

Ta vare på Alt Liv

Hvordan overkomme fortidens
destruktive adferd

Sustaining All Life

By: Diane Shisk

Norwegian translation by: Brita Helleborg and her team: Simon James Eide, Brita James Eide, Sissel Hansen, Stein Helleborg and Anne Helgedagsrud.

Copyright © [2015], [2015]

by Rational Island Publishers. All rights reserved.

No part of this pamphlet may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Ta vare på Alt Liv

Av: Diane Shisk

Norsk oversettelse: Brita Helleborg og hennes team: Simon James Eide, Brita James Eide, Sissel Hansen, Stein Helleborg og Anne Helgedagsrud.

Copyright © [2015], [2015]

av Rational Island Publishers. Alle rettigheter er reservert.

Ingen del av dette heftet kan på noen måte brukes eller reproduseres uten skriftlig tillatelse, unntatt for korte sitater brukt i vurderende artikler eller anmeldelser.

For informasjon:

*Rational Island Publishers
P.O. Box 2081, Main Office Station
Seattle, Washington 98111, USA
e-mail: <ircc@rc.org>, Fax: 1-206/284-8429*

ISBN: 978-1-58429-190-9

INNHOLD

FORORD	i
HVA ER TA VARE PÅ ALT LIV?	1
MILJØKRISEN	4
Store problemer krever store løsninger.....	6
ÅRSAKEN TIL MILJØKRISEN	8
Menneskenes kamp for overlevelse.....	8
Undertrykkingens rolle.....	9
Vi kjenner oss ikke forbundet.....	11
Betydningen av folkemord på urbefolkningsgrupper, rasisme, undertrykking av kvinner og folk fra arbeiderklassen.....	12
FORSLAG TIL HVA VI KAN GJØRE MED UNDERTRYKKINGEN	14
HVORFOR DET ER VIKTIG Å HELE DE PERSONLIGE SKADENE	17
Introduksjon.....	17
Reparere skadene etter undertrykking.....	19
Skaden fra undertrykking antar ulike former.....	19
Heling fra sorg og motløshet.....	21
Hvordan aktivister blir påvirket.....	23
TA VARE PÅ ALT LIV HAR EGNE VERKTØY	25
<i>Ta vare på Alt Liv</i> -parsamtaler.....	25
<i>Ta vare på Alt Liv</i> -støttegrupper.....	27
Hva skjer i en parsamtale eller støttegruppe?.....	29
Hvordan kan du bruke din tid i en parsamtale eller støttegruppe?.....	31
Samarbeid.....	33
ORDBOK	35

FORORD

Det er mulig å begrense virkningen av menneskeskapte, katastrofale klimaendringer og gjenopprette miljøet. Om det skal skje, vil det kreve store endringer. Til det trengs en massiv, verdensomspennende folkebevegelse med mennesker fra alle bakgrunner. Vi mener at etableringen av en tilstrekkelig stor og kraftig bevegelse hindres av (1) gamle skillelinjer (vanligvis forårsaket av undertrykking) mellom nasjoner og befolkningsgrupper, (2) at befolkningen i mange land har en utbredt følelse av motløshet og avmakt, (3) at man ikke klarer å involvere seg i miljøkrisen, eller forneker den og (4) at man ikke klarer å formidle sammenhengen mellom miljøkrisen og svikten i kapitalismen. «*Ta vare på Alt Liv*» tilbyr verktøy som er nyttige i forhold til miljøkrisen og andre utfordringer.

Den utfordringen vi nå står overfor, gir alle i hele verden en unik mulighet til å rope varsko på vegne av oss selv og alle andre. Det er en enestående mulighet til å gjøre store endringer uten å sette befolkningsgrupper opp mot hverandre. For å få helt slutt på ødeleggelsen av miljøet, må vi også få slutt på all undertrykking, så som rasisme, undertrykking av kvinner, urfolk og folk fra arbeiderklassen.

