

Sustaining All Life

Overcoming the Destructive
Policies of the Past

维护
所有的
生命

目录

前言	i
什么是“维护所有的生命”？	1
环境危机	3
重大问题要求重大的改变	5
环境危机的来由	6
人类的生存斗争	6
压迫的影响	6
失去的关联	8
种族歧视和灭绝土著人政策、阶级歧视及性别歧视的影响	9
如何对待压迫及其后果	10
个人创伤的愈合的重要性	12
引介	12
从压迫的创伤中康复	13
从沮丧与悲痛中康复	15
支持环境保护者	15
“维护所有的生命”使用的方法	17
相互倾听	17
支持小组	18
在相互倾听或支持小组里做些什么？	18
在相互倾听里或支持小组里怎样利用自己的时间？	20
我们一起来努力	21

维护所有的生命 SUSTAINING ALL LIFE

中文版权©2015所有者：RATIONAL ISLAND PUBLISHERS

除书评所必须引用的之外，未经书面许可，不得以任何形式使用或翻印本书的任何章节片断。

ISBN: 978-1-58429-184-8

如需更多信息，请致信至：SUSTAINING ALL LIFE, 719 SECOND AVE. NORTH, SEATTLE, WA USA 98109. 或电子邮件至IRCC@RC.ORG，或致电+1-206-284-0311.，或登陆[HTTPS://WWW.RC.ORG/SUSTAININGALL-LIFE](https://www.rc.org/sustainingall-life)。

前言

我们有可能减缓由人类因素造成的灾难性气候变化甚至恢复环境。当然，这需要我们人类做出某些重大改变。这些改变要求遍布全球来自不同背景的民众的参与。

我们认为目前阻碍形成广泛的有活力的民众参与的因素如下：（1）民族之间以及民族内部群体之间的长期的（通常源自压迫的）的隔离状态；（2）许多国家的民众中广泛存在的沮丧和无可奈何的情绪；（3）拒绝或未能面对环境危机；（4）难以有效地致力于处理环境危机与资本主义的衰落的关系。“维护所有的生命”的方法则可以有效地用来处理上述的以及其他的问题。

我们面对的挑战带给世界各地的民众为每一个人的利益鼓与呼的独特机会。也带给我们无需树任何一个群体为敌就可以做出显著改变的独特机会。还必须终结压迫——包括种族歧视、对土著人的压迫、阶级歧视、性别歧视——以全面停止对环境的破坏。

千年来的生存斗争对我们人类造成创伤，使我们无法很好地思考和了解他人和地球，使我们缔造出人类群体间彼此压迫的社会。我们人类为生存而斗争的时代实际上很久之前就结束了，但其影响一直以情绪伤害的方式在以剥削、压迫和隔离为基础的社会中世代相传。其中包括沮丧——很多人觉得我们无法做出有意义的改变。

“维护所有的生命”所提供的方法帮助人们相互支持、关注地倾听，让人们摆脱伤害和压迫造成的影响。我们可以应用这些方法消除相互合作的障碍。以个人为对象的互动方式能够愈合内心创伤，使人们得以更清晰地思考环境危机，建立和加强相互合作，充分享受改变世界的相互合作。同时让我们更勇敢、坚韧和自信，能够为所有的人创造公正的、可持续的未来。



DAVID WALLACE

什么是“维护所有的生命”？

“维护所有的生命”是这样一群人，他们致力于（1）终结人类引起的环境破坏，包括气候变异；（2）终结导致上述的以及其他的破坏性进程的对人的剥削与压迫。我们及我们的上属团体——国际再评价咨询团体*——由来自许多国家的不同年龄段和不同背景的人组成。在我们争取终结对这个星球的所有生命的前所未有的威胁的努力中，我们寻求融合所有的声音。我们支持致力于达到上述目标的群体和团体的工作。我们愿意提供自己独特的工具来支持涉及其中的人们。

在我们社会中我们所受的情感创伤会妨碍我们清楚地思考，并使人们互相对立。这使我们难以去思考和应对环境危机。幸运的是我们有可能从这些创伤中得到康复，只要有人能够关注地倾听我们，允许并鼓励我们释放出悲伤、害怕以及其他的来自我们曾经的创伤体验的痛苦情绪。当我们哭泣、发抖、发怒、大笑、诉说的时候会自动发生情感的疗愈。这就是“维护所有的生命”所运用的称作再评价咨询的工具，帮助人们为个人的疗愈而建立起持久的相互支持。

“维护所有的生命”的主要任务是：（1）使人们意识到情感创伤会干扰每一个人对停止环境恶化的思考和行动；（2）消除个人的情感创伤。人们经常能够凭藉自己的思考和决定做事情，但是除非我们能疗愈自己的创伤，伤害性行为往往会一再发生。

只有同时终结种族歧视、对土著人的种族灭绝、阶级歧视和性别歧视，才可能解决环境危机。环境破坏和气候变异的后果会最严重地影响到承受这些压迫的群体。压迫把有着共同利益的人们隔离开来并使他们彼此对立，使人们难以联合一致地应对环境危机。我们可以运用“维护所有的生命”所提供的工具来发现并消除压迫对人们之间的关系所造成的破

