

"למען כל חי" –

Sustaining All Life

התגברות על המדיניות

ההרסנית של העבר

תוכן

1	מה הוא "למען כל חי".....
4	המשבר הסביבתי.....
5	בעיות גדולות דורשות פתרונות גדולים.....
8	מקור המשבר הסביבתי.....
8	מאבקי ההישרדות של בני אדם.....
9	תפקיד הדיכוי.....
10	אובדן קשר (חיבור).....
	תפקיד הגזענות, רצח עמים ילידים, מעמדיות ומינניות
14	מה ביכולתנו לעשות ביחס לדיכוי ולתוצאותיו.....
17	החשיבות של החלמה מנזק אישי.....
17	הקדמה.....
18	החלמה מהשפעות הדיכוי.....
21	החלמה מייאוש ויגון.....
22	ההשפעה על פעילים, אקטיביסטים.....
24	הכלים של "למען כל חי".....
24	סננים הדדיים של "למען כל חי".....
25	קבוצות תמיכה של "למען כל חי".....
	מה יכול לקרות בסשן של ייעוץ הדדי או בקבוצת
26	תמיכה?.....
28	איך להשתמש בזמן שלך בסשן או בקבוצת תמיכה?..
30	לעבוד יחד.....
31	מילון מונחים.....

© כל הזכויות שמורות

Rational Island Publishers

אין להשתמש או לשכפל כל חלק של חוברת זו בכל דרך שהיא
אלא אם כן התקבלה הסכמה בכתב,
למעט ציטוטים קצרים בגוף מאמרים וביקורות
978-1-58429-195-4

פתח דבר

ניתן להגביל את השפעותיו של שינוי האקלים הקטסטרופלי מעשה ידי אדם ולשקם את הסביבה – ונדרשים שינויים גדולים כדי שזה יקרה. שינויים אלה ידרשו תנועה מסיבית, חובקת עולם, של אנשים מכל הרקעים. לדעתנו, החסמים הנוכחיים לבניית תנועה מספיק גדולה וחזקה כוללים: (1) הפרדות ישנות נושנות (המבוססות בדרך כלל על דיכוי) בין מדינות ובין קבוצות בתוך מדינות; (2) רגשות של חוסר אונים וייאוש שנפוצים בקרב אוכלוסיות של ארצות רבות; (3) הכחשה של המשבר הסביבתי או חוסר נכונות לעסוק בו; (4) קושי לטפל ביעילות בקשר שבין המשבר הסביבתי לבין כשלי הקפיטליזם. "למען כל חי" מציע כלים מועילים לטיפול בחסמים האמורים ובנושאים נוספים.

האתגר העומד בפנינו מעניק לאנשים בכל מקום הזדמנות ייחודית לסנגר למען כולם. בנוסף, זוהי הזדמנות יחידה במינה להביא לשינוי משמעותי מבלי לשסות קבוצה אחת כנגד השנייה. כמו כן, יש צורך למגר את הדיכויים השונים – כולל גזענות, דיכוי עמים ילידים, מעמדיות, מינניות (סקסיזם) – כדי לעצור לחלוטין את ההרס הסביבתי.

אלפי שנים של מאבקי הישרדות פגעו מאד במין האנושי. הן השאירו אותנו נעדרי יכולת לחשוב טוב על כל בני האדם ועל כדור הארץ. הן גרמו לנו לפתח חברות שבהן קבוצות אנשים מדכאות קבוצות אנשים אחרות. התקופה שבה נאלץ המין האנושי להיאבק על קיומו בפועל הסתיימה מזמן, אבל השפעותיה ממשיכות עד היום. פגיעות רגשיות שעברו מדור לדור הובילו לביסוס חברות המבוססות על ניצול, דיכוי והפרדה. ייאוש הוא אחת מבין הפגיעות הללו – רבים מאיתנו מרגישים שאיננו יכולים לחולל שינוי משמעותי.

"למען כל חי" מציע כלים של תמיכה הדדית, הקשבה בתשומת לב ותהליך לשחרור אנשים מההשפעות של פגיעות ודיכוי. כלים אלה יכולים לשמש אותנו גם כדי להתגבר על רבים מהקשיים הכרוכים בעבודה משותפת.

העבודה האישית הזאת מרפאת את הנזק הפנימי, וכתוצאה מכך אנשים יכולים לחשוב ביתר בהירות על המשבר הסביבתי, לבנות ולחזק בריתות ולעבוד יחד למען תיקון העולם, בהנאה שלמה. תוצאה נוספת של עבודת ההחלמה הזו היא גיבוש של אומץ, כושר עמידה ובטחון ביכולתנו ליצור עתיד צודק ובר קיימא עבור כולם.



BETH CRUISE

"למען כל חי"

התגברות על המדיניות ההרסנית של העבר

מה הוא "למען כל חי"

"למען כל חי" היא קבוצת אנשים המסורים למטרות הבאות: (1) סיום ההרס הסביבתי מעשה ידי האדם, כולל שינוי האקלים; (2) סיום הניצול והדיכוי של בני האדם, שעליהם מבוססים ההרס והשינויים הללו, כמו גם תהליכים הרסניים נוספים.

אנחנו וארגון האם שלנו, קהילת הייעוץ ההדדי העולמית, מאגדים אנשים מכל הגילאים והרקעים, בני מדינות רבות. שאיפתנו היא כי כל הקולות יכללו בעבודתנו להסרת האיום חסר התקדים שמאיים כיום על כל החיים על פני האדמה.

אנו תומכים בעבודה של קבוצות וארגונים המסורים להשגת מטרות אלה, ומציעים כלים ייחודיים התומכים במאמצי ההתארגנות של בני אדם.

הנזק הרגשי שנגרם לבני אדם בחברות שלנו מפריע ליכולתנו לחשוב בבהירות ומשסה קבוצות אנשים זו בזו. פגיעות אלה מקשות עלינו לחשוב ולהגיב למשבר הסביבתי. אנשים לא היו משתפים פעולה עם חברה שמנצלת אנשים ומזיקה לסביבה לולא נפגעו קודם. אנו יכולים להחלים מחוויות קשות אם יהיה מישהו שיקשיב לנו בתשומת לב, יאפשר לנו לפרוק ויעודד אותנו לשחרר צער ויגון, פחד ורגשות כואבים אחרים, שהם תוצאה של חוויות פוגעות שחווינו בעבר. ההחלמה הרגשית מתרחשת באופן ספונטני כאשר אנו בוכים, רועדים, מביעים כעס, צוחקים ומדברים. ב"למען כל חי" נעשה שימוש בכלים של ייעוץ הדדי

להערכה מחדש¹ כדי לעזור לאנשים לבסס תמיכה הדדית מתמשכת לצורך תהליך ההחלמה האישית.

העבודה המרכזית של "למען כל חי" היא (1) לעורר מודעות לנזק הרגשי שמפריע לכל אדם לחשוב על הפסקת ההרס הסביבתי ולפעול בכיוון זה ו-(2) לבטל את השפעת הנזק הרגשי ברמת הפרט. לא פעם יכולים אנשים להתקדם בכוח המחשבה וההחלטה שלהם, אבל כל עוד לא החלימו מהפגיעות הרגשיות, התנהגויות מזיקות נוטות לשוב ולהופיע מחדש.

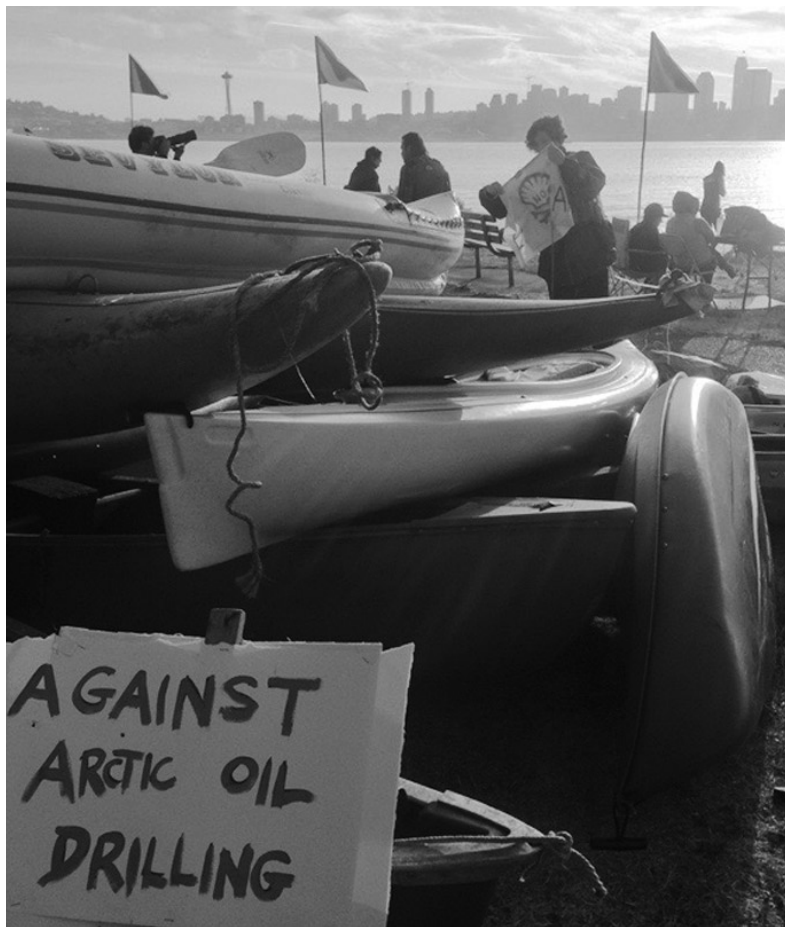
המשבר הסביבתי לא ייפתר אם לא נשים קץ לגזענות², רצח עם כלפי עמים ילידים, מעמדיות ומינניות (סקסיזם). אנשים המהווים מטרות לדיכויים אלה הם אלו שמשלמים את המחיר הכבד ביותר של הרס הסביבה ושינוי האקלים. בנוסף, הדיכוי מפריד בין אנשים בעלי אינטרסים משותפים, משסה אותנו אלו באלו ומפריע ליצירת תגובה מאוחדת למשבר הסביבתי.

