



可为气候组织所用的工具

## 目录

致力于终结气候紧急状态的同时必须终结压迫—1
压迫的作用—2
个人康复的重要性—2
维护我们作为活动积极参与者和组织者的角色—3
再评价咨询—6
改善我们功能的办法—7
新的、好的事情—8
欣赏—8
发言顺序—9
交换倾听—9
思考和倾听—10
支持小组—10
讨论程式—11
嘉宾访谈—11
我们的承诺—13

插图安娜·丽莎 (AL) 卡巴勒斯

陶欢 译 陈平俊 校

版权所有©2022者为理性岛出版社。拥有所有版权。未经书面许可，不得以任何方式使用或复制本手册的任何部分，批评性文章或评论中包含的简短引用除外。

ISBN:

\$2.00 美元

# 致力于终结气候紧急状态 的同时必须终结压迫

限制人为影响导致的气候变化和恢复环境是可能的——而要实现这一点，需要尽快进行一些重大变革。*维护所有生命*（简称SAL）及*团结起来终结种族主义*（简称UER）（注：两个国际草根组织，致力于在终结人与人之间所有分歧的背景下结束气候紧急状态）相信，在我们致力于结束气候紧急状态的同时，如果不终结种族歧视、对土著人民的种族灭绝、阶级歧视、性别歧视和其他压迫，环境危机就无法解决。环境破坏和气候变化的后果对上述这些压迫所针对的群体以及其他弱势群体（包括老年人、残疾人和年幼者）的影响最严重。这些群体必须参与制定应对气候紧急状态的战略和解决方案。要做出所需的改变，需要一场遍及全球的由不同背景的人参与的大规模运动来应对气候变化和压迫的影响。

这两个组织——SAL与UER——相信，发起一个足够规模的强有力的运动的障碍在于（1）民族与部落之间以及民族与部落内的不同人群之间的长期分化（通常由压迫造成，尤其是种族歧视和阶级歧视）；（2）普遍的沮丧和无力感；（3）拒绝或未能以获得成功所需的水平和速度应对环境危机；（4）在有效处理环境危机与我们的经济体系失败之间的关联存在困难。这两个组织致力于解决这些问题和其他的问题。

我们需要一个强大的支持系统来应对年复一年的气候变化挑战。我们需要建立联结，这种联结有助于我们在困难出现时能够关注它们，克服它们，并向前迈进。我们需要消除压迫、分离和恐惧对我们每个人造成的伤害。如果我们这么做，我们就能长期坚持下去，成长、壮大，不断思考。我们这两个组织会教人们如何创建这些支持网络。

在SAL与UER里，我们已经知道，我们有可能从这些伤害中解脱出来。如果有人能专注地倾听我们，允许并鼓励我们释放悲伤、恐惧和其他痛苦的情绪，我们就能获得疗愈。这是通过自然的疗愈过程——说话、哭泣、颤抖、表达愤怒和大笑——实现的。在一个支持性的环境中，通过释放各种负面情绪，我们可以保持团结、充满希望、体贴、快乐和负责。这反过来让我们更有力量去推动我们的工作去阻止气候变化和压迫的影响。

## 压迫的作用

我们的经济体系建立在剥削和压迫的基础上，它们要求增长和利润，几乎不顾及人、其他生命形式或地球。种种压迫（比如种族歧视、阶层歧视、性别歧视和对年轻人的歧视）影响到每个人，造成巨大的不公，限制对资源的获取，损害了数十亿人的生活。一旦受到压迫的影响，我们就倾向于向他人投射我们所经受过的伤害。对人们造成的精神和情感伤害大部分来自这种伤害的传递。虽然人们很容易受到压迫，但压迫行为并不是天生的。只有当一个人在情感上受到伤害时，它才会出现。压迫性社会利用这一点来建立和维持经济剥削。

## 个人康复的重要性

在我们的社会中，压迫对我们造成的情感伤害干扰了我们清晰思考的能力，并使各人群相互对立。这使得我们很难共同思考和有效应对气候紧急情况。如果人们没有先受到伤害，就不会与剥削民众和破坏环境的社会合作。