* 国际再评价咨询团体：该团体是由这样的一些人所组成的人际网络：他们学习和运用本文所提到的相互倾听的方式，帮助彼此摆脱以往创伤对自己在思维和行为上的不良影响，从而全面恢复天生具有的所有美好天性。该团体包括散布在世界各地的当地团体和个人。

坏和疏离。这样可以减少许多合作中的困难，巩固联合，使人们更有效地组织起来，采取决定性的行动停止人为的灾害性的气候变异，恢复环境。

气候变异是很清楚的事实。我们有充分的科学依据。全人类都关心这个星球上的生命的福祉。广泛存在的否认、消极、宿命论等态度源自情感的创伤。我们个人的疗愈会极大地支持我们创造出每个人都享有的公正的、可持续的未来。



LYNDALL KATZ

环境危机

维护所有的生命”对于气候变异和环境破坏的见解与环保运动大致相同。以下的概述可以让人们更好地了解我们。我们欢迎和支持许多卓越的环保组织——尤其是土著居民的组织和环境公正运动——的努力。他们针对环境破坏和气候变异的影响进行着长期奋战。他们的努力几乎没有得到外部的支持，却使全人类受益。

来自开矿、加工、运输、燃烧化石燃料的碳排放，以及森林、草原的毁灭和其他的碳积淀正在造出一张覆盖地球的蓄热毯。倚赖化石燃料以及其他非可持续性的行为也同样在毁坏我们的生命和福祉所依靠的自然体系。所有这些都是受消费型社会的驱动。几乎所有的气象学家都认为是碳污染引起的全球气候变异。污染已经引发了世界范围的严峻的气象异常：更多的更大规模的洪水；日益严重的干旱和野火；极端气温和毁灭性风暴。气温上升缩小了覆盖陆地海洋的冰盖。全球的海平面在上升，沿海陆地被淹没。海洋在吸储二氧化碳，变得更加酸性化，给海洋生态造成负面影响。我们星球的持续变暖会增加更多问题，加重目前已出现的问题。这些问题包括农作物减产、渔业萎缩、洁净水供应减少、成千上万物种消失、更多恶劣天气、疾病广泛传播、贫困、社会崩裂、战争更易频发

人为造成的气候灾难及环境破坏引发的损失偏重于影响受种族歧视的人群、土著居民和贫困的以及劳工大众（以下称之为首当其冲的受害群体）。影响还偏重于那些长期经受殖民统治、种族灭绝和帝国主义压迫的国家，那里的主要人口还承受着种族歧视（以下称之为首当其中的受害国家）。损失的影响偏重于这些群体和国家中的妇女、儿童及老人。主要原因在于种族歧视、对土著人的压迫、阶级歧视和性别歧视。由于这些压迫，某些环境破坏的早期警告迹象被强势集团和国家以及环保运动中的一些人所忽视。由于同样的原因，大部分环保运动没能很快地重视与环境公正运动协同行

动。几千年来土著人作为土地的管理者起着重要的作用。他们对我们社会中有害于环境的所作所为保持关注，持续起着重要的作用。

大问题需要大动作

现在是采取行动的时候了。我们可以通过在那些全球强势国家减少和停止燃烧化石燃料、降低消耗，支持大规模发展可再生能源——例如太阳能和风能，来限制环境危机的扩展。我们可以通过保护和增加森林、湿地，养护和修复土壤，蓄存水源，重建渔业，推动植物和动物的多样化等等，来恢复损坏的生态系统。富足的国家应当扶助首当其冲的受害国家适应气候变异，让它们能使用清洁能源。发起能够实现这些改变的运动需要我们减少和消除贫富之间的差距，停止容忍压迫与剥削。

做到这些改变需要我们社会的深刻转变。有必要以旨在满足人类和其他形式的生命的实际需求和恢复全球环境的经济取代目前以获利和增长为基础的经济。需要有世界范围的运动来做出这样的转变，需要有环保运动和终止种族歧视、种族灭绝、贫困、性别歧视和战争的运动以及劳工运动的大联合。这样的联合还包括宗教和非宗教团体、父母团体、学校和教育工作者及每一个致力于终止环境破坏的团体。重点是要以把人和地球放在盈利和经济增长之上的经济体系取代目前的经济体系。

在面对一个巨大任务的同时，我们也得到一个重要的机遇。人类各个群体一直在自我组织起来反对针对自己群体的压迫，但通常是彼此相斗。目前的危机使人们比较容易看到彼此不是敌人。危机的源头是建立在剥削基础上的、构成了我们的社会现状的经济体系。问题就在控制了我们的社会的资本主义体系。资本主义允许甚至鼓励为了获利而掠夺地球。它不可能提供解决气候变异的办法。我们都承受着气候变异的后果。我们有必要以所有人的利益的名义行动起来取缔这样一个体系——它一直在伤害人类的大多数，并已经开始伤害到每一个人以及地球上的大部分生命。



LISA VOSS

环境危机的来由

人类的生存斗争

现代人类已经在地球上生活了20多万年，大部分时间都在为生存而斗争。随着社会的发展，人类逐渐控制了（或者以为控制了）环境，改善了生存状态。在过去的几千年里人类的生存看起来已经得到了保障。长期的残酷生存斗争致使人类毫不顾忌地力求操控地球和地球上的其他生命。