Tusenvis av år med kamp for å overleve har vært skadelig for vår art. Det har etterlatt oss ute av stand til å tenke klart om jorden og alle oss som bor her. Det har fått oss til å utvikle samfunn der noen grupper mennesker undertrykker andre grupper. Den virkelige kampen for å overleve som art var over for lenge siden, men konsekvensene vedvarer som emosjonelle skader som overføres fra generasjon til generasjon. Dette har igjen ført til samfunn basert på utnyttelse, undertrykking og skillelinjer mellom mennesker. Håpløshet

er en av skadene, og mange føler at det ikke er mulig å endre ting til det bedre.

«*Ta vare på Alt Liv*» tilbyr verktøy for gjensidig støtte, oppmerksom lytting og en prosess som frigjør folk fra virkningen av skader og undertrykking. Vi kan også bruke disse verktøyene til å løse mange av problemene som oppstår når folk jobber sammen. Dette arbeidet på det personlige planet heler de indre skadene, og resulterer i at folk blir i stand til å tenke klarere på miljøkrisen, bygge og styrke allianser, samt trives med å jobbe sammen for å få verden på rett kjøll. Helingsarbeidet gir også mer mot og utholdenhet og tro på at vi kan skape en rettferdig og bærekraftig fremtid for alle.



BETH CRUISE

TA VARE PÅ ALT LIV

Hvordan overkomme fortidens destruktive adferd

HVA ER TA VARE PÅ ALT LIV?

Ta vare på Alt Liv er en gruppe mennesker som går inn for å (1) få slutt på menneskeskapt ødeleggelse av miljøet, inkludert klimaendringer, og (2) få slutt på årsaken til miljøødeleggelser og andre destruktive prosesser, nemlig utbytting og undertrykking av mennesker. Vi og vår hovedorganisasjon, det internasjonale parsamtalenettverket, består av folk i alle aldre, fra ulike bakgrunner og mange land. Vi ønsker å ha med alle stemmer i arbeidet med å få slutt på denne trusselen mot alt liv på planeten. Verden har nå en utfordring uten sidestykke i historisk tid.

Vi støtter arbeidet til grupper og organisasjoner som jobber for å nå disse målene. Vi tilbyr unike verktøy som vil være til hjelp i organisasjonsarbeidet.

De emosjonelle skadene vi har fått i våre samfunn, forstyrrer evnen til å tenke klart og setter grupper av mennesker opp mot hverandre. Disse skadene gjør det vanskelig for oss å tenke på miljøkrisen og gjøre noe med den. Folk ville ikke ha funnet seg i et samfunn som utnytter folk og skader miljøet, hvis de ikke selv hadde blitt skadet først.

Vi kan hele skadene etter disse vonde opplevelsene ved at noen lytter oppmerksomt til oss og tillater og oppmuntrer at vi frigir sorg, frykt og andre smertefulle følelser fra det som skjedde. Den emosjonelle helingsprosessen skjer spontant mens vi gråter, skjelver, uttrykker sinne, ler og snakker.

Ta vare på Alt Liv bruker verktøyene i Parsamtalenettverket¹ til å hjelpe folk med å etablere gjensidig støttende relasjoner der denne personlige helingsprosessen kan skje.

Ta vare på Alt Liv arbeider for: (1) Å skape bevissthet om de emosjonelle skadene som forstyrrer evnen til å tenke og gjøre det som er nødvendig for å få slutt på ødeleggelsen av miljøet og (2) at hver enkelt person kan hele disse skadene hos seg selv. Ofte er mennesker i stand til å bevege seg framover i kraft av sin egen tenking og beslutning. Men dersom vi ikke helbreder våre emosjonelle sår, har skadelig oppførsel en tendens til å gjenta seg.