אנו יכולים להשתמש בכלים של "למען כל חי" כדי לחשוף את הנזק וההפרדה שנגרמו על ידי דיכוי, ולהחלים מהם. בכך נסיר מדרכנו רבים מהקשיים בעבודה משותפת ונחזק בניית בריתות. משוחררים מהנזק הפנימי, נוכל להתארגן ביעילות, לנקוט פעולה החלטית לעצירת שינוי האקלים הקטסטרופלי מעשה ידי אדם, לשקם את הסביבה ולסיים כל דיכוי.

¹ ייעוץ הדדי להערכה מחדש הוא תיאוריה ופרקטיקה מוגדרות היטב שאנשים מכל הגילאים והרקעים יכולים להשתמש בהן כדי לעזור לשחרר את עצמם ואחד את השני מהשפעות חוויות מצוקה מהעבר.

² לדיון מלא על סיום הגזענות, צרו קשר עם ארגון האחות שלנו, "מאוחדים לסיום הגזענות" UER www.rc.org/uer וראו את הפרסום שלנו *Working Together to End Racism*.

העובדות לגבי שינוי האקלים ברורות. המדע התומך בהן
איתן. לכל בני האדם אכפת מרווחת החיים על פני כדור
הארץ. ההכחשה הרווחת, הפסיביות והפטליזם הם תוצאה
של פגיעה רגשית. עבודת ההחלמה האישית שלנו תסייע
לנו מאד ביצירת עתיד צודק ובר קיימא למען כולם.



KATIE KAUFFMAN

המשבר הסביבתי

הפרספקטיבה של "למען כל חי" לגבי שינוי האקלים וההרס הסביבתי דומה לזו שבה אוחז רובה של התנועה למען איכות הסביבה. סיכום של הפרספקטיבה שלנו מובא להלן, כדי שתוכלו להכיר אותנו.

אנו מריעים לארגונים סביבתיים ואחרים ותומכים בעבודה המצוינת שנעשית על ידם, כולל במיוחד ארגונים ילידיים והתנועה למען צדק סביבתי. הם נאבקו לאורך זמן, בתגובה להשפעה של הרס סביבתי ושינויי אקלים על קהילותיהם. זה נעשה עם מעט מאד תמיכה מבחוץ אבל לטובת כולנו.

פליטות של פחמן כתוצאה מכרייה, עיבוד, שינוע ושריפת דלקים מאובנים וכן הרס היערות, הערבות (grasslands) ו"כיורי פחמן" אחרים (carbon sinks - סביבות שמטמיעות את הפחמן, כמו הים והעצים), יוצרים מעין שמיכה סביב כדור הארץ שאוצרת חום בתוכה. הסתמכות על דלקים מאובנים והתנהגויות אחרות שאינן בנות קיימא, פוגעות במערכות הטבעיות בהן תלויים חיינו ורווחתנו. כל אלה מונעים על ידי חברות המבוססות על צרכנות.

כמעט כל מדעני האקלים מסכימים שזיהום מפחמן גורם לשינוי האקלים הגלובלי. הזיהום כבר גורם לתנאי מזג אוויר קיצוניים ברחבי העולם. אנו רואים שיטפונות גדולים יותר לעיתים קרובות יותר, בצורת ושריפות ההולכות ומחמירות, טמפרטורות קיצוניות וסערות הרסניות. עליית הטמפרטורות מורידה את כמות הקרח ביבשה ובים. מפלס הים בעולם עולה; אדמות ליד החופים מוצפות. האוקיינוסים סופגים דו-תחמוצת הפחמן ונעשים יותר חומציים, דבר המשפיע לרעה על מערכות אקולוגיות ימיות.

התחממות גלובלית נוספת תיצור בעיות חדשות ותחמיר את הבעיות הקיימות, כמו ירידה בתוצרת חקלאית ובדגה, וירידה

בנגישות למים נקיים. אלפי מינים נוספים ייכחדו. מזג האוויר יהיה קשה יותר. תיתכן שכיחות גבוהה יותר של מחלות, עוני, התפררות חברתית ומלחמה.

הנזק הנגרם משינוי האקלים הקטסטרופלי מעשה ידי אדם והרס הסביבה, משפיע באופן לא פרופורציונלי על אנשים שהם מטרה לגזענות, על קהילות ילידים, קהילות שחיות בעוני וקהילות פועלים (להלן: "קהילות בקו החזית"). הוא משפיע באופן לא פרופורציונלי על עמים שחוו קולוניאליזם, רצח עם ואימפריאליזם, וברבות מארצות אלה רוב האוכלוסייה סובלת גם מגזענות (להלן: "אומות בקו החזית"). הנזק משפיע באופן לא פרופורציונלי על נשים, ילדים ומבוגרים בקהילות ומדינות אלה. במידה מרובה, זוהי תוצאה של גזענות, דיכוי עמים ילידים, מעמדיות וסקסיזם.

כתוצאה מדיכויים אלו, הקבוצות והארצות הדומיננטיות, וכן חלק מהתנועה הסביבתית, התעלמו מחלק מסימני האזהרה המוקדמים. מאותה סיבה, רבים בתנועה הסביבתית לא מיהרו להעמיד בראש סדר העדיפות שלהם עבודה משותפת עם התנועה לצדק סביבתי³.

במשך אלפי שנים, מילאו העמים הילידים תפקיד חשוב כשומרי האדמה. הם ממשיכים למלא תפקיד חשוב, ההולך ומתרחב, בכך שהם מסבים את תשומת הלב למעשים הנהוגים בחברות שאנו חיים בהן, ואשר מזיקים (בין היתר) לסביבה.

בעיות גדולות דורשות פתרונות גדולים

הגיע הזמן לפעול. אנו יכולים להגביל את המשבר הסביבתי על ידי הפחתת שריפת דלקים מאובנים ובסופו של דבר הפסקת השימוש בהם; הפחתת הצריכה במדינות

³ התנועה לצדק סביבתי מורכבת מקבוצות המונהגות על ידי אנשים שהם מטרה לגזענות ואנשים ילידים. הם מתייחסים

הזדמנינויות ותמיכה בפיתוח נרחב של משאבי אנרגיה מתחדשת כגון אנרגיה משמש ומרוח.

אנו יכולים לשקם מערכות אקולוגיות פגועות – להגן על יערות ואזורי ביצה ולהגדיל אותם, לשמר ולשקם אדמות, לשמר מים, לחדש שטחי דיג ולקדם את המגוון בעולם הצומח ובעלי החיים.

מדינות עשירות מצופות לעזור למדינות בקו החזית להסתגל לשינוי האקלים בזמן שהן משיגות גישה לאנרגיה נקייה.

כדי לבנות תנועות שיביאו את השינויים האלה צריך יהיה להקטין ולסגור את הפער בין עשירים לעניים ולסרב לקבל כל דרכי וניצול.

כדי ששינויים אלו יצאו אל הפועל, תידרשנה החברות שבהן אנו חיים לתפנית ממשית. יהיה צורך להחליף את הכלכלה הנוכחית, המבוססת על רווח וצמיחה, בכלכלה שעונה על הצרכים האמיתיים של בני אדם וצורות חיים אחרות ואשר משמרת ומשקמת את הסביבה הגלובלית שלנו.

נחוצה תנועה עולמית כדי לעשות שינוי זה. על הקואליציה לכלול את התנועה הסביבתית; התנועות לסיום הגזענות, רצח עם, עוני, סקסיזם ומלחמות; תנועת העבודה (תנועת הפועלים). היא צריכה לכלול קבוצות של דתיים וחילונים, קבוצות הורים, בתי ספר ומחנכים, וכל קבוצה הפועלת למען סיום ההרס הסביבתי.

עדיפות גבוהה יש לתת להחלפת השיטה הכלכלית הנוכחית בשיטה שבה בני אדם וכדור הארץ ממוקמים בסולם העדיפויות גבוה יותר מהפקת רווחים וצמיחה כלכלית.

משימה גדולה עומדת בפנינו, שהיא בה בעת גם הזדמנות חשובה. תמיד היו קבוצות של אנשים שהתארגנו במטרה לשים קץ לדיכוי שלהן, אבל לעיתים קרובות קבוצה אחת של אנשים נאבקה כנגד קבוצה אחרת. המשבר הנוכחי מקל

עלינו לראות שאין קבוצה אחת שהיא האויב. מקור המשבר נעוץ בשיטה כלכלית המבוססת על ניצול ובאופן שבו היא עיצבה את החברה שלנו. הקפיטליזם מאפשר ואפילו מעודד את שוד כדור הארץ למען הפקת רווחים. הוא איננו יכול להציע פתרונות לשינוי האקלים.

