usan las herramientas de Re-evaluación y Co-Escucha (RC por sus siglas en inglés). RC es una teoría y práctica bien definida que permite que gente de todas las edades y orígenes intercambien ayuda eficaz entre sí para que se liberen de las cicatrices emocionales de la opresión y otras heridas. Al tomar turnos escuchándose y alentar el desahogo emocional, la gente puede recuperarse de las viejas heridas para poder pensar, protestar, organizar y liderar de mejor manera, para construir un mundo donde todos los seres humanos y otras formas de vida sean valoradas y el medio ambiente sea restaurado y preservado. RC existe en 95 países actualmente.



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



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



[CTFV.SALespanol](https://www.facebook.com/CTFV.SALespanol)



[sustaining_all_life](https://www.instagram.com/sustaining_all_life)



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



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



Escanéame



emergencia climática puede darnos la energía y la ambición que necesitamos para responder adecuadamente a la misma.

Sanando el dolor del clima

Todavía es posible limitar los efectos del catastrófico cambio climático causado por los seres humanos y restaurar el ambiente. La mayoría queremos hacer una gran diferencia. Queremos detener la marea de devastación causada por el cambio climático. Queremos prevenir daños adicionales y revertir todos los impactos ya existentes que podamos. Los científicos quieren alertar a la comunidad científica e informar al público. Los activistas quieren involucrar a un número creciente de personas en el movimiento para abordar el cambio climático. Las personas jóvenes quieren recuperar la esperanza y la confianza en su futuro. Las y los educadores quieren desarrollar mejores estrategias para enseñar sobre la crisis climática. Todas y todos nosotros queremos aumentar nuestra capacidad para abordar eficazmente el cambio climático.

Al mismo tiempo, los sentimientos de rabia, miedo y dolor han interferido con nuestro pensamiento sobre lo que se puede hacer. Nos gustaría organizarnos a nosotras y nosotros mismos y a las personas que nos rodean para hacer los cambios necesarios. Pero hacer esto es más difícil enfrentando el dolor por la emergencia climática sin curar. Científicos,

laicos, personas de todos los estratos sociales y de todas las capas de la sociedad, todas, necesitamos “desentumecernos” a medida que nos enfrentamos a las devastadoras noticias sobre los daños causados por el cambio climático. Necesitamos “descongelar” los sentimientos que surgen y liberarlos. Sólo entonces podremos responder de la manera más adecuada y eficaz a la emergencia climática.

Cómo lo hacemos

Tenemos algunas herramientas que han sido eficaces en la curación del dolor por la emergencia climática, que han aumentado el valor de la gente y la energía para hacer el trabajo del cambio climático. El trabajo de sanación ocurre mejor dentro de una red de personas que se apoyan mutuamente para darse cuenta, compartir y liberar sentimientos de pena por la emergencia climática. El proceso de curación de fácil acceso tiene lugar en un entorno estructurado de forma segura. La gente se vuelve hábil para usarlo. Las herramientas pueden ser compartidas con nuestras comunidades y organizaciones locales. Nuestras herramientas incluyen información sobre cómo crear redes que puedan apoyar el trabajo en curso para sanar el dolor por la emergencia climática.





El trabajo de “Compromiso con todas las formas de vida” y “Unidas y Unidos para eliminar el racismo”

Es posible limitar los efectos del cambio climático causado por el hombre y restaurar el medio ambiente, y para que esto ocurra se necesitan algunos cambios muy grandes en nuestra economía y en las vidas que vivimos. “Compromiso con todas las formas de vida” y “Unidas y Unidos para eliminar el racismo” creen que la crisis ambiental no puede resolverse sin poner fin al racismo, al genocidio de los pueblos indígenas, al clasismo, al sexismo y a otras opresiones. El impacto de la destrucción del medio ambiente y el cambio climático recae más fuertemente en los grupos a los que se dirigen estas opresiones, y sobre otras poblaciones vulnerables (incluidas las poblaciones de personas de edad avanzada, discapacitados, y muy jóvenes). Hacer los cambios necesarios requerirá un movimiento masivo, en todo el mundo, de personas de todos los orígenes que luchen contra los efectos del cambio climático y el racismo.

En “Compromiso con todas las formas de vida” y “Unidas y Unidos para eliminar el racismo”, creemos que entre los obstáculos para crear un movimiento lo suficientemente grande y poderoso están: (1) las divisiones de antaño (usualmente causadas por la opresión, especialmente el racismo y el clasismo) entre naciones y entre grupos de personas, (2) el sentimiento generalizado de desánimo e impotencia, (3) la negación o incapacidad de enfrentar el daño a la tierra que se está intensificando, y (4) dificultades para abordar de manera eficaz las conexiones entre la emergencia ambiental y las fallas de nuestro sistema económico. “Compromiso con todas las formas de vida” y “Unidas y Unidos para eliminar el racismo” trabajan para abordar estos problemas y otros.

El papel de la opresión

Nuestras sociedades están basadas en la explotación y opresión que exige el crecimiento y la ganancia con poca consideración para las personas, para otras formas de vida, y para la tierra. La opresión (como el racismo, el clasismo, el sexismo, y la opresión a la gente joven) ataca a todas las personas, causando tremendas injusticias, limitando el acceso a recursos, y dañando las vidas de miles de millones de personas. Una vez afectadas por la opresión, las personas se sienten provocadas a ejercer las mismas heridas que experimentaron (a manos de la opresión) en contra de las demás personas. La mayoría de los daños hacia los seres humanos es el resultado de esta transmisión del daño. A pesar de que los seres humanos somos vulnerables a actuar opresivamente,

el comportamiento opresivo no es inherente, pero surge cuando el ser humano ha sido lastimado emocionalmente. Las sociedades opresivas manipulan ésta vulnerabilidad para establecer y mantener la explotación económica.

La importancia de recuperarnos del daño emocional

El daño mental y emocional que se nos ha ocasionado por la opresión y otras experiencias lastimosas interfiere con nuestra habilidad de pensar claramente y pone grupos de personas en contra de ellos mismos. Esto dificulta nuestra habilidad de pensar y responder efectivamente a la emergencia climática. Las personas no colaborarían con una sociedad que explote a la gente y dañe el medio ambiente si no fuera que previamente ellas mismas fueron heridas de antemano.

Recuperarnos de aquellas heridas que ayudan a que la opresión siga funcionando y conlleva a otros comportamientos dañinos no es un trabajo rápido ni fácil. Muchas personas nos resistimos o hemos sobrevivido volviéndonos insensibles a los daños experimentados y hemos supuesto que nunca nos liberaremos de ellos.

En “Compromiso con todas las formas de vida” y “Unidas y Unidos para eliminar el racismo”, hemos aprendido que es posible liberarnos de estas heridas. Podemos recuperarnos de experiencias dolorosas si alguien nos escucha atentamente y nos permite y anima a desahogar el dolor, el miedo y otros sentimientos dolorosos. Esto sucede por medio de nuestro proceso natural de recuperarnos emocionalmente – hablando, llorando, temblando, expresando coraje, y riendo. Al poder desahogar los sentimientos angustiados en una red de apoyo, nos podemos mantener como personas unidas, con esperanza, consideradas, alegres, y comprometidas. Esto a su vez nos fortalece para construir nuestros movimientos dirigidos a parar los efectos del cambio climático y el racismo.



Sustaining All Life



Para más información ver:

www.sustainingalllife.org or www.unitedtoendracism.org
o **escribir:** Sustaining All Life/United to End Racism
19370 Firlands Way N, Shoreline, WA 98133-3925 USA
Correo electrónico: sal@rc.org **Tel:** +1-206-284-0311