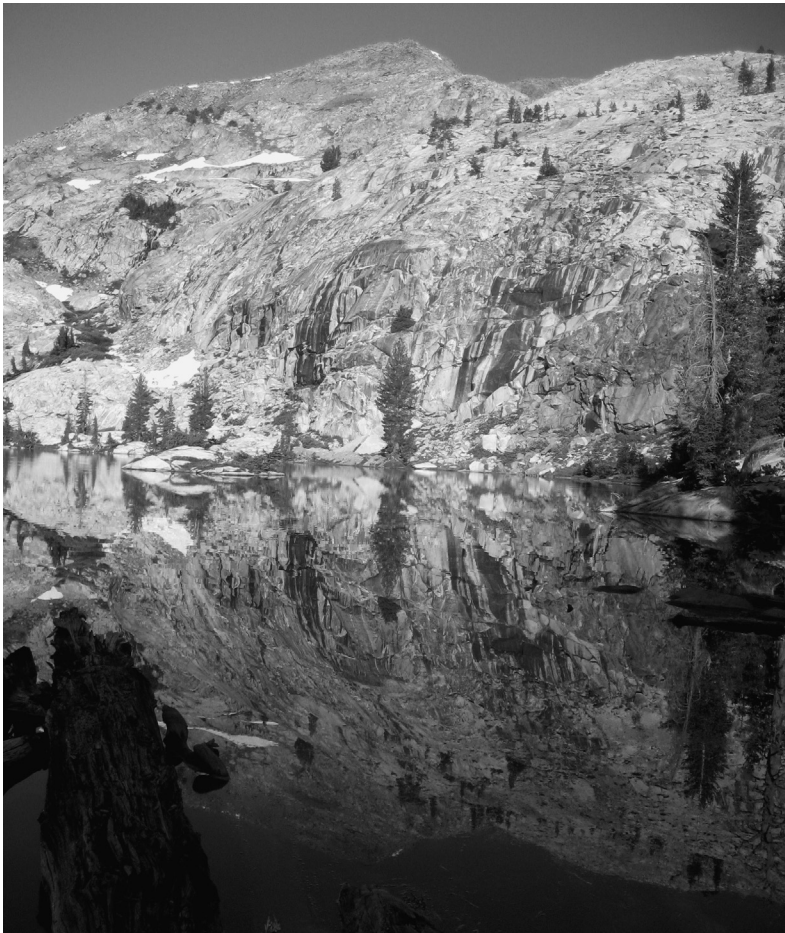
Vi kan ikke finne noen løsning på miljøkrisen uten at vi får slutt på undertrykking av kvinner og folk fra arbeiderklassen, folkemord på urbefolkningsgrupper og rasisme². Følgene av miljøødeleggelse og klimaendringer rammer hardest de menneskene som er utsatt for disse formene for undertrykking. Undertrykking skiller også grupper av mennesker fra andre som har de samme interessene og setter oss opp mot hverandre. Dette forhindrer en samlet respons på miljøkrisen.

Vi kan også bruke verktøyene til *Ta vare på Alt Liv* til å avdekke og hele skadene og adskillelsen som undertrykking har forårsaket. Da fjerner vi mange av vanskelighetene med å jobbe sammen og styrker alliansebygging. Frigjort fra de indre skadene, kan vi organisere oss effektivt, gjøre det som er nødvendig for å stoppe menneskeskapte katastrofale klimaendringer, gjenopprette miljøet og få slutt på undertrykking.

¹ Parsamtalenettverket har veldefinert teori og praksis. Det er en prosess der folk i alle aldre og fra ulike bakgrunner lærer hvordan de kan hjelpe hverandre med å fri seg fra virkningene fra gamle skadelige opplevelser.

² Ta kontakt med vår søsterorganisasjon, United to End Racism <www.rc.org/uer> for en full gjennomgang av arbeidet med å få slutt på all rasisme. Se også vår publikasjon Working Together to End Racism.