כולנו נסבול משינוי האקלים. הכרחי שנפעל למען האינטרסים של כולנו ונחליף את השיטה שתמיד פגעה ברוב האנשים וכעת היא פוגעת בכולם ובחלק ניכר מהחיים על פני האדמה.



STEVE BANBURY

מקור המשבר הסביבתי

מאבקי ההישרדות של בני אדם

בני אדם מודרניים חיים על פני כדור הארץ כמעט 200,000 שנה. רוב הזמן הזה נאבקנו על הקיום שלנו. ככל שהחברה התפתחה, שלטנו יותר ויותר בסביבה (או כך חשבנו), והסיכוי שלנו לשרוד השתפר. קיום המין האנושי נראה מובטח רק בכמה אלפי השנים האחרונות. המאבקים העזים שלנו לאורך הזמן גרמו לנו להשתמש בכדור הארץ ובצורות החיים שבו בחוסר מחשבה. והתוצאות היו חמורות.

הדאגה להישרדותנו הועברה מזור לדור. נותרנו עם תחושה תמידית שאנו צריכים "יותר" כדי להיות בטוחים. כתוצאה מכך, לא תמיד אנחנו מתחשבים ברווחתם של אחרים – במיוחד אלה שאנו מחשיבים כ"לא משלנו". אנו לוקחים יותר ממה שדרוש לנו, יותר מחלקנו, ומוציאים לכך נימוקים וצידוקים.

ההשפעה ההרסנית שלנו על הסביבה נדמית משנית לרווחתנו המיידית, שמצריכה בעינינו עוד ועוד משאבים. הדחף שלנו לצרוך יותר ויותר הוא כה עמוק עד שלעיתים אנו טועים לחשוב שערכו של אדם נמדד באמצעות בעלות או שליטה ברכוש.

החברות הנוכחיות שלנו הן תוצאה של מאבקי ההישרדות והפחד שלנו ממחסור. מלחמות, רצח עם ושליטה (domination) חיסלו עמים רבים וצורות חיים אחרות. זוועות אלה הובילו לחוסר שיווין אדיר בין עמים ופגעו מאד בכדור הארץ. כעת יותר משבעה מיליארד אנשים חיים בחברות שבהן תאוות בצע ודיכוי קודמים לאכפתיות ולשיתוף הפעולה הטבעיים בנו.

דרכי היצור שלנו מונעות על יד הרגשתנו שתמיד צריך עוד ועוד והן מוטמעות עמוק בחברות שבהן אנו חיים, במיוחד בתעשייה, במסחר ובמערכת הפיננסית. השיטה הכלכלית

שכנו יוצרת תחרות על משאבים בין מדינות ותאגידים. הקפיטליזם דורש צמיחה ורווחים מבלי להקדיש תשומת לב רבה לכדור הארץ ולצורות החיים האחרות.

תפקיד הדיכוי⁴

השפעות הדיכוי מקשות עלינו מאד להתייחס לשינוי האקלים ולהפסיק אותו. כל מי שחי בחברות שלנו מוצא את עצמו, בזמן זה או אחר בחייו, מטרה לדיכוי. כולנו נפגעים מהדיכוי. בהמשך, אנו מוצאים את עצמנו פוגעים באחרים בדרך שבה נפגענו בעצמנו. הרבה מהנזק הרגשי שנעשה לבני אדם נובע מתופעה זו.

דיכוי וניצול הם תופעות ממוסדות בחברות בהן אנו חיים. במסגרת הקפיטליזם, קבוצות מסוימות מקבלות הרבה פחות משאבים מקבוצות אחרות. כל קבוצה מוסתת כנגד כל הקבוצות האחרות, בתחרות על משאבים שלכאורה אינם מספיקים. בינתיים, רוב העושר נלקח על ידי מעמד בעלי ההון. הם שולטים על המשאבים ומקבלים החלטות שמיטיבות עמם מבחינה פיננסית ומנציחות את הקפיטליזם.

חברות דכאניות מאורגנות כדי להנציח את המצב הקיים. קבוצות מסוימות של אנשים מאומנים לתפקד כסוכני הדיכוי כלפי אחרים (אנו אומרים שהם ממלאים את תפקיד המדכא). מדיניות החברות הדכאניות מנצלת ומדכאת את הרוב המכריע של האנשים בעולם. הגישה למשאבים ולכוח חברתי נשללת מהם. הם נחשבים פחות אינטליגנטים ומתייחסים אליהם כאל "שווים פחות" לעומת אלה שבעמדות הכוח.

⁴ דיכוי הוא התעמרות חד-כיוונית ושיטתית בקבוצת אנשים מסוימת, מצד החברה או על ידי קבוצה אחרת של אנשים המשמשים כסוכני דיכוי של החברה, כאשר ההתעמרות מקבלת חיזוקים או נאכפת על ידי החברה והתרבות. דיכוי יכול להיות אישי או ממוסד, מועדן או בוטה, מודע או לא-מודע.

כאשר מסמנים אותנו כמטרה לדיכוי, אנו עלולים להתחיל להאמין למסרים של הדיכוי (להפנים אותם). אנו עלולים להרגיש שאיננו חכמים או חזקים מספיק כדי להתנגד לסמכות או להנהיג בחברה. אם אנו מתנגדים בפועל לדיכוי אנו עלולים להגיע למוסד סגור או לבית סוהר. אנו מופרדים זה מזה ולעיתים קרובות חשים תחרותיות וחוסר אמון כלפי בעלי הברית הטבעיים שלנו.

מפתים את חלקנו לשתף פעולה עם החברה המדכאת בתקווה שיהיה לנו חלק בעושר או שנזכה ליוקרה. גורמים לנו להאמין שחלק מאיתנו יכולים לחמוק מהדיכוי ואלה שאינם "מצליחים" אינם ראויים לכך.

רבים מאיתנו מרימים ידיים כאשר מאמצינו להביא לשינוי אינם צולחים. כאשר אנו מרגישים מיואשים, חסרי אונים ופחות חכמים מאחרים אין הרבה מוטיבציה לעשות שינוי. אנו מרגישים בודדים ולא מזהים את האינטרסים שלנו עם אלה של אחרים. מופרדים בידי הדיכוי, איננו יכולים לראות שיש לנו עניין משותף בעתיד צודק ובר קיימא.

הקפיטליזם מסתמך על מנגנונים של דיכוי כדי להותיר אותנו מפולגים. הוא גם מטפח הנחות מסוימות שהובילו להרס סביבתי. בין הנחות אלו ניתן למנות את ההנחות הבאות: (1) צמיחה כלכלית היא חיונית, (2) קפיטליזם הוא השיטה הטובה ביותר והיחידה האפשרית (3) ניתן לפתור כל בעיה, כולל המשבר הסביבתי, באמצעות "פתרונות" נושאי רווחים לתאגידים ולמעמד השולט.

באופן לא מודע, אנחנו מאמצים את ההנחות האלה, משום שהן כל כך מושרשות בתרבויות רבות. חלק חשוב בעבודתנו הוא לקרוא עליהן תיגר.

אובדן קשר (חיבור)

יותר ממחצית אוכלוסיית העולם חיה כיום בסביבה עירונית. דיכוי, בטון וקירות מפרידים בינינו לבין צורות חיים אחרות. קשה לשים לב שאנו מחוברים למינים אחרים, למרות

שחיינו תכויים בקשרי הגומלין שלנו עם המערכת האקולוגית.

ישנן קהילות ילידים וקהילות כפריות ששמרו על החיבור שלהן לעולם הטבע ואשר מכירות בקשרי הגומלין של כל המינים ובקשר שלהן עצמן עם כדור הארץ, אך רובנו איבדנו את הקשר הזה.

הנזק (כולל דיכוי) שנגרם לנו כתוצאה מחיים בחברה המודרנית מונע מאיתנו לשים לב עד כמה פוגעים המעשים שלנו באנשים אחרים, בצורות חיים אחרות ובסביבה. אנו נשארים לא מודעים גם נוכח עדויות עובדתיות.

עבור רבים מאיתנו, התבוננות במה שקורה לנו ולסביבה היא מפחידה ומציפה עד כדי כך שאנו נעשים אדישים כלפי זה. אנו מפנים עורף לעובדות ולא מתעניינים בנושא.

יש ביכולתנו להתייצב מול המצב ולהשיב לעצמנו את החיבור לחיים בשלמותם. עלינו להקשיב זה לרגשותיו של זה, לכל היגון, הפחד והכעס שמונעים מאתנו להתעניין בנושאים אלה ולהתייחס אליהם.

עלינו ליצור קשר עם אנשים רבים בדרך זו ולתמוך בהם במאבקהם תוך שאנו מתייחסים למשבר הסביבתי.

תפקיד הגזענות, רצח העמים הילידים, המעמדיות והסקסיזם

ההרס הסביבתי מסכן את כולם. עם זאת, אוכלוסיות מסוימות ממשיכות לחוות השפעות חמורות יותר ובשלב מוקדם יותר מאחרות. אנשים במדינות בקו החזית כבר חוו הרס וחורבן כתוצאה מקולוניאליזם, רצח עם ואימפריאליזם לאורך תקופה ארוכה. הם גם סובלים יותר מזיהום, משינוי האקלים ומהרס סביבתי אחר. הם משמשים כמזבלה להשלכת הרעלנים והפסולת של העולם, כולל פסולת ממלחמה.

לאנשים שחיים במדינות החזית הללו בדרך כלל אין משאבים כדי למלט עצמם מאזורי הסכנה (פתרון זמני לכל היותר) או להתאים את עצמם לנזק שגורם שינוי האקלים.