疗愈那些有利于压迫的维系并导致其他有害行为的创伤并不是一项快速或容易的工作。我们许多人抵制这项工作或为自己的行为辩护，是因为我们感到伤痛。或者换句话说，我们之所以能够活下去，是通过麻木自己，从而感受不到伤痛，亦相信自己永远无法摆脱它们。

---

如果人们没有先受到伤害，就不会与剥削民众和破坏环境的社会合作。

---

## 维护我们作为活动积极参与者和组织者的角色



BATANGAS, PHILIPPINES • ANA LIZA (AL) CABALLES

人们为共同的诉求走到一起，疾呼，联合，已经让我们的社会发生了许多重要的变化。我们这些环保活动积极参与者和组织者深切地关心地球，地球上的居民和我们的工作，我们已经取得了重要的成果。有很多值得自豪的地方，但是日常的组织工作的繁重压力，让我们很容易忘记自己的成就。

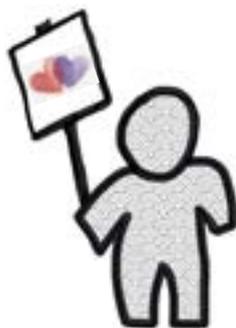
那些以导致气候崩溃为代价而持续获利的大公司，和支持他们的政府组织，都在尽一切可能反对发生必要的变革。他们直接对（环保）活动者、组织者和相关组织发起攻击。他们撒谎，收买“专家”支持他们的谎言，让媒体充斥误导和谎言。他们巨大的利益给他们提供了维持那些剥削性的政策和运作的资源，持续危害着地球和地球居民。

---

我们这些环保活动积极参与者和组织者深切地关心地球，地球上的居民和我们的工作，我们已经取得了重要的成果。

---

面对强大的反对力量，当改变的努力没有立即成功时，我们中的许多人会感到挫败。我们也会感到无能为力、筋疲力尽、不够聪明、孤单，被我们需要做的事情所压倒。当我们有这样的感受时，很难有动力去继续努力。



我们通常尝试忽略这些感受，为了改变而继续工作，但不去理会这些感觉，我们也许会牺牲掉自己的健康和幸福。我们也许无法识别自己的权益，无法把它们与其他人的权益相结合。我们甚至可能相互指责、泄愤、掣肘。我们可能无法想出解决方法，会放弃作为活动积极参与者、组织者和领导者的角色。我们可能不再有能量继续去做我们如此看重的这项工作。



OLO-OLO, LOBO, BATANGAS, PHILIPPINES • NIK LEUNG



SANTA RITA, GUAHAN • ANA LIZA (AL) CABALLES

在一个压迫性的社会，我们都在为生存而挣扎。对于种族歧视、阶级歧视、性别歧视、对土著人的压迫以及很多其他的压迫，我们既是它们的压迫对象，也是见证者。我们无法阻止它们，只能内化（即，接受并相信）它们所传递的信息。这些内化的信息会使我们怀疑自己、感觉自己能力不足以胜任、搞不好与他人的关系。在我们的组织和社团内，这些信息会引起分裂，让我们可能为了权力、控制、认可或资源而彼此竞争。这会阻止我们去寻求或奉行在未来的公正和可持续的社会中所拥有的共同利益。我们需要大家一起从内化的压迫中解放出来。我们可以从压迫和其他伤害中疗愈，在我们为实现结束气候危机这个共同的目标中变得焕然一新。