Fakta om klimaendringene er klare. De fleste forskningsresultater viser det samme. Alle mennesker bryr seg om livet på denne planeten. Den utbredte fornektningen, passiviteten og oppgittheten er et resultat av emosjonell skade. Det personlige arbeidet for å hele oss selv, vil gjøre det mye lettere å skape en rettferdig og bærekraftig fremtid for alle.



LISA VOSS

MILJØKRISEN

Våre synspunkter på klimaendringene er i overensstemmelse med det mesteparten av miljøbevegelsen mener. Vi oppsummerer det her, slik at du kan bli kjent med oss.

Vi bifaller og støtter arbeidet som gjøres i mange flotte miljøbevegelser og andre organisasjoner. Dette inkluderer spesielt urbefolkningenes organisasjoner og bevegelsene for likhet i miljøspørsmål. De har kjempet lenge for å gjøre verden oppmerksom på hvilke konsekvenser miljøødeleggelser og klimaendringer får for deres samfunn. De har kjempet for oss alle, men med liten støtte utenfra.

Karbonutslipp fra gruvedrift, prosessering, transportering og brenning av fossilt råstoff bidrar sterkt til å skape et varmfangende teppe rundt jorden. Det samme skjer når vi ødelegger skoger, gressletter og andre karbonlagre. Samfunnets avhengighet av fossilt drivstoff og andre uholdbare løsninger, skader det naturlige økosystemet som liv og helse avhenger av. Drivkraften bak alt dette er samfunn basert på forbruk.

Nesten alle klimaforskere er enige om at karbonforurensning skaper globale klimaendringer. Forurensningen forårsaker allerede nå uvanlig mye ekstremvær rundt om i verden. Vi opplever flere og større flommer, uvanlig kraftig tørke, skogbranner, ekstreme temperaturer og ødeleggende stormer. Temperaturøkning reduserer mengden av is både på land og til havs. Havnivået stiger og kystnære områder oversvømmes. Havene absorberer karbondioksid og forures. Dette har negative konsekvenser for det marine økosystemet.

Ytterligere oppvarming av planeten vil skape nye problemer og forsterke de problemene vi allerede har, så som sviktende avlinger, dårligere fiske og redusert tilgang til ferskvann. Tusenvis av arter vil bli utryddet. Det blir mer ekstremvær. Sannsynligvis vil det bli mer sykdom, fattigdom, sosialt sammenbrudd og krig.

Skaden forårsaket av menneskeskapt katastrofale klimaendringer og miljødeleggerer går i uforholdsmessig stor grad ut over folk som er utsatt for rasisme, urbefolkningssamfunn, fattige og arbeiderklassen (heretter kalt frontlinjesamfunn). Dette får uforholdsmessig store konsekvenser for de landene som lenge har vært utsatt for kolonialisme, folkemord og imperialisme. I mange av disse landene er mesteparten av befolkningen også utsatt for rasisme (heretter kalt frontlinjenasjoner). Skadene går i uforholdsmessig stor grad ut over kvinner, barn og eldre i disse samfunnene. Hovedgrunnen til dette er rasisme, undertrykking av kvinner, arbeiderklassen og urbefolkningsgrupper.

På grunn av undertrykkingen, har dominerende grupper og land, og også deler av miljøbevegelsen, oversett de tidlige tegnene på miljødeleggerer i frontlinjesamfunn.

Av samme grunn har store deler av miljøbevegelsen vært sene til å prioritere samarbeidet med bevegelsen for rettferdighet i miljøspørsmål.³

I tusener av år har urbefolkningsgrupper spilt en viktig rolle som forvaltere av landområder. De fortsetter å spille

³ Bevegelsen for rettferdighet i miljøspørsmål består av grupper ledet av urfolk og personer utsatt for rasisme. De tar opp miljøproblemene i det vi kaller frontlinjesamfunn og -nasjoner.

en viktig og stadig større rolle ved å sette fokus på dårlig behandling av miljøet og andre negative forhold ved samfunnet vårt.