对生存的担忧一直代代相传，让我们总觉得需要更多的物质确保安全。结果是我们常常不会考虑其他人的福祉，特别是那些我们认为“不是我们自己人”的那些人。我们把获取超过我们实际需要的物质的行为合理化。而环境破坏的后果相对于我们眼前的利益——获取更多更多的资源——不算什么。“我需要更多”的欲望是如此根深蒂固，以致我们会误以为人的价值就在于占有或控制财富。

我们当下的社会是人类为生存而斗争以及对物质匮乏的恐惧的产物。战争、种族灭绝和人类独大的统治令许多人类族群和其他物种消失。这样的凶残导致人类中的极大不平等，毁坏了地球的大部。目前有70多亿的人生活在充斥着凌驾于我们人类天生的合作与关爱之上的贪婪与压迫的社会。受人们的总是需要更多的感觉所驱动的生产模式深深植根于我们的社会，尤其是工业、商业和金融系统。我们的经济体系令各个国家和公司集团为争夺资源而竞争。资本主义要求增长和利润，置各种生命和地球于不顾。

压迫的影响

压迫的影响使我们更难以应对和终结气候变异。在我们的社会里，每一个人在生命的某个时刻都会感受到压迫并受其伤害。受到伤害的每个人都有种要把曾受到的伤害施加到其他人身上的冲动。这是人们会承受情感创伤的主要原因。

压迫与剥削制度化地存在于我们的社会。在资本主义制度下，一些群体享有的资源远少于其他群体所享有的。群体之间彼此对立，为看似稀少的资源而竞争。同时，大部分财富为有产/统治阶级所占有。他们控制着资源，为维护自身的利益和资本主义的持续而做出决定。

压迫性社会的结构有利于维持这样的现状。某些群体成员被训练成为实现对他人的压迫的媒介（我们称之为压迫者的角色）。世界民众中的绝大多数受到压迫性社会的政策的剥削和压迫。他们被剥夺了资源和社会权利，被看作不够智慧，所受的对待遇远不如那些握有权力的人。

受压迫的人们可能会相信（内化）那些压迫（有理）的信息，会以为自己没有足够的聪明才智和力量去挑战权威或在社会上担当领导。如果他们起来反对压迫，很可能被送进精神病院或监狱。他们会经常感到彼此的竞争而无法联合起来，难以信任天然盟友。

他们当中的某些人会受到引诱与压迫性社会合作，期望会分得一杯羹或得到地位。人们以为个人能够避开受压迫，而那些“失败者”毫无价值。

当人们改变现状的试图不成功的时候会感到沮丧。人们陷入沮丧、感到无力和不如他人智慧时，会失去做出改变的动力，会感到孤独，无法意识到自己和其他人有着共同的利益。由于压迫的影响，人们看不到大家都期望一个公正的、可持续的未来。

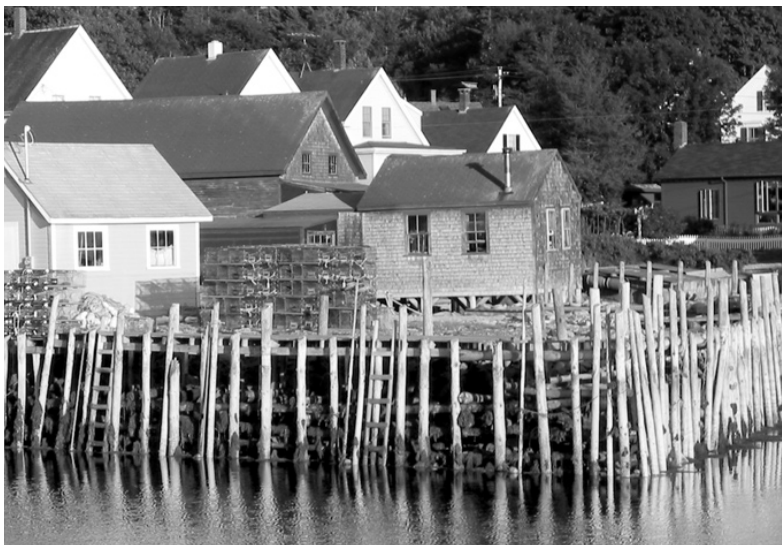
资本主义依赖于把人们相互隔离开的压迫机制。它助长某些导致环境破坏的假说，例如（1）经济增长是根本；（2）资本主义是最佳的唯一可行的制度；（3）所有问题，包括环境危机，可以通过做出有利于公司集团和统治阶层的“解决办法”而得以解决。这些假说由于已经全面地植入许多文化中，使得人们会不自觉地接受它们。

失去的关联

目前世界人口的一多半居住在城镇。压迫、混凝土、高墙把我们彼此以及与其他生物隔离开。我们很难注意到自己与其他物种的关联，即便人类的生存依赖于与生态系统的相互关联。一些土著居民和乡村居民依然保持着与自然世界的联结，认可所有物种的相互关联以及他们自身与地球的关联。但是我们当中有很多人已经看不到这一点了。生活在现代社会本身令我们注意不到我们自身的行为对其他人和其他生命以及环境是多么具有破坏性，即使面对事实仍然没有觉察。