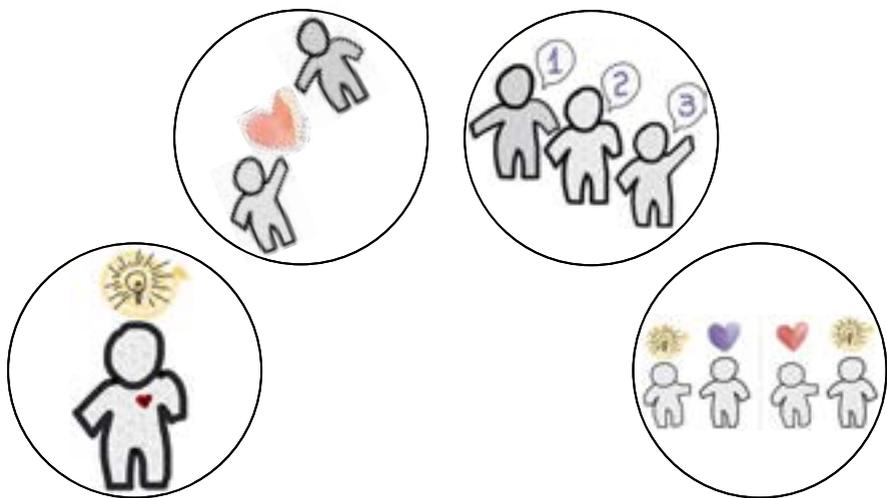
# 再评价咨询



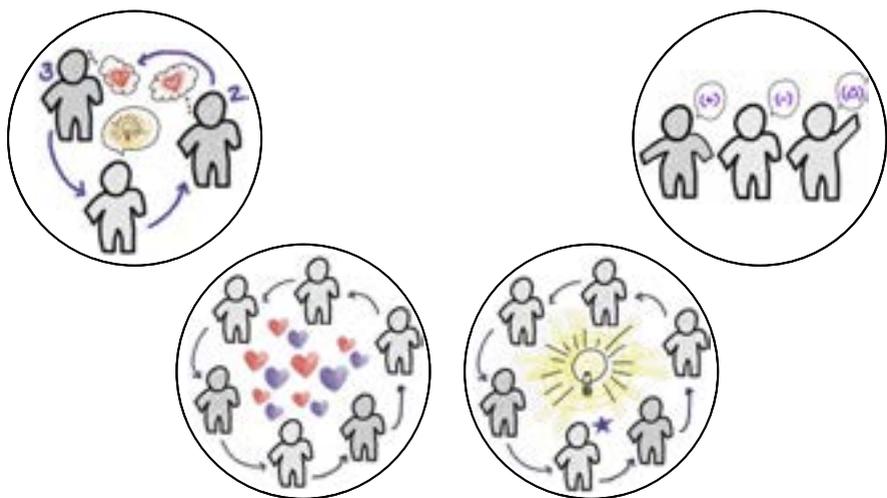
SAL和UER是再评价咨询设立的项目，运用再评价咨询的理论和办法。再评价咨询为所有不同年龄段、传统和背景的人们提供了一个平台，可以学习如何与他人相互交换有效的帮助，从而让他们自己能够摆脱过去所受创伤的影响。再评价咨询的理论假设每个人天生都有无限的潜在的智慧，对于生命的天然的热情、关心，但是我们自幼年起不断积累的所受创伤导致这些品性被掩埋和遮蔽起来了。

通过运用自发的情绪表达的疗愈过程（大哭、发抖、愤怒、大笑等等），任何年轻人都能够从这些创伤中获得康复。这个过程通常会被善意的人们所打断，他们误以为这些情绪表达（伤害的愈合过程）本身即是伤害。

当我们说出过去的痛苦经历时不再压抑自己的情绪，我们就从那些过去的伤害带来的行为和情绪中解脱出来了。于是，我们最基本的爱、合作、智慧和热情等天性就可以得到更有效地应用在关照我们自己和其他人的利益上，更加能够成功地对抗不公正。



## 改善我们功能的办法





## 新的、好的事情

会议开始时，每个人都讲一件让自己高兴的事——有关个人生活方面或自己所负责的项目，等等。讲讲自己新的、好的事情有助于彼此的联结，同时会把人们的注意力从烦恼和沮丧中以及另外一些让人分神的事情上转移出来，这样他们才有可能去关注会议当下需要他们思考的话题。

