



## 强有力的气候运动需要倾听小组

作为气候运动的积极参与者，为了让自己保持卓有成效、坚韧乐观、思维清晰，我们需要一个安全的地方，在那里可以表达自己的各种情绪。倾听小组就是这样一个地方。在倾听小组里，我们可以释放不快的情绪，疗愈源于过去和当下经历的伤痛。依照设计好的流程，轮流倾听对方，即使每人只有两三分的说话时间，也可以防止我们之间的意见分歧演变成分裂。倾听小组可以是在一次活动中临时安排的，来给我们自己打气，帮助我们清晰思考，也可以是定期进行，帮助运动的参与者和运动本身变得更有力量、更团结一致。

### 气候危机和情绪

气候危机已经造成了严重的破坏，导致许多生物死亡，物种灭绝，导致野火、洪水、干旱、海平面上升、极端风暴和疾病。它的影响越来越大，这可能是一个令很多人觉得难以承受的现实。

作为气候运动的积极参与者，我们选择直面气候危机和气候不公正的真相。我们知道，工人阶级、穷人、土著人、全球大多数人、自给自足的农民和南半球的所有人口受全球变暖的影响最大，尽管他们远非造成气候变暖的原因。我们知道，几个世纪以来，北半球以牺牲南半球为代价使自己富裕起来，而且，通过收取贷款利息、剥削廉价劳动力、伪装成贸易的资源窃取等多种方式，资源至今仍在从贫穷国向富裕国转移。各国政府几乎没有表现出解决气候紧急状态和相关不公正现象的政治意愿。

在这种情况下，人们通常会有各种各样的情绪——内疚、愤怒、悲伤、深深的沮丧、恐惧、无望、孤注一掷，或者是所有这些情绪的混合体。那些采取行动应对气候紧急状态的人往往会有更多情绪，包括绝望、疲惫、对那些反对自己的人们、那些对气候危机似乎一无所知或漠不关心的人们的鄙视，以及沮丧和困惑。

面对气候危机也能让我们想起过去发生在我们身上的痛苦经历。源自以往受到过虐待或压迫的经历的情绪，影响我们对当下气候紧急状态的感受和反应。这种“情感包袱”会阻碍我们清晰思考问题，妨碍我们按照自己最好的思考去行动。

### 忽略自己的感受与持续努力

忽略我们的感觉并不总是有用的。当我们长期忽视自己的强烈感受时，就很难保持做事的动力。我们可能会变得愤世嫉俗或麻木不仁，显得对每个坏消息都无动于衷。面对那些对气候危机一无所知的人们，或者那些相信政客谎言的人们，我们可能会由里到外都散发出优越感。这种情况下，其他人会注意到我们的优越感，可能会拒绝接受我们的任何观点。有时，我们会冷冰冰地投身于激进主义，这并不是个好榜样。未能释放的、被压抑的情绪会使我们对未来失去希望，使彼此之间难以建立联结，也很难从参与一场争取变革和正义的运动中获得快乐。我们需要摆脱麻木状态。我们需要能够表达自己的感受和想法，而不必担心会让倾听者感到不安。我们可以在倾听小组里这样去做。



## 倾听小组的重要性

只是谈谈我们的感受就可以消除痛苦。日常交谈中，我们总是在等待说话的机会。而在倾听小组中，每个人都能轮到时间均等的说话机会，带领者也不例外。这意味着我们可以放松、全心全意地倾听，因为知道每个人都有说话的机会。

分享自己的感受，倾听他人的感受，会帮助我们意识到自己并不孤单。当有人专心致志地倾听和关注我们时，我们就能够释放那些源自过往所受创伤的感觉。然后我们会经常注意到自己之前的一些观点是有局限性的或不准确的，会产生新的想法。如

果经常这样做，我们会更了解自己，更能与他人建立联结和欣赏他人。我们能够想清楚自己想要做什么，并更有效地采取行动。更多的勇气和希望会得到恢复。

在倾听小组中，我们可以了解到自己与他人有多少共同点，听到大家各自不同的背景、处境和观点。我们所了解到的这些可以帮助我们建立一个团结的、包容的运动。

## 倾听小组是怎样进行的

倾听小组使用一个简单的流程。如果小组的带领者能够思考如何让每个人都能有效地运用这个流程，



“维护所有生命”(SAL) 是一个国际性草根组织，致力于在结束人类之间所有分歧的背景下结束气候危机。“团结起来终结种族主义”(UER) 由来自许多国家的各种各样的人们组成，致力于消除种族主义，并支持所有其他群体为实现这一目标所做的努力。UER和SAL是再评价咨询的项目，使用再评价咨询的工具。再评价咨询(RC) 是一种定义明确的理论和实践，它帮助不同年龄、不同背景的人们有效地帮助彼此从压迫和其他伤害所带来的情感创伤中解脱出来。通过互相倾听和鼓励宣泄令人痛苦的情绪，人们可以治愈旧的创伤，更好地思考、表达，并组织 and 领导其他人创建更好的世界，在这个世界里，人类和其他生命都会被珍视，环境得到恢复和保护。目前在95个国家和地区有人在运用再评价咨询。



