



Un movimiento climático fuerte necesita círculos de escucha

Para ser activistas eficaces, resistentes y con un pensamiento claro que se mantenga motivado, necesitamos tener un lugar seguro donde podamos expresar las muchas emociones que nos surgen. Los círculos de escucha pueden ser ese lugar. En los círculos de escucha podemos liberar emociones dolorosas y sanar las experiencias pasadas y presentes que son el origen de las heridas. Escucharse mutuamente de forma estructurada, aunque sea durante dos o tres minutos, también puede evitar que los desacuerdos entre activistas se conviertan en divisiones. Los círculos de escucha pueden ser “círculos improvisados de escucha” que se organizan rápidamente durante una acción para animar a los activistas y aclarar su pensamiento. También pueden reunirse regularmente para fortalecer y unificar a los participantes y al movimiento.

La emergencia climática y las emociones

El colapso climático ya ha causado graves daños. Ha provocado muchas muertes y la extinción de muchas especies. Provoca incendios forestales, inundaciones, sequías, aumento del nivel del mar, tormentas extremas y enfermedades. Su impacto es cada vez mayor. Esta puede ser una realidad abrumadora de asimilar.

Como activistas, hemos decidido afrontar la verdad sobre el clima y sobre la injusticia climática. Sabemos que la clase trabajadora, los pobres, los indígenas, las personas de la Mayoría Global,¹ los agricultores locales y todo el Sur Global son los más afectados por el calentamiento global, aunque son los que han hecho menos para causar el problema. Sabemos que a lo largo de los siglos el Norte Global se ha enriquecido a costa del Sur Global y que se siguen transfiriendo recursos de los países pobres a los ricos. Esto ocurre mediante el pago de intereses de los préstamos, la explotación

¹ Los pueblos indígenas y los pueblos de África, Asia, las islas del Pacífico, el Caribe y América Latina, y los que descienden de ellos, son más del ochenta por ciento de la población mundial. Estos pueblos también ocupan la mayor parte de la masa terrestre mundial.

Usar del término, “Mayoría Indígena y Global (IGM por las siglas en inglés)”, para estos pueblos reconoce su condición de mayoría en el mundo, interrumpe el modo en que la cultura dominante (estadounidense y europea) les asigna una condición de minoría.

Muchas personas de la Mayoría Indígena y Global que viven en países de cultura dominante han sido asimiladas a la cultura dominante, a la fuerza, para sobrevivir, en busca de una vida mejor para ellos y sus familias, o en busca de la inclusión económica, política o de otro tipo de sus comunidades. Llamar a estas personas “Mayoría Indígena y Global” contradice la asimilación.



de la mano de obra barata, el robo de recursos disfrazado de comercio, etc. Los gobiernos muestran poca voluntad política para resolver la emergencia climática y las injusticias asociadas.

Es habitual sentir toda una serie de emociones ante la situación: culpa, rabia, dolor, profundo desánimo, terror, desesperanza, desesperación, o una mezcla de todo ello y más. Quienes actúan ante la emergencia climática suelen sentir aún más, como desesperación, agotamiento, desprecio, frustración y confusión por quienes se oponen a nosotros o no parecen saber o no les importa.

Afrontar la emergencia climática también puede recordarnos cosas dolorosas que nos sucedieron en el pasado. Los sentimientos de haber sido maltratados u oprimidos afectan a cómo nos sentimos y reaccionamos ante la emergencia climática. Este “equipaje emocional” se interpone en el camino para encontrar y actuar con nuestro pensamiento más claro.

Ignorar nuestros sentimientos y seguir adelante

No siempre funciona dejar de lado nuestros sentimientos. Cuando ignoramos nuestros intensos sentimientos a lo largo del tiempo, puede resultar difícil mantener la motivación. Podemos volvernos



“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

cínicos o insensibles, aparentemente indiferentes ante cada noticia mala. Podemos sentirnos y parecer superiores a las personas que no conocen los peligros, o que creen en las mentiras de los políticos. Cuando eso ocurre, los demás notan nuestros sentimientos de superioridad y pueden rechazar lo que digamos. A veces nos lanzamos con desgano, sin alegría a una actividad activista, lo que no es un modelo atractivo. Nuestros sentimientos reprimidos y no liberados pueden perjudicar nuestra esperanza en el futuro. Pueden dificultar la conexión con los demás y la alegría de formar parte de un poderoso movimiento por el cambio y la justicia. Necesitamos trabajar libres de nuestro entumecimiento. Necesitamos ser capaces de expresar lo que sentimos y pensar sin preocuparnos de molestar a las personas que nos escuchan. Todo esto podemos hacerlo en los círculos de escucha.

La importancia de los círculos de escucha

El solo hecho de hablar de nuestros sentimientos puede quitarles importancia. En las conversaciones ordinarias solemos esperar un espacio para empezar a hablar. En los círculos de escucha, todos tienen su turno durante el mismo tiempo, incluido el líder. Esto significa que podemos relajarnos y escuchar de todo corazón, sabiendo que nuestro turno llegará.

Compartir nuestros sentimientos y escuchar los de los demás nos ayuda a darnos cuenta de que no estamos solos. Cuando otra persona nos escucha y se preocupa sin una agenda propia, somos capaces de liberar los sentimientos de haber sido heridos. Entonces, a menudo podemos darnos cuenta de que algunas de nuestras perspectivas anteriores eran limitadas o inexactas, y tenemos nuevos pensamientos. Si utilizamos el proceso con regularidad, nos hacemos más conscientes de nosotros mismos. Somos más capaces de conectar con los demás y apreciarlos. Podemos elaborar lo que queremos hacer y actuar con más eficacia. Recuperamos más nuestro valor y esperanza.

En los círculos de escucha, nos hacemos una idea de lo mucho que tenemos en común con los demás. También podemos escuchar nuestros diferentes orígenes, situaciones y perspectivas. Lo que aprendemos de esto puede ayudarnos a construir un movimiento unificado e inclusivo.

Qué ocurre en un círculo de escucha

Los círculos de escucha siguen un proceso sencillo. Son más eficaces cuando los dirige alguien que piensa en cómo hacer que el proceso funcione para todos. En los talleres de Sosteniendo todas las formas de Vida / Unidas y Unidos para Eliminar con el Racismo (SAL/UER siglas en inglés) ofrecemos herramientas para hacerlo.

El facilitador explica que en el turno de cada persona puede hablar de lo que necesite mientras los demás escuchan sin interrumpir ni juzgar. Se anima a las personas a participar a estar complacido con su propia charla y la de los demás, su llanto, su risa, su sudor, su temblor y su indignación. Ser escuchados con plena atención libera nuestra mente para hacer el trabajo interno necesario. Después de liberar nuestras emociones dolorosas tendemos a ver la realidad con más claridad, incluida la realidad sobre nosotros mismos y los demás.

En los talleres de SAL/UER hablamos de los usos de los círculos de escucha, de las directrices, para que sean seguros, de los acuerdos de confidencialidad y del orden de intervención, para garantizar que las personas cuyas voces han sido silenciadas sean escuchadas. Mencionamos las dificultades que pueden surgir y cómo manejarlas. Los participantes practican la escucha mutua y comparten cómo les fue. El taller va seguido de un círculo de escucha en el que los participantes tienen una oportunidad más larga de escuchar, ser escuchados y sanar.





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 angustiantes 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