## 欣赏

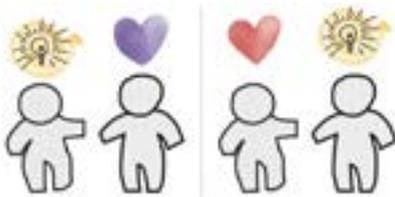
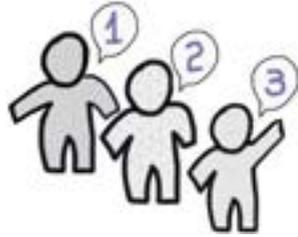
每个人来欣赏另一个人。没有人例外。欣赏会帮助人们意识到，其他人了解他们有好的品质并会带来某些积极的贡献。这会改进关系。这帮助人们更充分地参与到项目和讨论中去。团队工作会因人们有归属感而进行得更好，而欣赏彼此是确保他们有这种感觉的一个途径。

当人们悦纳自己、也知道其他人接纳自己时，他们就更容易推动改变、提出新的创意并改正错误。自我欣赏和彼此欣赏有助于建立这个有包容性的环境。



## 发言顺序

依照这种安排，来自被压迫者群体的成员的发言机会优先于来自压迫者群体的成员。这样做打破了社会统治模式。它使受压迫者群体中的人与被社会赋予压迫者角色的人之间能够进行有意义的沟通交流。

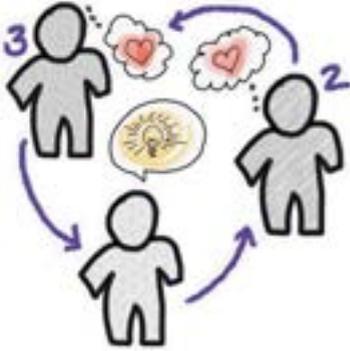


## 交换倾听

两个人（有时是3个人）不受干扰地轮流倾听对方。（每次倾听的时间可长可短，要由双方商定好。）每个人的诉说时间相等。先说的一方想说什么就说什么。倾听的一方则给予感兴趣的、热情的关注，不会为了给对方提建议、评论或表达自己的感受而打断对方。诉说者的任何情绪表达都是受欢迎的、被支持的。（倾听者可以为了让诉说者安心而告诉对方：释放情绪是天然疗愈过程的组成部分。）诉说者用完商定的时间之后，就会成为倾听者，刚才的倾听者开始说任何自己想说的事情。倾听者绝不会和任何人提及他所听到的内容。

这样的诉说与倾听可以释放那些干扰人们思维和行动的紧张情绪。那些情绪可能会干扰人们的合作能力以及平和地讨论有争议的话题。这样做给了人们一个机会去快速吸收和处理新信息，发现并形成他们的想法。

做定期的诉说与倾听让我们能更充分地运用灵活的思维。它有助于恢复我们更积极地看待自己和他人的能力。我们能更放松地相互尊重地与他人合作。



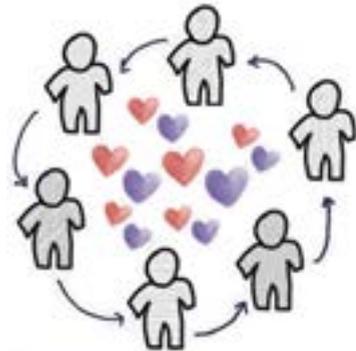
## 思考和倾听

这种方式适合三到六个人的小组。每人轮流在均等的时间内讲述自己的想法，其他人则敏锐地、觉察地和带着兴趣地注意倾听，对发言者的想法不做任何回应或评论。倾听者不会表示同意或不同意发言者所说内容，过后也不会提及相关内容。这使人们能够创造性地思考，而不必担心招致批评或争论。

