



Onzelf staande houden als activist of organisator

Ik heb ervoor gekozen om de wereld te veranderen met gebruik van mijn volledige intelligentie.

De toekomst vraagt van me dat ik goed uitgerust, goed gevoed en in goede conditie ben. Mijn gezondheid is belangrijk.

Het verleden is een nuttige bron van informatie, maar is nooit een vervanging voor mijn denken nu.

Als ik niet geniet van wat ik doe, dan is er iets mis met de manier waarop ik het doe en zal ik het corrigeren.

Wij milieuactivisten en -organisatoren geven veel om de aarde en haar bewoners, en we hebben belangrijke successen geboekt. We hebben veel om trots op te zijn. Maar we kunnen door onze dagelijkse organisatiebeslissingen die prestaties gemakkelijk vergeten.

Velen van ons raken ontmoedigd als we in de confrontatie met machtige tegenstanders niet succesvol zijn.

We kunnen ons machteloos voelen, uitgeput, niet slim genoeg, alleen, en overmand door alles wat we moeten doen. Als we dat voelen, kan het moeilijk zijn om gemotiveerd te blijven om verandering te verwezenlijken.

We proberen vaak deze gevoelens te negeren en door te gaan met werken aan verandering. Maar als we niets doen met deze gevoelens, offeren we misschien onze eigen gezondheid en ons welzijn op. Het kan zo zijn dat we dan niet meer in staat zijn om ons te vereenzelvigen met anderen of contact te maken. Of we gaan elkaar zelfs bekritisieren, boos worden op elkaar of elkaar ondermijnen. Het kan zijn dat we dan niet in staat zijn om oplossingen te bedenken en dat we ons niet langer als activisten, organisatoren en leiders



kunnen opstellen. We hebben misschien niet langer de energie om het werk te doen dat we zo belangrijk vinden.

We worstelen allemaal met het leven in een onderdrukkende maatschappij. We worden onderdrukt door en zijn getuige van racisme, klassisme, seksisme, de onderdrukking van inheemse volkeren en vele andere vormen van onderdrukking. We ontkomen er niet aan dat we de boodschappen van dit soort

onderdrukkingen in ons op nemen. Deze verinnerlijkte vorm van onderdrukking doet ons twijfelen aan onszelf, maakt dat we ons niet op onze taak berekend voelen en dat we moeite hebben met de relaties met elkaar. We raken verdeeld door verinnerlijkte onderdrukking binnen of tussen onze organisaties en groepen. We kunnen dan met elkaar gaan concurreren om macht, controle, erkenning of middelen. Dit weerhoudt ons ervan om ons gemeenschappelijke



Sustaining All Life (SAL) is een internationale organisatie die zich ten doel stelt klimaatcrisis op te lossen door een einde te maken aan alle verdeeldheid onder mensen. *United to End Racism (UER)* is een wereldwijde groep mensen van allerlei leeftijden en achtergronden, die zich inzetten om een eind te maken aan racisme in de wereld en andere groepen ondersteunen bij het bereiken van dit doel. UER en SAL zijn projecten van Herwaarderingscounselen (HC) en maken gebruik van HC-gereedschap. Herwaarderingscounselen is een goed omschreven theorie en praktijk die mensen van alle leeftijden en achtergronden leert om elkaar effectief te helpen bevrijden van de emotionele littekens van onderdrukking en andere pijn. Door om beurt naar elkaar te luisteren en emotionele ontlading aan te moedigen, kunnen mensen oude pijn genezen en zijn ze beter in staat om te denken, zich uit te spreken en anderen te organiseren en te leiden in het opbouwen van een wereld waarin de mens en andere levensvormen worden gewaardeerd en het milieu wordt hersteld en behouden. Herwaarderingscounselen bestaat momenteel in 95 landen.



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



belang bij een rechtvaardige en duurzame toekomst goed te blijven zien, en er naar te handelen.

Om onszelf op de lange duur staande te houden hebben we een sterk ondersteuningsnetwerk nodig. We hebben relaties nodig waarin we vertrouwen hebben in elkaar en waarin we op elkaar terug kunnen vallen. Het gaat om relaties met medeactivisten en organisatoren met wie we problemen onder ogen zien als die zich voordoen, deze problemen oplossen en daarna weer verder gaan. Ieder van ons moet zich bevrijden van verinnerlijkte onderdrukking. Met dit soort relaties kunnen we groeien, gedijen en ons volledig inzetten om een einde te maken aan de klimaatcrisis.

We kunnen herstellen van de gevolgen van onderdrukking en andere pijn, en ons opkrikken voor ons gezamenlijke doel: een einde maken aan de

klimaatcrisis. In *Sustaining All Life* willen we het bewustzijn creëren dat er emotionele schade bestaat die het denken over het milieu en het handelen om de aantasting van het milieu te beëindigen in de weg staat. Daarnaast werken we aan het ongedaan maken van deze schade op individuele en collectieve basis. Dat doen we door aandachtig naar elkaar te luisteren en elk van ons toe te staan om verdriet, angst en andere pijnlijke emoties te laten zien en te uiten. Met behulp van dit proces kunnen we beter nadenken over de milieucrisis, allianties opbouwen en versterken, en met plezier samenwerken om de wereld recht te zetten. Het helpt ons om moed, uithoudingsvermogen en het vertrouwen op te bouwen, zodat we een rechtvaardige, duurzame toekomst voor iedereen kunnen creëren.