המדינות הדומיננטיות בעולם, שהן גם יותר מתועשות (ואשר יישבו, שלטו וניצלו את העבודה והמשאבים של אומות אחרות), הן אלו שצורכות הכי הרבה משאבים. הן אחראיות לפליטת כמות הפחמן הרבה ביותר לאטמוספירה ולזיהום הרב ביותר של כדור הארץ. הן בבירור האחראיות לאסון הגדל והולך.

עם זאת, רבות ממדינות אלה מסרבות להפסיק את מעשי ההרס הללו. הן גם מסרבות לממן מאמצים לתיקון הנזק שהמדינות שלהן גרמה למדינות בקו החזית – מדינות ש"תרומתן" לשינוי האקלים פחותה בהרבה.

יש אנשים במדינות דומיננטיות שיכולים עדיין להתעלם מההשפעות של המשבר הסביבתי ולהתווכח האם זה בכלל קיים.

נקודות הראות והקולות של הקהילות והמדינות בקו החזית מוזרים בדרך כלל או נשארים בשוליים של התנועה הסביבתית המרכזית במדינות הדומיננטיות של העולם. הגזענות והמעמדיות שעדיין קיימות בתנועה המרכזית גורמות לאנשים מאוכלוסיות קו החזית להרגיש שאינם רצויים בה. (בשנים האחרונות יש ניסיונות בתנועה להתייחס לבעיה זו, אך ההתקדמות איטית משום שאנשים עדיין לא נתנו לעצמם דין וחשבון לגבי התפקיד שלהם בדיכוי ולא עשו את עבודת ההחלמה האישית הנחוצה).

במדינות קו החזית, נשים נושאות בנטל כבד יותר כתוצאה משינוי האקלים. הקהילות שלהן פגיעות במיוחד כי הן נשענות על משאבים טבעיים כדי להתקיים וחסרה להן התשתית הנחוצה כדי להתפרנס בכבוד. בצורת, שיטפונות וטמפרטורות בלתי צפויות מקשים מאוד על חייהן של נשים כשהן מנסות לספק למשפחותיהן מזון, מים ודלק. נשים גם

נושאות באחריות העיקרית לטיפול בילדים ובזקנים, עוד שתי אוכלוסיות פגיעות במיוחד.

נשים יכולות להציע חשיבה מהותית וייחודית בעת הזו, שעה שאנו עומדים בנקודת מפנה היסטורית של קבלת החלטות לגבי העתיד שלנו על פני כדור הארץ. נשים אמנם ממלאות תפקידי הנהגה בתנועות הסביבתיות, אבל הגזענות והסקסיזם, יחד עם חוסר הכבוד כלפי חשיבה של נשים הנלווה אליהן, עדיין קיימים. חייבים להכיר בהם ולטפל בהם כדי שנשים ימלאו תפקיד מלא.



LYNDALL KATZ

מה ביכולתנו לעשות ביחס לדיכוי ולתוצאותיו

אנשים המתגוררים במדינות הדומיננטיות, או משתייכים לתרבויות דומיננטיות בעולם יכולים:

- להפוך מודעים להיסטוריה של ההרס הסביבתי, לגזל ולניצול המשאבים שהחריב מדינות וקהילות בקו החזית
- ללמוד על אודות ההשלכות הבלתי שוויוניות של מזהמים סביבתיים ושינויי אקלים – הן ברמה העולמית והן ברמה המקומית
- ללמוד מהי העבודה שכבר נעשית על ידי קהילות ילידים והתנועה לצדק סביבתי, ולתמוך בה
- לעמוד על כך שהממשלות שלנו יידרשו לעובדה שמדינות וקהילות בקו החזית מושפעות הרבה יותר, וכי המשאבים העומדים לרשותן זעומים ביותר
- להחלים מנזק רגשי שנגרם לנו כתוצאה מגזענות, מעמדות ודיכויים אחרים, ומהדרכים שבהן דיכויים אלו מופנים כלפי אחרים בתוך התנועה הסביבתית, ובחברה בכלל
- לעודד ולקבל את מנהיגותם של אנשים ממדינות ומקהילות בקו החזית
- לשנות את המבנה הארגוני, המדיניות, ההליכים והמנהגים של ארגונים סביבתיים ואחרים הפועלים למען חברה צודקת ובת קיימא, על מנת שיהיו יותר מזמינים ומכלילים בני אדם ממדינות ומקהילות בקו החזית
- לבנות בריתות עם כל אחד ואחת הפועלים לשים קץ לנזק הסביבתי ולשינוי האקלים

אנשים המתגוררים במדינות ובקהילות בקו החזית יכולים:

- להפוך מודעים להיסטוריה של ההרס הסביבתי בקהילות ובמדינות בקו החזית (שלנו ושל אחרים)

- לפעול לקידום מדיניות טובה במדינות ובקהילות אלו
- לדרוש סיוע עולמי, ארצי ומקומי בתיקון הנזק שנגרם לקהילות ולמדינות בקו החזית
- להתייחס לנזק האישי שנגרם כתוצאה מגזענות, מעמדות ודיכויים אחרים שהופנמו, ולהחלים ממנו
- לפעול למען אחדות בתוך הקבוצה שלנו ועם קבוצות אחרות של עמים מדוכאים ומנוצלים
- להשמיע קול ולהתעקש על הכללה מלאה ומשמעותית בתנועה הסביבתית
- לקחת מנהיגות בכל מקום
- לבנות בריתות עם כל אחד ואחת הפועלים לשים קץ לנזק הסביבתי ולשינוי האקלים

כל אדם וכל קבוצה, בין אם הם ממלאים את תפקיד המדכא ובין אם הם עומדים בתפקיד המדוכא, צריכים לעשות את עבודת ההחלמה האישית שלהם. לעיתים קרובות יש צורך להתחיל את העבודה בקבוצות נפרדות. ככל שעבודת ההחלמה מתקדם, נוכל להיפגש יחד, לתקשר אלו עם אלו ולבנות תוכנית פעולה משותפת. רבים מאיתנו מחויבים לעבודה זו, ומספרנו הולך וגדל במהירות. יש ביכולתנו להביא לשינוי הנדרש – ועבודת ההחלמה האישית שלנו חיונית לכך שנוכל לעשות זאת.



JIM MADDREY



LYNDALL KATZ

החשיבות של החלמה מנזק אישי

הקדמה

עלינו לבטל את הנזק שנגרם לכל אחת מאיתנו כתוצאה מדיכוי, ניתוק ופחד. בעשותנו זאת, נהפוך מודעות יותר להיבטים הרבים של המשבר הסביבתי. נמצא דרכים לבנות ולקיים את התנועות המאוחדות להן אנו זקוקים כדי להתמודד עם המשבר הסביבתי, להביא לסיומו וליצור עולם צודק. זו העבודה שאנו עושים ב "למען כל חי".

"למען כל חי" רואה את כל בני האדם כאינטליגנטיים, משתפי-פעולה וטובים מעצם בריאתם. אנו מניחים שיחסים טובים עם כל בני האדם, חשיבה טובה, מעשים שנעשים בחכמה ומובילים להצלחה, הנאה מהחיים ושמירה והגנה על הסביבה – כולם תכונות טבעיות של בני אדם.

אנו סבורים שבני אדם נוטים לשתף פעולה זה עם זה, אלא אם כן קיימות פגיעות רגשיות שמפריעות לכך ואז רגשות שליליים וחוסר יכולת לשתף פעולה ולתקשר מחליפים את ההתנהגות האנושית המולדת.

"דפוסי מצוקה"⁵ הם צלקות שנותרו בנו כתוצאה מפגיעות פיסייות או רגשיות, שרבות מהן קרו בילדות (וכמה מהן עברו מדור לדור), ושמהן מעולם לא החלמנו לגמרי. אנו מוצאים את עצמנו מגלמים אותם מחדש, כשמשהו בהווה מזכיר לנו את תקופות המצוקה המוקדמות.

ניתן היה להחלים, בזמן שנפגענו, במהירות ולתמיד, מההשפעות של התנסויות מצוקה מהעבר, דרך הערוצים הטבעיים של שחרור רגש⁶ (כולל בכי, צחוק ורעד). לאחר

⁵ דפוסי מצוקה הן "מחשבות", התנהגויות ורגשות נוקשים, שהשאירו בנו חוויות שמהן נפגענו ואשר מהן טרם החלמנו.

⁶ שחרור רגשי – המכונה ביעוץ הדדי "פורקן רגשי" – הוא תהליך מולד המרפא נזק רגשי שנגרם מחוויות מצוקה. הסימנים

שחרור רגשי (פורקן), האדם מסוגל לחשוב יותר בבהירות ולחשוב-מחדש על מה שקרה באירוע הקשה.

התניה חברתית כנגד פורקן רגשי היא חלק מהתרבויות שלנו והושתה עלינו בנוקשות כשהיינו ילדים ("אל תבכה", "תהיה ילד גדול", וכו'). זה הפריע להחלמה שלנו מפגיעות, ואף מנע אותה, מה שהוביל להצטברות הולכת וגדלה של מצוקה, מתחים והתנהגות נוקשה.

כמבוגרים, התניה זו כנגד פורקן רגשי כבר הספיקה להגביל באופן ניכר את יכולותינו המקוריות ליצור יחסים טובים עם אחרים, ליהנות מהחיים, ולחשוב ולפעול טוב במצבים קשים. היא גם הפריעה להתקדמות הקולקטיבית שלנו לעבר חברה שתומכת בשגשוגם של כל בני האנוש, מתוך יחסים של שיתוף פעולה וכבוד בינם לבין עצמם ובינם לבין הסביבה.