Store problemer krever store løsninger

Det er på tide å handle. Vi kan begrense miljøkrisen ved å redusere og til slutt stoppe brenning av fossile energikilder, redusere forbruket i de globalt dominerende landene og støtte utvikling av teknologi basert på fornybare energikilder, så som sol og vind. Vi kan gjenopprette skadede økosystemer, beskytte og øke skoger og våtmarksområder, konservere og gjenoppbygge jord, ta vare på vann, fornye fiskeriene og styrke plante- og dyremangfoldet.

Vi forventer at rike nasjoner hjelper frontlinjasjoner med å tilpasse seg klimaendringene samtidig som de får tilgang til ren energi.

Å skape en bevegelse som får alle disse endringene til å skje, vil kreve at forskjellen mellom rik og fattig minskes og oppheves og at vi ikke lenger aksepterer undertrykking og utnyttelse.

Om dette skal være mulig, må det dyptgripende samfunnsendringer til. Det blir nødvendig å erstatte profitt- og vekstbaserte økonomier med økonomier som tar vare på og gjenskaper det globale miljøet og møter de virkelige behovene til mennesker og andre former for liv.

Vi vil trenge en verdensomspennende bevegelse for å skape disse endringene. Det bør være en sammenslutning bestående av miljøbevegelsen, arbeiderbevegelsen og bevegelsene for å få slutt på rasisme, folkemord, fattigdom og krig. Den bør inneholde legfolk og religiøse grupper, foreldregrupper, skoler og pedagoger, alle grupper som arbeider for å få slutt på ødeleggelsen av miljøet.

En prioritering vil være å erstatte vårt nåværende økonomiske system med et som setter mennesker og planeten foran profitt og økonomisk vekst.

Vi har en stor oppgave foran oss, men har også fått en stor mulighet. Grupper av mennesker har alltid organisert seg for å få slutt på undertrykkningen av sin egen gruppe, men ofte kjemper en gruppe mot en annen. Krisen vi har nå, gjør det lettere å se at det ikke er en annen gruppe som er fienden. Årsaken til krisen er et økonomisk system basert på utnyttelse og hvordan det har formet samfunnet. Problemet er det kapitalistiske systemet og hvordan det dominerer samfunnet. Kapitalismen tillater, og til og med oppmuntrer utplyndring av jorden for profitt. Dette kan ikke frembringe løsningen på klimaendringene.

Vi vil alle lide på grunn av klimaendringene. Det er nødvendig at vi handler ut fra felles interesse og erstatter et system som alltid har skadet mange og nå skader alle og mesteparten av alt liv på jorda.



STEVE BANBURY

ÅRSAKEN TIL MILJØKRISEN

Menneskenes kamp for overlevelse

Moderne mennesker har levd på jorden i ca. 200 000 år. Mye av tiden har vi kjempet for å overleve. Etter hvert som vi utviklet samfunn, og vi i økende grad kontrollerte miljøet (eller trodde vi kontrollerte), økte sannsynligheten for å overleve. Vår overlevelse som art ser kun ut til å ha vært sikret de siste få tusen år. Vår lange, dramatiske kamp har ledet oss til tankeløst å manipulere jorden og alle livsformer. Dette har fått dramatiske konsekvenser.

Frykten for ikke å overleve er blitt overført fra generasjon til generasjon. Den har fått oss til å føle at vi alltid trenger «mer» for å være trygge. Derfor tenker vi ikke alltid på andre menneskers velferd, spesielt om de «ikke er våre folk». Vi bortforklarer at vi tar mer enn vi trenger og mer enn det som er rettferdig.

At vi påvirker miljøet destruktivt, har vært mindre viktig enn øyeblikkets velbehag. Dette ser ut til å kreve mer og mer ressurser. Vår trang til å forbruke mer og mer stikker så dypt, at vi ofte blander sammen et menneskes verdi med hva han eller hun eier.