## 支持小组

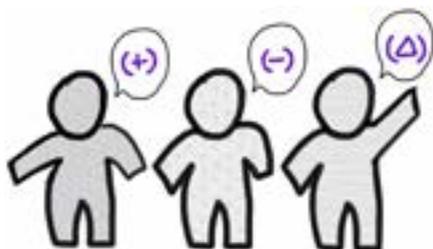
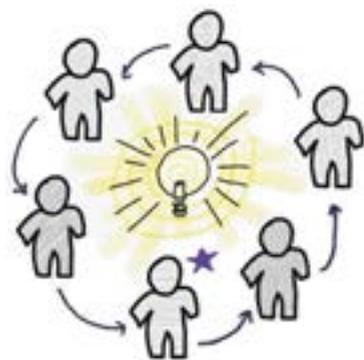
这种方式适合三到八个人的小组。每人都有均等机会和均等时间发言，其他人都是其倾听者，鼓励每个人坦率表达，不压抑任何被激起的紧张情绪。该小组可以基于特定群体（例如，非裔人、女性、年轻人）或某个议题（气候变化、教育改革等等）。一个支持小组的成员也可以来自不同的人群。

支持小组为来自某个特定群体的组员提供安全感，让他们得以关注自己受压迫的经历，以及他们如何接受并认同了该压迫。多次的小组活动会在组中建立足够的安全感，从而让组员更加容易敞开心并有可能会获得疗愈。



## 讨论程式

(1) 要有一位主持者。(2) 人们讨论议题，而不是讨论涉及到的人的个性或特征。(3) 组里每人都发言一次之后，才可以有人第二次发言（无论那些不轻易开口说话的人需要多少耐心或鼓励）。(4) 在每个人都发言两次之后，才可以允许有人第四次发言。每个人都能得到倾听——尤其那些不怎么爱发言的人。如果时间有限，或者有些人太爱发言，每次发言可以计时。



## 嘉宾访谈

这种方式可用于邀请来自受压迫者群体的人对被训练成为实施压迫者的人讲述他们现实的生活经历。面对参会者，被邀请人在回答问题时讲述自己生活的细节。可行的一组问题是：(1) 作为你所属群体的一员，哪些是非常值得肯定的？(2) 作为你所属群体的一员，哪些方面对你很难？(3) 你希望人们对你作为该群体的一员的生活的哪些方面有所理解？(4) 你希望人们永远不要对你或你群体的任何其他成员做什么和说什么？

访谈小组结束时，安排每个人做一次简短的一对一诉说和倾听。应该安排来自受压迫者群体的人彼此结对，免得他们得去倾听处于施加压迫者角色的人谈论他们的压迫。



*KALACHUCHI, IN MANGILAO, GUAHAN • CECILIA LIM*

## 我们的承诺

我们认为，有明显的证据表明是人类活动造成的气温不断升高导致了危险和持续的气候变化。

我们要面临的挑战是找到制止这种情况的办法，然后采取行动。

我们将支持人们摆脱伤害（尤其是那些让人感觉到无能为力和孤独无助的伤害），这些伤害让他们在保护这个世界的斗争中无法发挥任何作用。我们认识到所有压迫在造成气候紧急状态方面所起的作用，认识到需要采取行动反对所有压迫以找到解决办法。

我们将学会如何在我们私人关系里和在公开反对非理性政策的活动里，同心协力、满怀信心地快速前进。

我们将互相支持以了解和理解目前的状况，包括与致力于阻止气候变化的个人、组织和土著居民合作。

我们愿意分享我们的知识和实践，以便那些致力于气候变化的人掌握那些能够使他们的运作更为有效的工具。

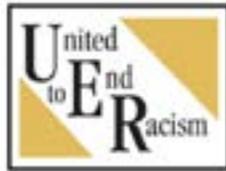
我们还会有机会聚在一起讨论形势，让自己摆脱曾经的伤害，并尽快发展出新的想法、战术和战略。



HERMIT CRAB, IN YIGO, GUAHAN • TRESSA DIAZ



CORAL, IN SANTA RITA, GUAHAN • CECILIA LIM



可通过以下渠道获得更多信息：



浏览网站: [www.sustainingalllife.org](http://www.sustainingalllife.org) 或  
[www.unitedtoendracism.org](http://www.unitedtoendracism.org)  
或写信给: Sustaining All Life/United to End Racism  
19370 Firlands Way North, 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