ביכולתנו להשיב לעצמנו את היכולת הטבעית (שהיתה לנו כתינוקות) להחלמה מפגיעה. לשם כך אנחנו זקוקות בעיקר למקשיב/יועץ שבאמת מתעניין, שנשאר רגוע אל מול הקשיים שלנו, ושמבין איך פועל התהליך של שחרור רגשי.

מוחותיהם של בני אדם חייבים להשתחרר מהפחדים המצטברים, מהניתוק ומרגשות חוסר האונים והייאוש, שאם לא כן, יהיה קשה לטפל במשבר האקלים ולפתור אותו ביעילות.

החלמה מהשפעות הדיכוי

רבות מהפגיעות המצטברות שלנו מקורן בדיכוי (לדוגמא: גזענות, מעמדיות וסקסיזם).

כל המבוגרים בכל החברות הקיימות בהווה, הותנו, מעצם זה שנפגעו, למלא את תפקידי המדכא והמדוכא גם יחד

החיצוניים של תהליך זה כוללים בכי, רעד, צחוק, דיבור וביטויי כעס.

(למשל, להיות בתפקיד המדכא ביחס לסקסיזם אבל להיות המדוכא ע"י גזענות).

דיכוי אינו מולד ואינו בלתי-נמנע אצל בני אנוש. הוא מתעורר ופועל רק על בסיס דפוסי מצוקה.

איש לא היה מסכים אי-פעם לדכא אדם אחר, לולא נצרכו בו קודם לכן דפוסי מצוקה.

איש לא היה מסכים להיכנע לדיכוי, לולא נצרכו בו קודם לכן דפוסי כניעה.

משעה שאנו נושאים דפוסים אלו, אנו נמשכים לפעול באופן מדכא.

אנחנו גם מפנימים דיכוי ומעבירים אותו הלאה לאנשים בקבוצה שלנו עצמנו.

התהליכים של פורקן רגשי יכולים לשחרר אנשים מהנזק הנגרם כתוצאה מגזענות ודיכויים אחרים. ככל שאנו מחלימים, אנחנו יכולים להתארגן בעוצמה רבה יותר למיגור דיכוי מהמוסדות ומהחברה.

הנזק מדיכוי לובש צורות שונות

אחת הצורות היא הפגיעה במוחם וברוחם של אלה מאיתנו שהותנו ע"י החברה להיות סוכני דיכוי. נזק זה מחוזק ע"י החברה ובדרך כלל בא לידי ביטוי בהתנהגותנו (הדוגמא הקלאסית היא האיש המדוכא בעבודה שהולך הביתה ומדכא את אשתו. היא מגיבה בהכאה של הילד, והוא מצידו בועט בכלב).

איש לא נולד עם דפוסים של גזענות, מעמדיות או סקסיזם. כל ההתנהגות המדכאת היא תוצאה של יחס-לא-טוב קודם.

פגיעה דוחפת אנשים למלא את התפקיד של סוכנים של דיכוי ממוסד. חייהם של האנשים בתפקידי מדכא אינם טובים יותר משל אחרים בכל מובן אנושי, הגם שלעיתים קרובות הם זוכים בהטבות חומריות.

מיעוט של אוכלוסיית העולם פועל כסוכנים ראשיים של גזענות, של דיכוי אנשים ילידים ושל מעמדיות. דיכויים אלה שולטים בעולם ומזיקים לכל אדם, לכל צורת חיים, לחברה שלנו ולסביבה.

השליטה הגברית תומכת ומחזקת דיכויים אלה. גברים מותנים ע"י החברה לכפות על אחרים למלא אחר רצונותיהם. הם לא נולדים כך.

צורה שנייה של נזק היא זו הנעשית לקבוצה שסומנה כמטרה ע"י הדיכוי, למשל, ע"י גזענות, מעמדיות, סקסיזם, או הדיכוי של אנשים ילידים. באופן שיטתי, נמנעים משאבים מאנשים המסומנים כמטרה ע"י דיכויים אלה, ומופנית כלפיהם אלימות. מתייחסים אליהם כאל נחותים, פחות אינטליגנטיים, פחות מוכשרים וכאל כאלה הזקוקים לשליטה והנהגה על ידי הקבוצות הדומיננטיות.

אנשים המסומנים-כמטרה ע"י גזענות ו/או אנשים שהם עניים וממעמד הפועלים, מנוצלים בעבודתם, והמשאב הכלכלי והחברתי שניתן להם הוא בלתי הולם. בחברות מדכאות, נתפסים אדמה ומשאבים כבעלי ערך יותר מאשר האנשים הילידים, שאותם הורגים או מרחיקים מהאדמה. הנזק שנגרם כתוצאה מדיכויים אלה עשוי להימשך דורות רבים.

צורה שלישית של נזק מדיכוי היא מה שקורה לעמדת הקבוצה המדוכאת כלפי עצמם. הם סופגים את המסרים המדכאים כתמונה האמיתית של עצמם ומתחילים להאמין במידע השגוי לגבי עצמם ולגבי חברים אחרים בקבוצתם. זה יכול להוביל אותם להפנות כלפי עצמם וכלפי אחרים בקבוצתם, יחס זומה לזה שמפנה כלפיהם הקבוצה המדכאת שלהם. ייעוץ הדדי להערכה-מחדש מכנה זאת דיכוי מופנם.

אחדים מאיתנו יכולים לדחות שקרים אלו באופן אינטלקטואלי, אבל אנחנו עדיין נאבקים שלא להרגיש נחותים ושלא להפנות יחס רע כלפי אחרים בקבוצתנו. כך

למשל, אנשים שמסומנים כמטרה ע"י גזענות עלולים להגיע לכדי הקטנה וביטול עצמי, של עצמם ושל אחרים בקבוצתם. הם עלולים להפעיל זה על זה את האלימות שהופעלה עליהם בעבר כדי לדכא אותם.

ניתן להחלים מכל שלוש צורות הנזק, אם מקשיבים לנו טוב ואם תומכים במאמצינו לפרוק את המצוקות שהצטברו אצלנו. עם החלמתנו, נוכל לפעול בשיתוף פעולה חוצה גבולות ודיכויים.

החלמה מייאוש ויגון

דיכוי גורם לאנשים להרגיש חסרי-כוח ומיאושים. החברה המדכאת מתנה אותנו להסתגל, במקום לחשוב איך דברים יכולים להתנהל טוב יותר. המסר שהחברה מעבירה לאנשים הפשוטים הוא שהם אינם מתאימים להנהיג – ושמוטב להם להשאיר את הנושאים הגדולים לטיפול הרשויות. רוב האנשים נשארים עם ההרגשה שהם לא חכמים מספיק כדי לחשוב על שינוי אקלים. הם מרגישים קטנים מדי ולא משמעותיים מספיק כדי לשנות.

לכל אחד מאיתנו יש היסטוריה ארוכה של ניסיונות לשנות דברים בחיים שלנו, בהעדר ההבנה או המשאבים שהיו דרושים לצורך מימושם. התנסויות אלו, של חיים בחברה המדכאת שלנו, הובילו לרגשות של חוסר-אונים, והן מפריעות לחשיבה הבהירה שלנו על אודות המשבר הסביבתי ולהתמדה במאמצינו לשנות דברים לטובה.

רגשות אלו הם שיקוף של היחס שקיבלנו. הם אינם מתאימים למצב הממשי העומד מולנו בכל רגע נתון.

כאשר ניתנת לאנשים הזדמנות שיקשיבו להם על רגשות אלו, הם יכולים להשיב לעצמם תחושה של כוח ותקווה, ולהצטרף לאחרים על מנת לחולל שינוי.

אנשים צריכים מקום שבו יוכלו לדבר על היגון שהם מרגישים, מטבע הדברים, בנוגע לנזק הגדול שגרמו לכדור

הארץ ולצורות החיים שבו, לאובדנים שנגרמו לאנשים ברחבי העולם ולזנים הרבים שנכחדו או שנמצאים בסכנה.

כאשר שומרים צער רב בפנים, עלולה להיווצר תחושה שהחיים קשים או חסרי משמעות. ייתכן שיקשה עלינו לראות שלא הכול אבוד. פורקן של היגון משחרר מרגשות כבדים אלה, שעלולים למנוע מאיתנו מלראות אפשרויות עתידיות ולנוע קדימה לקראתן.

ההשפעה על פעילים, אקטיביסטים

שינויים חשובים רבים נעשו בחברה ע"י אנשים שמתקבצים יחד, משמיעים קולם ומתאחדים סביב תביעות משותפות. לנו, הפעילים הסביבתיים, יש במה להתגאות. היו לנו הרבה הישגים חשובים, אבל ההצלחות וההישגים שלנו עשויים להישכח בקלות במהלך המאבק היומיומי הכרוך בהתארגנות. אנחנו מתמודדים עם כוחות זכאניים, שמחזירים מלחמה ומתקיפים אותנו בכל דרך אפשרית. הם משלחים התקפות ישירות על מנהיגים וארגונים אקטיביסטיים. הם משקרים וקונים מומחים שיתמכו בשקרים שלהם. הם מציפים את אמצעי התקשורת בשקרים הללו. הנגישות שלהם לרווחים עצומים מעמידה משאבים אין סופיים לרשות מאמצייהם לשמור על הסטטוס-קוו.