Dagens samfunn har sitt utspring fra kampen for å overleve og vår frykt for knapphet. Krig, folkemord og dominans har utslettet mange menneskegrupper og andre livsformer. Disse grusomhetene har ledet til enorme forskjeller mellom folk og har skadet mye av jorden. Nå er det mer enn 7 milliarder av oss som lever i samfunn der grådighet og undertrykking ofte prioriteres foran våre naturlige egenskaper som samarbeid og omsorg.

Våre produksjonsmetoder styres av følelsen av alltid å trenge mer. De er dypt integrert i samfunnet, spesielt i de industrielle, kommersielle og finansielle systemene. Det økonomiske systemet får nasjoner og selskaper til å konkurrere om ressursene. Kapitalismen krever vekst og profitt og tar lite hensyn til livsformer og jorden.

Undertrykkingens⁴ rolle

Den virkningen undertrykkingen har hatt på oss, gjør det mye vanskeligere å ta opp problemet og få slutt på klimaendringene. I vårt samfunn blir alle før eller siden utsatt for undertrykking. Vi skades alle av dette. Så drives vi til å utøve den samme skaden mot andre. Mye av de emosjonelle skadene vi har fått, skyldes dette.

Undertrykking og utnyttelse er institusjonalisert i samfunnet. Under kapitalismen er det noen grupper mennesker som får betydelig mindre ressurser enn andre. Hver gruppe er satt opp mot alle andre grupper, på en slik måte at de konkurrerer om tilsynelatende begrensede ressurser. I mellomtiden blir mesteparten av rikdommen tatt av eierklassen/ den herskende klassen. De kontrollerer ressursene og tar avgjørelser som gir dem økte inntekter. Dette styrker kapitalismen.

Undertrykkende samfunn er organisert for å videreføre status quo. Visse grupper er trent i å utøve undertrykking av andre (vi sier at de har en undertrykkerrolle). Politikken i undertrykkende samfunn utnytter og undertrykker det store flertallet av verdens befolkning. De fleste blir nektet adgang til ressurser og sosial makt. De anses som mindre intelligente og behandles som "mindre verdt" enn makthaverne.

⁴ Undertrykking er enveis, systematisk dårlig behandling av en gruppe mennesker. Undertrykking utøves av samfunnet eller en gruppe mennesker som handler på samfunnets vegne. Undertrykkingen kan være personlig eller institusjonalisert, fordekt eller åpenlys, bevisst eller ubevisst.

Når vi blir utsatt for undertrykking, kan vi komme til å tro på (internalisere) beskjedene undertrykkingen gir oss. Vi kan føle at vi ikke er smarte eller sterke nok til å utfordre autoritetene eller ta lederskap i samfunnet. Hvis vi aktivt bekjemper undertrykkingen, kan vi ende i fengsel eller psykiatriske institusjoner. Vi skilles fra hverandre og blir ofte mistroiske og tenker at vi må konkurrere mot våre naturlige forbundsfeller.

Noen av oss lokkes til å samarbeide med det undertrykkende samfunnet. Vi håper å ta del i rikdommen eller oppnå status. Vi blir ledet til å tro at enkelte kan unnsnippe undertrykkingen, og at de som ikke "lykkes", kan skyldes seg selv.

Mange av oss mister motet når våre anstrengelser for forandring, ikke fører fram. Når vi føler oss motløse, maktesløse og mindre intelligente enn andre, er det vanskelig å bli motivert til å gjøre endringer. Vi føler oss alene og klarer ikke å se at vi har felles interesser med andre. Adskilt på grunn av undertrykking, klarer vi ikke å se at vi har felles interesse i en rettferdig og bærekraftig framtid.

Kapitalismen er avhengig av undertrykkingen for å holde folk adskilt fra hverandre. Den innebærer også visse forutsetninger som fører til miljøødeleggelser: (1) at økonomisk vekst er viktig, (2) at kapitalismen er det beste og eneste mulige system og (3) at alle problemer, inkludert miljøkrisen, kan løses ved å gjøre "løsningene" lønnsomme for bedrifter og de herskende klassene.