Het werk van *Sustaining All Life* en *United to End Racism*

Het is mogelijk om de gevolgen van de door de mens veroorzaakte klimaatverandering te beperken en het milieu te herstellen. Daar zijn enkele zeer grote veranderingen in onze economie en ons leven voor nodig. De organisaties *Sustaining All Life* en *United to End Racism* denken dat de milieucrisis alleen kan worden opgelost als we eveneens een einde te maken aan racisme, genocide op inheemse volkeren, klassisme, seksisme en andere vormen van onderdrukking. De impact van milieuvernietiging en klimaatverandering raakt mensen die het doelwit zijn van deze specifieke vormen van onderdrukking het meest. Om de noodzakelijke veranderingen te realiseren is een massale, wereldwijde beweging nodig van mensen van allerlei achtergronden die zowel de effecten van de klimaatverandering als de gevolgen van het racisme bestrijden.

Sustaining All Life en *United to End Racism* denken dat het volgende ons tegenhoudt bij het opbouwen van een grote en krachtige beweging: (1) voortdurende verdeeldheid (meestal veroorzaakt door onderdrukking, vooral racisme en klassisme) tussen naties en tussen groepen mensen; (2) wijdverbreide gevoelens van ontmoediging en onmacht; (3) het ontkennen van de alsmaar toenemende schade aan het klimaat en het niet aanpakken daarvan; en (4) moeilijkheden om het verband tussen de milieucrisis en het falen van ons economisch systeem effectief te verduidelijken. *Sustaining All Life* en *United to End Racism* pakken deze en andere kwesties aan.

De rol van onderdrukking

De economie en politiek van onze verschillende samenlevingen vereisen groei en winst. Er is weinig aandacht voor mensen, voor andere levensvormen of voor de aarde. Dit leidt tot uitbuiting en onderdrukking. Vormen van onderdrukking (zoals racisme, klassisme, seksisme en de onderdrukking van jongeren) treffen iedereen en veroorzaken grote onrechtvaardigheid, beperken de toegang tot hulpbronnen en schaden het leven van miljarden mensen. Als we eenmaal met onderdrukking te maken hebben gehad, hebben we de neiging om de pijn die we hebben meegemaakt, ook anderen aan te doen. Veel van de psychische en emotionele schade die mensen is aangedaan, ontstaat door deze doorgegeven pijn. Hoewel mensen hierdoor vaak op een onderdrukkende manier gaan handelen, is onderdrukkend gedrag niet aangeboren. Het ontstaat alleen als iemand emotioneel gekwetst is.

Onderdrukkende samenlevingen maken misbruik van deze kwetsbaarheid om economische uitbuiting tot stand te brengen en in stand te houden.

Het belang van het helen van persoonlijke pijn

De psychische en emotionele schade die ons wordt berokkend door onderdrukking en andere kwetsende ervaringen, belemmert ons vermogen om helder te denken en zet groepen mensen tegen elkaar op. Dit maakt het moeilijk om na te denken over de klimaatcrisis en er effectief op te reageren. Mensen zouden zich nooit coöperatief opstellen in een samenleving die mensen uitbuit en het milieu schade toebrengt, als ze niet eerst zelf gekwetst waren.

Herstellen van de pijn, die onderdrukking in stand houdt en leidt tot ander schadelijk gedrag, is niet gemakkelijk en kost tijd. Velen van ons willen hier niet aan. We hebben het misschien overleefd door onszelf gevoelloos te maken voor de schade die onderdrukking ons heeft berokkend. Anderen gaan ervan uit dat we er nooit van af zullen komen.

In *Sustaining All Life* en *United to End Racism* hebben we geleerd dat we onszelf kunnen bevrijden van deze pijn en barrières voor een effectieve organisatie kunnen slechten. We kunnen genezen van pijnlijke ervaringen als iemand aandachtig naar ons luistert en ons toestaat en aanmoedigt om verdriet, angst en andere pijnlijke emoties los te laten. Dit gebeurt door middel van een natuurlijk genezingsproces: praten, huilen, bibberen, boos zijn en lachen. Als we in een ondersteunend netwerk pijnlijke gevoelens kunnen laten gaan, kunnen we verbonden, hoopvol, attent, vreugdevol en toegewijd blijven. Dit versterkt op zijn beurt ons vermogen om een beweging op te bouwen die als doel heeft om de effecten van klimaatverandering en racisme te stoppen.



Sustaining All Life



Voor meer informatie:

www.sustainingalllife.org or www.unitedtoendracism.org

adres: Sustaining All Life/United to End Racism
719 Second Ave North, Seattle, WA 98109, USA

Email: sal@rc.org Tel: +1-206-284-0311