כפעילים סביבתיים אכפת לנו מאוד מכדור הארץ ויושביו, ועבודה זו יקרה לליבנו. אנחנו גם נמצאים תחת לחץ גדול. אנחנו עובדים על נושאים חשובים ביותר עם תאריכי יעד שלא ניתן להתעלם מהם. זה יכול להתיש אותנו.

בעודנו פועלים לשינוי, אנחנו מנסים להתעלם מרפיון הידיים ומחוסר התקווה שאנחנו מרגישים, אבל כשאננו מטפלים ברגשות האלה רבים מאיתנו מוותרים ומפסיקים להיות פעילים. אנחנו "נשרפים". אנחנו ביקורתיים, מתרגזים ומחלישים זה את זה.

תנועות חזקות נשענות על יחסים חזקים. יחסים אלו מאפשרים לשים לב לקשיים כשהם מתעוררים, להתגבר עליהם ולנוע קדימה.

זהו מסע ארוך, וכדי שנוכל להתמיד בו חשוב שהעבודה הזו תהיה מקום שבו אנו גדלים ומתפתחים. כדי להתמודד עם האתגרים של שינוי האקלים שנה אחרי שנה, אנחנו זקוקים למערכת תומכת חזקה.

שחרור רגשות מצוקה בסביבה תומכת יאפשר לנו להישאר מאוחדים, מלאי תקווה, חושבים, שמחים ומחויבים. זה יהווה סתירה לאטימות ולניתוק של אנשים וימשוך אותם אל התנועה. הכלים של "למען כל חי" יכולים לעזור לנו בכך.



YOSEMITE NATIONAL PARK, CALIFORNIA, USA • LANCE CABLK

הכלים של למען כל חי

החלמה מהפגיעות שמניעות דיכוי והתנהגויות פוגעניות אחרות אינה עבודה קלה או מהירה. רבים מאיתנו נמנעים ממנה. אנחנו עשויים להרגיש שהצלחנו בחיים רק בזכות כך שהצלחנו להסתיר עד כמה נפגענו. אולי נרגיש נבוכים או מבוישים בגלל הרגשות שלנו, זה יכול להרגיש בלתי נסבל להסתכל עליהם ולהרגיש אותם שוב. ייתכן שהסיבה לכך היא שלא היתה לנו הזדמנות לספר את הסיפורים שלנו או שהיחס שקיבלנו כאשר ניסינו לספר אותם לא היה מיטיב.

ייתכן ששרדנו באמצעות קהות חושים שסיגלנו בנוגע לפגיעות שאנו סוחבים והשלמה עם כך שלעולם לא נהיה חופשיים מהן. ב"למען כל חי" למדנו שניתן לשחרר עצמנו מאותן פגיעות.

סשנים הדדיים של "למען כל חי"

הכלי הבסיסי של "למען כל חי" הוא הקשבה פעילה אשר תומכת בנו להתבונן בחוויות העבר שלנו ולשחרר רגשות כואבים.

כל מי שרוצה להשתחרר מהרגשות שהשאירו בו דיכוי ופגיעות אחרות יכול להשתמש בסשני הקשבה אלו, הנקראים גם co-counseling sessions (סשנים של ייעוץ הדדי), ולהשיב לעצמו את כל היוזמה והאינטליגנציה שלו.

סשן הדדי מורכב משני אנשים המקשיבים, כל אחד בתורו, איש לרעהו. אין כל קושי להתחיל לעשות זאת: כל שנדרש הוא שני אנשים. מצאי חברה (או עמיתה לעבודה או בן/בת זוג) אשר ינסו זאת איתך.

הסכימו לחלק ביניכם זמן שווה של הקשבה זה לזה ללא הפרעות, והסכימו על משך הזמן של כל תור. לאחר מכן החליטו מי ידבר ראשון. הראשון מדבר על כל דבר שהוא

רוצה לדבר עליו (אבל לא מתלונן ולא מעביר ביקורת על המקשיב שלו או על מכרים משותפים).

זו שמדברת קרויה "נועצת", המקשיבה קרויה "יועצת". היועצת נותנת תשומת לב, מנסה להבין באופן מלא ולא מפריעה במתן עצות או הערות, או מספרת איך היא מרגישה לגבי מה שנאמר. היועצת יכולה לעזור לנועצת לשים לב לאירועים מכאיבים מעברה (או לימים טובים אשר מסייעים לנועצת לשים לב לכך שהעבר בכללותו לא היה קשה) ולעודד פורקן רגשי.

בתום הזמן שהוחלט עליו מראש, הנועצת הופכת ליועצת, וזו שהקשיבה ראשונה כעת מדברת. מכאן המונח "ייעוץ הדדי".

סודיות היא חשובה. הסכימו ביניכם שכל מה שנאמר על ידי הנועצת בסשן לעולם לא יוזכר על ידי היועצת מחוץ לסשן. כך יהיה זה בטוח לדבר בגילוי לב.

סשנים של ייעוץ הדדי יכולים להיות קצרים או ארוכים כאורך הזמן שיש לכם. אפילו כמה דקות של הקשבה יכולות לשפר משמעותית את יכולת החשיבה ואת התפקוד שלך. שעה של הקשבה לכל אחד זה אפילו יותר טוב. השתמשו בקוצב זמן (טיימר) כדי לשמור על התורות באורכים שווים.

מכיוון שמחליפים רק זמן, התהליך הזה מאוד נגיש, והוא נעשה יותר מועיל ככל שמתמשות בו יותר.

קבוצות תמיכה של "למען כל חי"

דבר נוסף שעובד טוב הוא לכנס קבוצה קטנה של אנשים אשר יחלקו ביניהם זמן בו יקשיבו זה לזה. ב"למען כל חי" אנחנו קוראות לזה "קבוצת תמיכה". כל אחת מקבלת זמן שווה לדבר כאשר שאר הקבוצה מקשיבה.

מישהי אחת מתפקדת כמנהיגה של הקבוצה. היא עוזרת לקבוצה להחליט כמה זמן כל אחד יקבל ומי תהיה ראשונה.

המנהיגה מוודאת שהתור של אף אחת לא נקטע או נפגע בדרך אחרת.

משתמשים בטיימר על מנת לוודא שכל אחד מקבל זמן שווה. המנהיג יכול לתמוך באופן פעיל בכל אחת מהמשתתפות לדבר, בתורה, ולעודד את השחרור של רגשות כואבים. הוא יכול גם להזכיר לקבוצה את החשיבות של סודיות ולסייע לקבוצה לקבוע את הפגישה הבאה וכדומה.

גודל הקבוצה האידיאלי הוא 4–8 אנשים.

קבוצות יכולות להיפגש בתדירות גבוהה וכמספר הפעמים שירצו חברי הקבוצה.

אנשים בעלי רקע או מוצא דומה או עניין משותף יכולים להשתמש בקבוצת התמיכה על מנת לדבר על מה שהם אוהבים בלהיות בעלי מוצא זה (למשל נשים, מזרחים, צעירים, אקטיביסטים), מה היה קשה בלהיות בעלי רקע כזה, מה היו רוצים שאנשים אחרים יבינו וכדומה.

לאחר שכל הנוכחים בקבוצה קיבלו זמן הקשבה ניתן לסיים את הפגישה עם סבב בו כל אחת אומרת מה היא אהבה בפגישה הקבוצתית, או משהו שהיא מצפה לו.

מה יכול לקרות בסשן של ייעוץ הדדי או בקבוצת תמיכה?

כאשר אנו מספרים על האופן שבו החיים בחברה מדכאת השפיעו על חיינו, ומישהו מקשיב לנו בכבוד ובאכפתיות, מתחיל תהליך של החלמה. היועצת יכולה לשאול את הנועצת שאלות כמו:

"מה אהבת בסביבה הטבעית שלך כשהיית צעירה?"

"האם היה לך מקום אהוב ביותר בטבע?"

"מה הזיכרון המוקדם ביותר שלך לגבי היותך חלק מקבוצה מדוכאת?"

"איך דיכוי השפיע על חיירך?"

"מתי היית מרוצה מעצמך על כך שלא שתקת נוכח אי צדק?"

"מהם הזיכרונות המוקדמים ביותר שלך, בהם היית מודעת להתנכלות לאנשים בגלל צבע עור או מעמד?"

"איך התייחסו אלייך כשהיית קטן באופן שהותיר בך תחושה שאתה חסר אונים ומיואש לגבי היכולת לשנות?"

"מהי אחת ההצלחות הגדולות שלך?"

"מהם הזיכרונות המוקדמים ביותר שלך שבהם הרגשת מבודדת מבני אדם אחרים?"

"מהם הזיכרונות המוקדמים ביותר שלך של תחושת עליונות על אחרים?"

"מהו סיפור חיירך?"

הנועץ יכול גם פשוט לעקוב אחר קו המחשבה שלו עצמו, בשעה שמקשיבים לו, על שינויי אקלים, הסביבה, דיכוי, החברה שלנו וכו'.

החלמה מתחילה כאשר אנחנו יכולים לדבר על חיינו, על המצב הנוכחי ועל האופן שבו דיכוי השפיע עלינו ועל הסביבה, עם אחרים שמקשיבים לנו ונותנים לנו תשומת לב מלאה. אנחנו נעשים מלאי כוח והיכולת שלנו לחוות חיבור עמוק לאחרים ולעולם הטבעי מתגברת.