面对我们自己和环境所遭遇的处境，我们许多人感到恐惧和无奈，不知所措。我们逃避现实不肯应对。

但我们是面对目前的现实处境并重新获得与其他所有生命的联结的。我们需要做的是倾听彼此的悲伤、恐惧、愤怒等情绪，让它们不再妨碍我们面对和应对问题。我们需要以这样的方式联结起很多很多人，在致力于解决气候危机时彼此相互支持。



JIM MADDREY

种族主义和灭绝土著人政策、 阶级歧视及性别歧视的影响

环境恶化殃及每一个人。然而，有些人总会比其他人更先更严重地受到影响。在首当其冲的受害国家的民众长期以来一直遭受着殖民主义、种族灭绝和帝国主义的蹂躏。这些国家更严重地受到污染、气候变异和其他环境恶化的影响。它们成为世界的有毒物以及包括战争垃圾在内的垃圾的倾倒场。生活在那里的民众一般来说没有办法逃离这种有害环境（哪怕是临时的解决办法）或采取措施应对气候变异引起的灾害。

那些势力范围遍及全球的更工业化（一直在其他国家推行殖民化的凌驾于并剥削其他国家的劳动力和资源）的国家则消耗着最多的资源。它们排放出最多的碳到大气中，对地球造成最严重的污染。它们显然要为不断增多的灾害负责。然而，很多这样的国家反对停止这些破坏性行为。它们还拒绝资助为应对和修复那些因为它们的政策而在那些首当其冲的受害国家（也是对气候变异的发生责任最少的国家）造成的破坏所做的各种努力。它们那里的一些人甚至可以继续无视环境危机的影响并怀疑其真实存在。

在那些强势国家的主流环保运动中，首当其冲的受害国家和群体的见解与声音一直遭到冷遇甚至被排除在外。这些环保运动以及其他社会运动对于种族歧视和阶级歧视的容忍使得它们得不到首当其冲的受害民众的欢迎。（近年来，主流环保运动已开始努力在这些方面做出改变。然而，由于人们尚未触及自己在压迫中所扮演的角色并着手疗愈自己的创伤，它们的努力进展缓慢。）

在首当其中的国家里，女性更加沉重地承受着气候变异的后果，是更弱势的群体。她们的生存依赖于自然资源，其居住地经常缺乏能够充分维持她们的生计的设施。干旱、洪涝、难以预测的气温陷这些努力为家人提供食物、饮水和燃料的女性于极大的困难之中。她们还承担着照料另外两个最弱势群体——儿童和老人——的基本责任。

在这个历史的转折点，这个人类要为自己在这地球上的未来做决定的时刻，女性会提出独特的实质性的想法。在环保运动中女性普遍发挥着领导作用。但是种族歧视和性别歧视，以及对女性的想法的不尊重态度，尚未被消除掉。女性要完全发挥作用就必须承认这些压迫的存在并加以解决。

如何应对压迫及其后果

生活在强势国家或来自强势文化的我们可以做些什么：

1. 了解环境破坏的历史，以及对于资源的盗取、掠夺如何蹂躏了首当其冲的受害国家和群体；
2. 了解环境污染物和气候变异在全球和本地的不均衡的影响；
3. 了解和支持土著人和环境公正运动已经做出的努力；
4. 敦促政府改变首当其冲的受害国家和群体享受最少的资源却承受着最多环境恶化的后果的现状；
5. 着手处理源自种族歧视、阶级歧视以及其他压迫的情感创伤以及这些压迫在环保运动内外的表现方式，并疗愈那些创伤；
6. 鼓励并跟随来自首当其冲的受害国家和群体的人的领导；
7. 着手改变环保和所有为实现一个公正和可持续的社会而努力的其他组织的组织结构、政策、程序及文化，以使它们更能接纳和包容来自首当其冲的受害国家和群体的人们，并且
8. 与其他所有致力于停止环境恶化和气候变异的人们建立联盟。

生活在首当其冲的受害国家和群体的我们可以做些什么：

1. 了解在首当其冲的受害国家和群体里（包括我们自己的和别人的）环境遭受破坏的历史；
2. 在首当其冲的受害国家和群体里拥护好政策；
3. 争取全球的、全国的和地方的协助以修复首当其冲的受害国家和群体所遭受的损害；
4. 着手解决内化的种族歧视、阶级歧视以及其他压迫造成的个人创伤并从中康复；
5. 寻求我们自己的群体的团结并与其他受压迫和剥削的人们团结起来；
6. 提高我们的声音，坚持要求环保运动实现全面的有实际意义的包容；
7. 在方方面面起领导作用，并且
8. 与其他所有努力停止环境破坏和气候变异的人们建立联盟。

每一个人和每一个团体——那些被置于压迫者角色的人们和那些受压迫的人们——需要为自己的康复而努力。压迫人的和受到压迫的在最初这样做时经常需要分开各自努力。随着疗愈的进展我们可以逐渐增加在一起的机会。我们会变得能够相互沟通，制定出共同的行动方案。