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





小组的效果会更好。在维护所有生命(SAL) 和联合起来终结种族主义 (UER) 组织的研习班上, 我们会教人们如何做。

研习班带领者会说明, 每个人轮到说话的机会时, 可以说自己需要说的任何事情, 而其他人都则在倾听这个人, 不打断, 不评判。鼓励每个参与者去欢迎和接纳自己和其他人的诉说、哭泣、大笑、冒汗、颤抖和愤慨。得到他人全神贯注的倾听能解放我们被束缚的思维能力, 以便可以去做需要它去做的思考。释放了痛苦情绪之后, 我们往往会更清楚地看到现实, 包括关于自己和他人的现实。

在研习班里, 我们会讨论倾听小组的使用、如何使倾听小组给人以安全感的指导原则、保密约定、以及发言顺序——该顺序会确保那些一直被压制的声音能被听到。我们会谈论可能出现的困难以及如何处理这些困难。参与者会练习相互倾听并分享各自的感受。研习班之后是时间较长的倾听小组, 参与者有更多的时间去倾听、倾诉和疗愈。





## “维护所有生命”(SAL)和“团结起来终结种族主义”(UER)所做的工作

限制人为造成的气候变化的影响并恢复环境是可能的——如果我们在未来十年能够对我们的经济和生活做出一些非常大的改变。“维护所有生命”(SAL)和“团结起来终结种族主义”(UER)认为，只有我们同时解决种族主义、对土著人民的种族灭绝、阶级歧视、性别歧视和其他压迫，环境危机才能得到解决。环境破坏和气候变化对这些被压迫的群体以及其他弱势群体(包括老年人、残疾人和幼儿)的影响最为严重。要做出必要的改变，需要在全世界范围内开展大规模运动，让来自不同背景的人们共同对抗气候变化和种族主义的影响。

在“维护所有生命”(SAL)和“团结起来终结种族主义”(UER)活动中，我们认为，要想发起一场规模足够大、力量足够大的运动，障碍包括：(1) 国家之间和人群之间长期存在的分歧(通常是由压迫造成的，尤其是种族歧视和阶级歧视)；(2) 人们普遍认为为时已晚，任何行动都将无效；(3) 否认气候危机的存在，或未能应对气候危机；(4) 难以有效应对环境危机与经济体制崩溃之间的关联。SAL和UER 致力于解决这些问题和其它问题。

### 社会压迫在气候危机中所扮演的角色

社会的经济和政治体制一味追求经济增长和利润，很少关注人、其他生命形式或地球。这导致了剥削和压迫。压迫(如种族歧视、阶级歧视、性别歧视和对年轻人的压迫)针对每一个人，造成巨大的不公正，限制人们获取资源，损害数十亿人的生活。一旦受到压迫，我们倾向于以自己被伤害的方式去伤害他人。我们经历的许多精神和情感创伤都是这种伤害传递的结果。虽然人们很容易以压迫的方式行事，但压迫行为不是与生俱来的，只有当一个人在情感上受到伤害时才会出现。压迫性社会利用这种伤害传递来建立和维持经济剥削。

### 疗愈个人伤害的重要性

压迫和其他伤害性经历对我们造成的精神和情感伤害干扰了我们清晰思考的能力，并使不同人群彼此对立。这使得我们难以思考和有效应对气候危机。

治愈那些有利于维持压迫并导致其它有害行为的创伤是一个艰难而漫长的过程，我们许多人接受这种针对个人的疗愈工作。我们可能会麻木自己、不去感觉社会压迫对我们造成的伤害的方式让自己活下去。有些人则认为我们永远无法摆脱这种伤害。

在“维护所有生命”(SAL)和“团结起来终结种族主义”(UER)活动中，我们认识到，我们有可能摆脱这些伤害，更有效地组织人们应对气候危机。如果有人专注地倾听我们，允许和鼓励我们释放悲伤、恐惧和其他痛苦的情绪，通过与生俱来的心理康复机制——诉说、哭泣、颤抖、表达愤怒和大笑，我们的创伤就能得到疗愈。通过在一个支持性的人际环境中释放负面情绪，我们可以做到保持团结、充满希望、深思熟虑、感到快乐、全心投入，这反过来又会使我们更有力量去推动阻止气候变化和种族歧视的影响的运动。



欲了解更多信息，请登陆

[www.sustainingalllife.org](http://www.sustainingalllife.org) 或 [www.unitedtoendracism.org](http://www.unitedtoendracism.org)  
或写信至如下地址: Sustaining All Life/United to End Racism  
19370 Firlands Way N, Shoreline, WA 98133-3925 USA  
或发电子邮件至: [sal@rc.org](mailto:sal@rc.org) • 或致电: +1-206-284-0311