ניתן להחלים מכל ההשפעות הרגשיות של חיים בחברה מזכאת ולקבל חזרה את החשיבה הצלולה שלנו אם נותנים לנו מספיק זמן, תשומת לב והבנה.

סשנים של "למען כל חי" נעשים בראש ובראשונה לטובת הנועץ. כיועץ, הגישה ותשומת הלב שלך תשפיע משמעותית על הביטחון שהנועץ ירגיש ועל רמת הפתיחות שבה יוכל לחשוף ולשתף. תהיי מועילה ביותר אם תקשיבי

מתוך כבוד ועניין באדם, ובהנחה שהנועצת שלך חכמה, בעלת כוח ואוהבת.

ודא שתשומת הלב שלך ממוקדת בנועץ, ושמור לעצמך את הזיכרונות שלך בנוגע לחוויות דומות ואת התגובה הרגשית שלך.

אל תנתחי, תפרשי, או תיתני עצות. הראי ביטחון נינוח בנועצת, בעצמך ובחשיבות של הסשן.

התנו אותנו לנסות לפתור את הבעיה כאשר מישהו מראה קושי. תרצו אולי להתנגד לנטייה זו, ולא לומר הרבה, ואפילו לא לומר דבר בסשן. לעיתים קרובות תופתעו מהשימוש המוצלח שהנועצת יכולה לעשות בתשומת הלב החמימה שלך, ובה בלבד.

הקשבה מלאת תשומת לב וכבוד לאחר תוך שאנו מראים שכל דבר לגבי האדם השני הוא חשוב באמת, היא כוח רב עצמה נגד דיכוי.

כנועץ אולי תפרוץ פתאום בצחוק או בככי, או תראה כעס, תרעד או תפקק. אלו סוגים של פורקן שהם תהליך אנושי טבעי של החלמה מפגיעות רגשיות. על מנת להחלים באופן מלא מדיכוי ולחיות בצורה אינטליגנטית בחברה מדכאת עלינו לשחרר את המצוקות הרגשיות שלנו בדרך זו.

בהתחלה זה עשוי להרגיש לא נוח, אך למעשה זה סימן להתקדמות. זה אומר שאת מרגישה קצת מבוכה, יגון, זעם או פחד ישנים, והופכת "בלתי נבוכה", "בלתי עצובה", "בלתי מפוחדת" או מחלימה מהכעס. האדם שמקשיב יכול להיות מרוצה אם זה קורה וכדאי שימשיך להקשיב לך עם תשומת לב ולא ינסה לעצור את השחרור הרגשי.

איך להשתמש בזמן שלך בסשן או בקבוצת תמיכה?

את יכולה להתחיל את התור שלך בכך שתספרי ליועצת שלך דברים טובים, קטנים או גדולים שקרו לך לאחרונה. זה יכול להיות שקיעה יפהפייה שראית לאחרונה, פגישה עם

חבר, או פתרון בעיה. הרעיון הוא לתת לעצמך הזדמנות לשים לב לדברים טובים שקורים בחייך. זה חשוב במיוחד אם את מרגישה מיואשת.

מיקוד ב"חדשות הרעות" ובמידע הכוזב משאיר אותנו מיואשים. רגשות כואבים עלולים לגרור אותנו לשיתוק חסר תקווה או לפעילות תזזיתית: אף לא אחד מהם הוא מה שנדרש כדי לעצור את שינויי האקלים ולשקם את הסביבה. לשם כך אנחנו זקוקים לבהירות ולתנועה ממוקדת ותכליתית.

לאחר מכן אתה יכול לדבר על מאורעות אחרונים שהיו מטרידים. לעיתים קרובות תמצא כי כאשר מקשיבים לך מדבר עליהם, בלי לנסות לתת עצות, מתאפשרת לך פרספקטיבה טובה יותר בנוגע אליהם. לעיתים קרובות תוכל לחשוב על פתרון טוב אם מישהו יקשיב לך עד הסוף ויראה שהוא מאמין בך בשעה שאתה נסער ומדבר על הבעיה.

בנוסף, עשוי להיות מועיל אם תשאלי את עצמך אילו חוויות מוקדמות יותר הסיטואציה הנוכחית מזכירה לך. כמעט תמיד יעלה במוחך מצב מהעבר שהיה מכאיב או מעצבן בצורה זומה. אם תדברי על זה ותשחררי את הרגשות הקשים תוכלי לחשוב בצורה בהירה יותר על המצב הנוכחי. אפשר להשתמש בסשנים כדי לספר את סיפור חייך, להעריך את עצמך, לסקור הצלחות ולקבוע לעצמך מטרות.

בסוף הסשן, במיוחד אם דיברת על משהו שהיה לך קשה, קח כמה רגעים כדי לכוון את מחשבותיך חזרה למשהו נעים בהווה. לדוגמה, תוכל לומר משהו שאתה מצפה לו, או להזכיר משהו פשוט שאינך מרגיש מתח לגביו כמו המאכל או המקום החביבים עליך וכדומה.

התהליך הוא פשוט ואפקטיבי, אבל לעיתים קרובות לא קל להיות היועצת. מאחר ולא הקשיבו לנו מספיק, יכול להיות לנו קשה להקשיב לאחרות. מאחר והפסיקו את תהליך

השחרור הרגשי שלנו אנחנו עשויים להרגיש חוסר נוחות כאשר מישהו אחר מראה רגשות. כנועצת, לדבר ולחלוק סיפורים עשוי להיות מאתגר בהתחלה, כי יכול להיות שהתנסויות העבר שלנו בתחום הזה היו מעטות או רעות. בנוסף, מכיוון שעצרו לכולנו את השחרור הרגשי גם הוא יכול להיות מאתגר עבורנו. עם זאת, אנחנו יכולים להשיב לעצמנו את יכולתנו להקשיב ולתמוך בשחרור רגשי, כמו גם לחלוק בעצמנו ולהראות ולשחרר את הפגיעות שלנו. נסה זאת בעצמך ותראה אם זה הגיוני עבורך.

לעבוד יחד

תנועות רבות ברחבי העולם עושות עבודה חשובה ומציננת בנוגע לשינויי אקלים וההתדרדרות הסביבתית. חברים וחברות רבות של "למען כל חי" וקהילות ייעוץ הדדי להערכה מחדש מעורבים בקבוצות אלו ותומכים במאמצייהן.

אנחנו מקווים שהרעיונות בחוברת זו יעזרו ליחידים ולארגונים לשפר את מערכות היחסים, התקשורת, העבודה על דיכוי וההתלהבות של כל אחד ואחת בעבודה הזו.

נשמח להיות בקשר איתך ואנחנו מצפים לעבודה משותפת. למידע נוסף או למציאת קבוצת ייעוץ הדדי סמוך למקום מגוריך אפשר לכתוב לנו לכתובת:

"Sustaining all Life", 719 Second Avenue North, Seattle,
Washington 98109

או לשלוח לנו דואר אלקטרוני לכתובת jrc@rc.org

או לטלפן אלינו ל: +1-206-284-0311

האתר שלנו - <http://www.rc.org/sustainingalllife>

מילון מונחים

Classism	מעמדיות
הניצול הכלכלי של מעמד הפועלים בידי מעמד בעלי ההון. זהו הדיכוי הבסיסי בחברות מעמדיות.	
Client	נועץ
בסשן של ייעוץ הדדי, נועץ הוא האדם שמקשיבים לו ומעודדים אותו לדבר על רגשות ולפרוק אותם.	
Co-Counseling	ייעוץ הדדי
הפרקטיקה של ייעוץ הדדי להערכה מחדש, שמורכבת מאנשים המאזינים זה לזה לפי תור, ומסייעים זה לזה – כל אחד בתורו – לפרוק רגשות קשים, דבר המבטל את ההשפעה שיש לפגיעות מן העבר ומאפשר לבני אדם לשוב לחשיבה בהירה.	
Counselor	יועץ
בסשן של ייעוץ הדדי הוא האדם שמקשיב בתשומת לב לנועץ ומעודד פורקן רגשי מצידו.	
Distress pattern or distress recording	דפוס מצוקה או הקלטת מצוקה
מערכת נוקשה של "מחשבות", התנהגויות ורגשות שנותרת בנו כתוצאה מחוויה/ות קשה/ות שטרם בחנו וטרם החלמנו מהן.	
Emotional release or emotional discharge	פורקן רגשי או שחרור רגשי
הליך טבעי לבני אדם, שמרפא את הנזק הרגשי שגרמו אירועים בהם חווינו מצוקה. סימניו החיצוניים של תהליך זה כוללים בכי, רעד, הזעה, צחוק, פיהוק, דיבור ערני והבעת כעס.	

קהילות בקו חזית Frontline communities

קהילות של אנשים שהם מטרה לגזענות, קהילות ילידים, קהילות עוני וקהילות של מעמד הפועלים. קהילות אלו הן הראשונות שמושפעות – ובאופן הקשה ביותר – מההתדרדרות הסביבתית ומשינויי האקלים. כתוצאה מהדיכוי, אין בידיהן משאבים מספיקים להתמודד עם זה.

אומות בקו החזית Frontline nations

אומות שהן מימים ימימה מטרה לקולוניאליזם, רצח עם ואימפריאליזם, ואשר רוב האוכלוסייה בהן מהווה מטרה לגזענות. אומות אלו הן הראשונות שמושפעות – ובאופן הקשה ביותר – על ידי ההתדרדרות הסביבתית ושינויי האקלים, והמשאבים שיש להן כדי להתמודד עם זה הם המעטים ביותר.