我们有很多人正在这样做。我们的人数在迅速增加。我们可以带来必要的变革。我们个人的康复是我们能够达到目标的基本保证。

个人创伤的愈合的重要性

引介

我们需要从压迫、孤独和恐惧造成的创伤中得到康复。在康复的过程中我们会更加明了环境危机的方方面面，可以知道如何建立和维持为达到面对和终止这种威胁并创造公正的世界的目标所需要的大联合。个人的康复正是“维护所有的生命”在做的事。

“维护所有的生命”认为所有人是天生智慧的、有合作精神的，善良的。我们认为一个人很自然地与其他人保持良好的关系、善于思考、举止得体恰当、享受生活、愿意维系和保护环境。我们相信每个人都是乐于与人合作的，除了受到情感创伤的干扰的时候。那时非理性举止、负面情绪、无法合作和沟通取代了人天生具有的理性反应。这些困扰模式*好比身体或精神上的从未完全愈合的创伤的伤疤，那些创伤中有许多是童年时期留下的，也有一些是代代相传下来的。当下有什么东西触碰到那些早期的创伤，当事人就会产生要重现它们的冲动。

这些创伤原本可以通过情绪释放的天然渠道（包括哭泣、大笑和发抖）而得以迅速永久的康复。情绪释放之后一个人就恢复了思考能力，可以清楚地思考刚才究竟发生了什么。

然而，我们的文化是反对情绪释放的，我们小时候也是这样被严格要求的（“不许哭，”“要像个男孩子。”等等）。这就阻止了我们从创伤中康复，导致情绪、紧张和僵化行为的重重积累。等到我们长大成人，我们原有的能力——建立良好的人际关系、享受生活、智慧地思考和解决困境——已严重受损。同时，也妨碍我们共同努力去建成一个推崇所有人在人类彼此之间以及环境之间的合作、尊重中生存发展。

* 困扰模式：未曾处理的情感伤害或经历所造成的僵化的思维与行为反应。

我们能够重新恢复自婴儿期就有的疗愈创伤的天然能力。主要的条件是有一位咨询者能够真心地有兴趣地倾听我们，不因我们的困难处境而感到紧张，很了解情绪释放的过程*。

这就是为把人们从长期积累的恐惧、孤独、无力感和挫败感中解脱出来所要做的事。

从压迫的创伤中康复

积累的创伤很多源自压迫（例如种族歧视、阶级歧视、性别歧视）。每个现代社会中的成年人都在经受创伤的同时被训练得进入了压迫者和被压迫者的双重角色（例如，从性别歧视角度看是压迫者，从种族歧视的角度看是被压迫者）。

对于人类，压迫既不是不可避免的也不是与生俱来的。它存在和起作用的基础是人们的僵化模式。没有人会愿意压迫或参与压迫另一个人，除非先前的重大情感创伤导致当事人带有控制和压迫的僵化模式。没有人甘愿受压迫除非已带有驯服的僵化模式。一旦带有这些模式，我们就不得会非理性地、压迫性地对待他人，同时也很容易受到指向自己所属群体的压迫的伤害。我们会内化所受的压迫，把它传递给自己所属群体里的其他人。

情绪释放的过程会使人们摆脱各种压迫造成的伤害。随后人们会更有力量组织起来去消除那些压迫。

压迫造成的伤害有以下几种形式。

一种形式的伤害是腐蚀已经被训练成为压迫的媒介的那些人的心智和精神。这样的伤害会被受害者重演在其他人身 上，而且会被社会强化。（经典的例子是在工作中受到压迫的男性回到家里会压迫自己的妻子，妻子会去打孩子，而孩子会去踢狗。）

* 情绪释放的过程：指人类天生具有的情感创伤和经历的康复过程，其外在表征包括活跃的说话、哭泣、发抖、表达愤怒、冒汗、大笑和打哈欠。

没有人生来就带有种族歧视、阶级歧视或性别歧视的模式。所有压迫性的行为都是先前所受虐待的后果。传递体制性压迫的个人都是先受到伤害而后进入到那个角色的。处于压迫性角色的人作为一个人来说生活得并不比其他好人好，尽管经常在物质上获益。

世界人口的少数人是种族歧视、对土著人的压迫和阶级歧视的主要代表。这些压迫遍及全球，伤害到每一个人、每一个生命存在、各个社会和环境。男性主宰支撑和推行着这些压迫。社会训练男性扮演“推行者”。但男性不是生来如此。

第二种形式是受压迫群体所受的伤害，影响到该群体的每一个人。压迫主要来自种族歧视、阶级歧视、性别歧视和对土著人的歧视。受到这些压迫的人全方位地缺乏资源，成为暴力的施加对象。他们被看作在智慧、能力上低人一等，需要受到控制并服从统治阶层的领导。种族歧视的对象、穷人、劳工大众在劳动方面受到剥削，得不到足够的经济和社会资源。在压迫性社会里土地和资源被看得比土著人本身更有价值，使土著人遭到屠杀或被逐出自己的土地。这样重大的创伤会在许多代人身上延续而不得康复。

第三种形式的伤害是受压迫群体对待自己的态度。压迫性训练如此广泛而深入地植根于我们的社会，以致受压迫者自己会在不知不觉中吸收了那些关于他们自己的压迫性信息，并信以为真。于是我们相信了关于我们自己和所属群体中的其他人的错误信息，使我们以类似于那些信息所传达出的态度对待我们自己和同群体的其他人。我们称之为内化的压迫。我们当中的一些人能够识别和反对这些谎言，但依然很难不感觉低人一等并善待同群体的其他人。例如，遭受种族歧视的人会看不起和贬低自己以及同群体的其他人，也会相互施以自己曾遭受过的暴力。

如果我们能够得到很好的倾听和支持来释放出积累已久的负面情绪，所有这三种形式的创伤都可以得到疗愈。我们可以跨越压迫造成的障碍而彼此合作。

从沮丧与悲痛中康复

压迫使人觉得软弱无力和沮丧。压迫性社会教人们去适应它而不是想要去改变它，它告诉民众他们不适合领导任何事，而是应该让权威去考虑和决定那些大事。于是大多数人觉得自己的智慧不足以来思考气候变异这件事，认为自己太渺小，没办法让情况发生任何改变。我们每个人都曾有过的试图改变自己的生活却由于缺乏信息或资源而未能实现愿望的经历。这样的经历使我们内化了自己弱小无力的感觉。正是这样的感觉阻碍着我们清晰地思考环境危机问题并采取扎实的步骤解决问题。

但实际上这些感觉只不过是以往经历的影子而已，并不是此时此刻的实际状况。如果我们有机会让人倾听这些感觉，就可能找回力量和希望。

我们还需要有人倾听因为我们的星球和它所承载着的生命已经受到的损毁所引发的我们内心的悲伤。当人们内心有太多的悲伤，人们会觉得生活过于艰难甚至毫无意义，会很难注意到我们并不是失去了一切。悲伤情绪的释放可以使我们摆脱那些过于沉重的感觉，能够看到未来的希望并为之努力向前。

支持环境保护者

由于那些团结起来大声疾呼反映共同心声的人们，我们的社会已经发生了许多重大的改变。环境保护者们做了很多可以为之感到自豪的事情，取得了很多重要的成就。但是这些成功和成就很容易淹没在日常的组织工作的挣扎中。人们遭遇到那些压迫势力针对环保活动者及其团体的不遗余力的反击和攻击。它们会直接攻击环保运动的领导者和团体。它们说谎，还收买所谓专家力挺他们的谎言。它们利用媒体散布谎言。由于掌握着巨大的利润，它们有源源不断的资源用于维持现状不变。

我们环保活动者深深地关切地球和它的居民。我们带着巨大的压力致力于具有不容忽视的时限的极其重要的难题。那些压力让我们不安。我们每天都在试图无视自己的沮丧和绝望情绪。我们当中的许多人由于无法应对这些情绪而放弃做环保工作。我们“燃烧殆尽”了。我们相互批评、发火、拆台，没有办法继续联合在一起。

有活力的运动有赖于牢固的合作关系，否则无法去关注和解决发生的困难继续向前。要长期坚持下去，能够年复一年地应对在终结气候变异努力中的挑战，我们需要强有力的相互支持体系。在一个支持性的体系里释放困扰情绪可以使我们保持团结、保持希望、保持周密思考、坚守承诺。我们在这方面的努力以及随之而来的希望和快乐会吸引其他人加入我们。我们可以成为好的榜样，让附着在那些还没能加入我们的人身上的麻木、焦虑和沮丧受到撼动。



LYNDALL KATZ

“维护所有的生命”使用的方法

那些驱使人们做出破坏性和压迫性行为的创伤的疗愈过程不会是很快速很容易的。我们很多人会抗拒这个过程。我们会觉得自己一度很成功是由于不曾向任何人展露自己所受的创伤。我们会为自己的情绪感到羞耻或尴尬。我们觉得回过头去看和感受那些创伤是令人难以忍受的。这或许是因为我们从未有机会说出我们的经历。或许当我们试图说出自己的经历时曾遭受到过不好的对待。我们可能由于对自己背负着的创伤抱着麻木的态度才得以生存下来，并且自认会永远背负着这些创伤。“维护所有的生命”相信，人们是可以摆脱破坏性的痛苦情绪、破坏性行为和压迫造成的影响的。

相互倾听

“维护所有的生命”最基本的方法是关注的倾听，它可以帮助我们检视以往的不论是创伤还是成功的经历，释放情绪困扰。这样的倾听过程，也被称为相互倾听，可以为任何人所用，只要这个人想摆脱过去所受的创伤和压迫的影响，恢复自身的完全的创造性和智慧*。

在相互倾听里两个人轮流倾听对方。只要有两个人就可以开始，很简单。找一位愿意和你一起尝试的朋友（或同事，或伴侣）。两个人要先同意轮流在双方约定好的均等的时间里不中断地倾听对方，然后再决定谁先开始说。开始说的这个人（我们称之为当事人）可以说任何自己想说的话，但是不要抱怨或批评正在倾听自己的另一个人（我们称之为倾听者或咨询者），也不要谈论双方的熟人。咨询者给对方关注，中间不要打断当事人，不提建议和评论或反馈。但是可以帮助对方把注意力放在痛苦的经历（或者好的一面，一边帮助对方意识到自己的过去并不完全是漆黑一片的）并鼓励对方释放情绪。约定好的时间结束后，当事人就成为咨询者开始倾听刚才倾听了自己的人诉说。这就是相互倾听的方式。