רצח עם Genocide

השמדה מכוונת ושיטתית של קבוצה של אנשים

אינטליגנציה Intelligence

אינטליגנציה היא היכולת לייצר תגובה חדשה, גמישה ויצירתית לכל מצב חדש בהווה. חוויות מצוקה שלא זכו לפורקן פוגעות ביכולת זו.

דיכוי מופנם Internalized oppression

גישות שגויות ופוגעניות שיש לאדם בנוגע לעצמו או לקבוצת שייכות שלו, ואשר נחוו במקור כדיכוי מבחוץ אך "אומצו" כך שאותו אדם מאמין להם (כל עוד לא נרפאו).

שחרור Liberation

שחרור הוא התוכנית והתהליך של אדם המשחרר את עצמו ואת קבוצתו מדיכוי.

דיכוי Oppression

דיכוי הוא התעמרות חד-כיוונית ושיטתית בקבוצת אנשים מסוימת, מצד החברה או על ידי קבוצה אחרת של אנשים המשמשים כשלוחיה, כאשר ההתעמרות מקבלת חיזוקים או נאכפת על ידי החברה והתרבות.

קבוצת המדכא Oppressor group

קבוצה של אנשים שהותנו על ידי החברה ליישם התנהגויות מדכאות כלפי קבוצות שהחברה מסמנת אותן כמטרה לדיכוי (למשל: אנשים לבנים הם קבוצת המדכא כשמדובר בגזענות).

גזענות Racism

התעמרות חד-כיוונית ושיטתית שמקבלת חיזוקים מצד החברה בקבוצת אנשים על בסיס מאפיינים "גזעיים". ("גזעיים" מופיעה בין מירכאות בגלל שאנו מאמינים שאמנם קיימים הבדלים תרבותיים, חברתיים, דתיים ואחרים בין בני אדם, אלא שהמושג ביניהם עולה בהרבה על המפריד, וכי יש רק גזע אחד של המין שלנו – הגזע האנושי).

הערכה מחדש Re-evaluation

שחרור היכולת לחשוב, שבא בעקבות פורקן רגשי. מידע ש"נתקע" כחלק בלתי נפרד מהקלטת מצוקה מומר למידע שימושי הזמין לנו בגמישות. מתאפשרת חשיבה מחדש על מסקנות שהסקנו בעבר ואשר הוגבלו על ידי המצוקה. הערכה מחדש מתרחשת באופן ספונטני, עם התקדמות תהליך הפורקן.

Re-evaluation Counseling להערכה ייעוץ הדדי
(RC) מחדש

ייעוץ הדדי להערכה מחדש הן תיאוריה ופרקטיקה מוגדרות היטב שאנשים מכל הגילאים והרקעים יכולים להשתמש בהן כדי לעזור לשחרר את עצמם וזה את זה מהשפעות חוויית מצוקה מהעבר.

Re-evaluation Counseling ייעוץ הדדי קהילות של
(RC) communities להערכה מחדש

רשת של אנשים שמשיבים לעצמם את הגישה לאנושיות המולדת שלהם באמצעות ייעוץ הדדי. ברמת המשנה, זוהי רשת של קהילות, קבוצות וכיתות מקומיות. כמו כן, זו קבוצה של אנשים שרוצים לשתף את כל האנשים, בכל מקום, במאמץ משותף להשיב לעצמם את האינטליגנציה שלהם, את האנושיות שלהם ואת השימוש במלוא הפוטנציאל שלהם.

Re-evaluation Counseling ייעוץ הדדי תיאוריה של
(RC) theory להערכה מחדש

התיאוריה של ייעוץ הדדי להערכה מחדש היא תמצית המידע שנצבר מניסיון של יועצות. תיאוריה טובה מאפשרת לקשר את החוויית האישיות שלנו אל חוויית שכבר נחו ואל מסקנות שהוסקו מתוך חוויית אלה. התיאוריה של ייעוץ הדדי להערכה מחדש מנחה את השימוש המעשי שלנו בייעוץ הדדי להערכה מחדש. ישום התיאוריה יכול לסייע במציאת סתירות בשימוש המעשי שלנו ולאפשר את התרחבות הידע שלנו.

Session ששן

בששן של ייעוץ הדדי שני אנשים מחלקים זמן ביניהם שווה בשווה, מקשיבים זה לזה ללא הפרעה ומעודדים פורקן רגשי.

Sexism

סקסיזם (מינניות)

התעמרות חד-כיוונית ושיטתית בנשים, שמקבלת חיזוקים מצד מוסדות החברה. גברים הם סוכני הדיכוי בהפעלת סקסיזם.

Support group

קבוצת תמיכה

קבוצת תמיכה היא קבוצה של שלושה עד שמונה אנשים שחולקים שווה בשווה זמן שבו הם מקשיבים זה לזה ומעודדים זה את זה לפרוק רגשות קשים. הקבוצה יכולה להיות מורכבת מאנשים החולקים זהות או שייכות מסוימת (אנשים בעלי מורשת אפריקאית, נשים, אנשים צעירים וכיו"ב), או מאנשים המתעניינים בנושא מסוים כגון שינוי האקלים, והיא יכולה גם להיות התכנסות שאינה מבוססת על זהות או עניין.

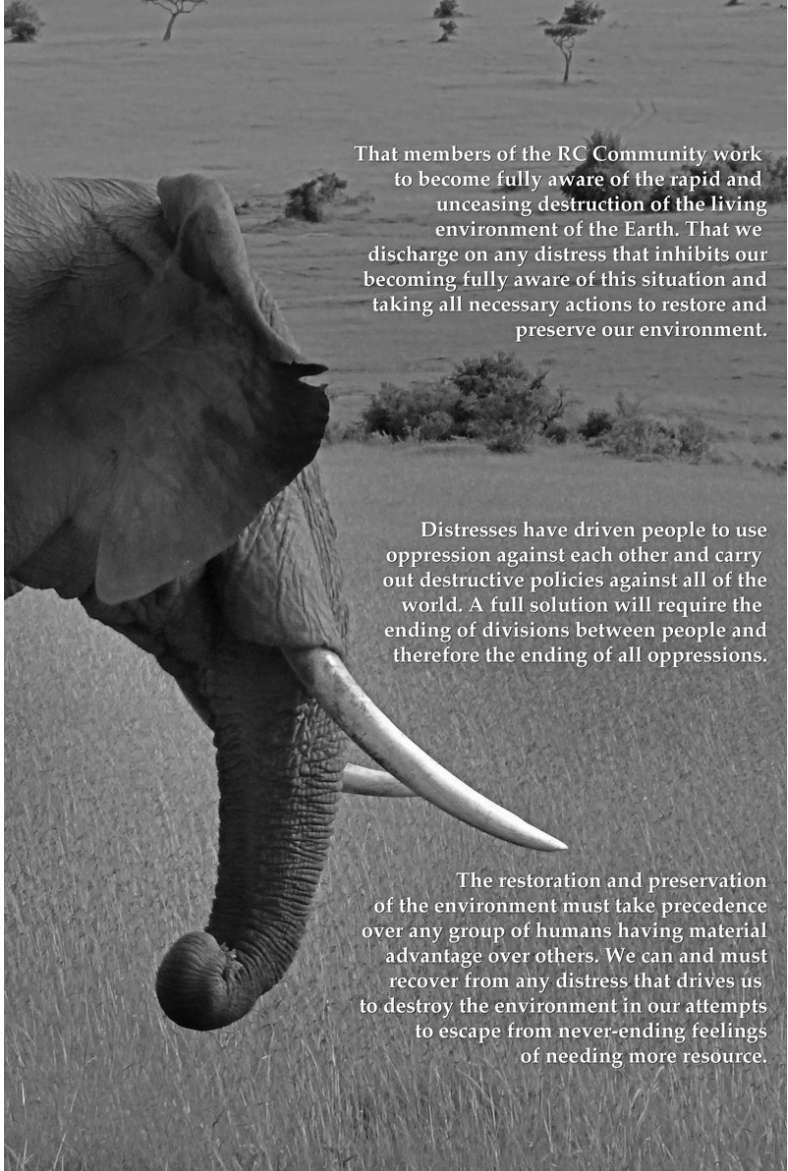
"Sustaining All Life"

למען כל חי

פרויקט של הקהילה הבינלאומית של ייעוץ הדדי. הפרקטיקות של "למען כל חי", לרבות ששנים, מבוססות על התיאוריה של ייעוץ הדדי להערכה מחדש. אתם מוזמנים ללמוד עוד על אודות ייעוץ הדדי, ולהצטרף לקהילות הייעוץ אם תרצו. למידע נוסף או ליצירת קשר עם אשת קשר מקומית, בקרו באתר שלנו www.rc.org, או צרו קשר עם קהילת הייעוץ ההדדי באמצעות דוא"ל לכתובתנו: ircc@rc.org או בטלפון: +1-206-284-0311



BETH CRUISE



That members of the RC Community work to become fully aware of the rapid and unceasing destruction of the living environment of the Earth. That we discharge on any distress that inhibits our becoming fully aware of this situation and taking all necessary actions to restore and preserve our environment.

Distresses have driven people to use oppression against each other and carry out destructive policies against all of the world. A full solution will require the ending of divisions between people and therefore the ending of all oppressions.

The restoration and preservation of the environment must take precedence over any group of humans having material advantage over others. We can and must recover from any distress that drives us to destroy the environment in our attempts to escape from never-ending feelings of needing more resource.