* 智慧：指对每一个新的当下情境可以做出新的灵活的恰当的反应能力。未经处理的情感创伤会干扰这种能力。

重要的是保密。双方要同意各自为对方在诉说时间里说的话保密，之后不在任何场合提到。这会让双方都感到安全。时间的长短随意。有时即便只有几分钟的倾听也会极大改善你思考和行动的能力。当然，如果每个人有一小时的时间会更好。最好使用计时器来保证双方时间均等。因为双方只是交换时间，所以这种方法是便宜可行的。相互倾听得越多效果会越好。

支持小组

几个人组成一个小组（我们称之为支持小组）使人们轮流得到倾听也会有很好的效果。可用的时间平均到每个人，一个人诉说时，其他人都倾听。组里有一个人担任领导者，要确保每个人诉说时不被打断和干扰。用计时器保证每个人享用均等的时间。领导者可以主动地支持组里的每个人利用好自己的时间，鼓励释放痛苦情绪。领导者还可以提醒大家保密的重要性，协助小组安排下一次的会面时间等等。小组的人数以4-8人为好。小组多久时间会面一次按照小组成员的意愿而定。

有类似背景（例如，都是女性、黑人、年轻人、环保活动者等等）或兴趣的人可以用支持小组的方式谈谈对于这样的背景有什么地方让我们喜欢，有什么地方让我们为难，以及有什么是希望其他人能够理解的，等等。每一个人都轮到机会说完之后，在活动结束之前可以让每个人说一下在这个小组里让自己最喜欢的是什么，或者有什么盼望的事。

在相互倾听或支持小组里做些什么？

在我们讲述自己的经历的时候得到关注的、尊重的倾听，就意味着疗愈过程的开始。当事人可以在自己的时间里说说以下的话题：

- 小时候周围的环境有什么是让你喜欢的？
- 大自然里有你喜欢的地方吗？

- 作为你所属的群体的成员你最早的记忆是什么？
- 压迫如何影响着你的生活？
- 什么时候你曾因为自己对不公正勇敢发声而感到满意？
- 你最早什么时候意识到人们会因为自己的肤色或所属阶级而受到错误对待？
- 小时候有过什么样的遭遇使你觉得没有力量和勇气改变现状？
- 你取得的最大的成功是什么？
- 你最早的感到孤单的记忆？
- 你最早的感觉比别人强的、感觉自信的记忆？
- 讲自己的人生经历。

当事人也可以顺着自己想说的话题（气候变异、环境、压迫、社会等等）想到哪儿说到哪儿。

当我们能够充分讲述我们的生活、目前的处境等等，疗愈就开始了。我们会变得更有力量和能力与其他人和自然世界发展深入的联结。假以时间、关注和理解，人们可以从所有的情感创伤中得到康复，找回智慧。

在相互倾听中作为咨询者时，对方是否能感到足够安全、能够打开自己，取决于你表现出的态度和关注度。如果你带着尊重和兴趣倾听对方，并相信对方是智慧的、有力量的和可爱的，那么你给对方的支持就是最到位的。关注的倾听、全然的尊重、在意对方的一切的态度，是疗愈对方创伤的要素。要确保把注意力放在对方身上，把你想起的类似经历、被激起的情绪都保留给自己。不要试图去分析、阐释对方所说的事或给建议。要放松地传递出你对对方、对自己、对相互倾听的重要性的信心。

每当有人说出自己的难处，我们就习惯性地试图为其解决问题。在倾听的时候我们要顶住这种愿望，要决定少说话甚至不说话。对方会经常出乎我们意料地很好地利用我们给与的贴心的关注。

有时候你作为当事人会开始大笑、大哭或发怒、发抖、打哈欠。这些情绪释放都是情感创伤疗愈的自然过程。如果这些让你感觉不舒服，就意味着你在感受着某些以往的尴尬、悲伤、愤怒或恐惧，正处于摆脱它们的过程当中。而你的倾听者会为此感到高兴，会继续温和地关注你，而不会试图阻止任何正在进行的情绪释放。

在相互倾听里或支持小组里怎样利用自己的时间？

一开始你可以说说最近发生的好的事情，无论大小。可能是你见到的美丽的日落，会见一位朋友，或是解决了一个难题。这样做可以给你一个机会去留意那些好的事物。当你觉得沮丧时这样做尤其有益。注意力放在那些“糟糕的消息”和错误信息上只会使我们长期陷在沮丧之中。痛苦的情绪会把我们带入感觉无望的怠惰或非理性的极端行为，阻碍我们完成想要完成的事情，比如终止气候变异，恢复环境。

然后你可以说说最近让你烦心的事情。你往往会发现当有人关注地听你诉说，不打断也不给建议时，你可以对那些事情看得更清楚，有更好的判断，会想到好的解决办法。

会很有帮助的做法是你问自己目前的状况是否让你想起以前经历过的事，或以前是否有过同样的感觉。事实上你经常会想起以往的类似经历或感觉。把你想起来的事或感觉说出来，释放出相关的情绪，能帮助你更清晰地判断当下的状况。你也可以利用那段时间讲述自己的生活经历、欣赏自己、回顾以往的成功经历，或设定目标。

在你的时间的末尾，尤其是如果你刚才一直在谈些困难处境的话，就用最后的一点时间想想当下的一些愉快的事。比如，可以说说你盼望的事，不会让你感到紧张的简单的事物——最爱吃的食物，喜欢的风景，等等。

这个过程简单而有效，但对于倾听者来说往往并不容易。由于我们自己未曾得到过足够的倾听，让我们倾听别人就可能很难。由于我们自己常常被阻止释放情绪，别人释放情绪时我们就会觉得不舒服。我们作为当事人对别人诉说自己的经历在一开始也够具挑战性，因为我们或者从来没这样做过，或者曾经这样做时遇到很糟糕的对待。但是只要做相互倾听的双方都能够坚持尝试，就越来越能够彼此倾听，能够彼此支持情绪的释放。所以请尝试着去做，看看这样做是否对你有帮助。

一起来努力

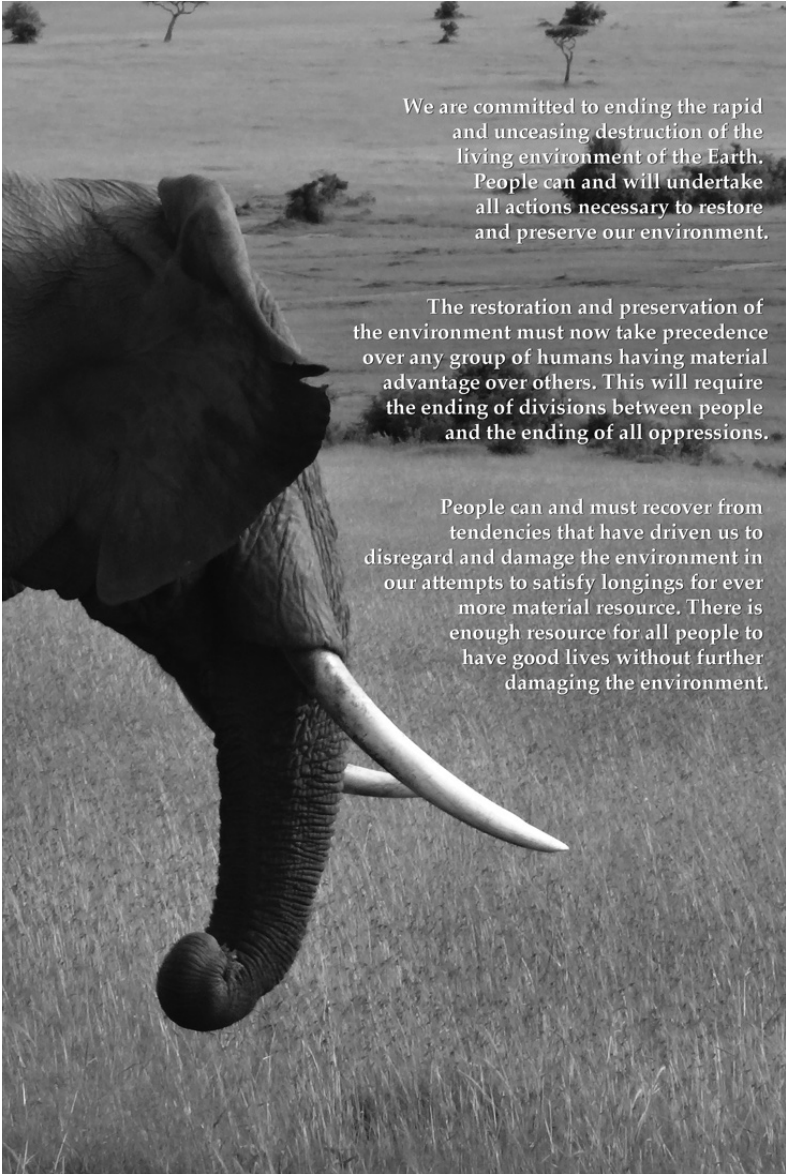
许多世界范围的运动正在针对气候变异和环境恶化做着卓越的重要的努力。“维护所有的生命”以及再评价咨询团体当中的许多人也参与了和支持了这些努力。

我们希望这本小册子能够帮助参与到这些运动中的个人和团体改善彼此的关系和沟通，使这些努力更有成效。

我们愿意与你们建立联系，期待着我们大家一起来努力。如需更多信息，或希望找到你身边的相互咨询团体，请致信至：Sustaining All Life, 719 Second Ave. North, Seattle, WA USA 98109. 或电子邮件至 ircc@rc.org, 或致电 +1-206-284-0311, 或登陆 <https://www.rc.org/sustaining-all-life>。



STEVE BANBURY



We are committed to ending the rapid and unceasing destruction of the living environment of the Earth. People can and will undertake all actions necessary to restore and preserve our environment.

The restoration and preservation of the environment must now take precedence over any group of humans having material advantage over others. This will require the ending of divisions between people and the ending of all oppressions.

People can and must recover from tendencies that have driven us to disregard and damage the environment in our attempts to satisfy longings for ever more material resource. There is enough resource for all people to have good lives without further damaging the environment.