Disse forutsetningene er ubevisst akseptert fordi de er så grundig integrert i mange kulturer. Det å utfordre disse forutsetningene, er en viktig del av vårt arbeid.

Vi kjenner oss ikke forbundet

Mer enn halvparten av verdens befolkning lever nå i byer. Undertrykking, betong og vegger skiller oss fra hverandre og fra andre former for liv. Det er vanskelig å legge merke til at vi er forbundet med andre arter, selv om livene våre er helt avhengig av forholdet til økosystemet.

Noen urfolk og andre i landlige omgivelser, har fortsatt å leve med sterk tilknytning til naturen. De ser hvordan de er knyttet til alle arter og til jorden. Mange av oss har mistet dette av syne.

Livet i moderne samfunn har gitt oss skader (blant annet på grunn av undertrykking) som hindrer oss i å legge merke til hvor skadelige våre handlinger er for folk, andre livsformer og miljøet. Vi fortsetter å benekte dette, selv når vi blir konfrontert med fakta.

For mange av oss blir det som skjer med oss og miljøet, så skremmende og overveldende at vi blir numne. Vi vender oppmerksomheten bort fra fakta og engasjerer oss ikke i problemene.

Vi kan ta inn over oss det som skjer og gjenvinne forbindelsen til alt liv. Vi trenger å lytte til hverandre, til følelsene av sorg, frykt og sinne som hindrer oss i å se problemene og engasjere oss i disse spørsmålene.

For å gjøre noe med klimakrisen, må vi få kontakt med et stort antall mennesker på denne måten og støtte dem i deres kamp.

Betydningen av folkemord på urbefolkningsgrupper, rasisme, undertrykking av kvinner og folk fra arbeiderklassen

Miljøødeleggelser setter oss alle i fare, men enkelte folkegrupper blir påvirket mer og raskere enn andre. Mennesker i frontlinenasjoner har vært herjet av kolonialisme, folkemord og imperialisme over en lang tidsperiode. De er også tyngre påvirket av forurensning, klimaendringer og andre miljøødeleggelser. De har vært dumpeplass for verdens giftstoffer og avfall, inkludert avfall fra krig.

Folk som bor i frontlinenasjoner mangler ressurser til å flytte vekk fra de skadede områdene (i beste fall en midlertidig løsning) eller tilpasse seg skaden klimaendringene forårsaker.

De globalt dominante og mer industrialiserte landene (som har kolonisert, dominert og utnyttet arbeidskraft og ressurser fra andre nasjoner) er de som forbruker mest ressurser. De sender mest karbon ut i atmosfæren og har forurenset jorden mest. Det er tydelig at de er ansvarlige for den økende katastrofen.

Mange av disse landene er likevel imot å stoppe denne skadelige adferden. De nekter også å finansiere tiltak for å løse og reparere skadene som deres politikk har påført frontlinjenasjoner, land som har bidratt vesentlig mindre til klimaendringene.

Noen personer i de dominerende nasjonene fortsetter å ignorere virkningen på miljøet og tar til orde for at det ikke er noen miljøkrise.

Synspunktene og stemmene til folk i frontlinjenasjoner og -samfunn er marginalisert og ikke tatt hensyn til i den tradisjonelle miljøbevegelsen i globalt dominerende land.

Uimotsagt rasisme og klasseundertrykking i disse bevegelsene gjør at disse befolkningsgruppene ikke føler seg velkomne. (De siste årene har miljøbevegelsen prøvd å gjøre noe med dette. Men det går sakte framover fordi folk ennå ikke er bevisste sin egen rolle i undertrykkingen og de har ennå ikke gjort det nødvendige personlige arbeidet for å heles.)

I frontlinjenasjonene er det kvinnene som bærer den tyngste byrden av virkninger fra klimaendringene. Disse samfunnene er spesielt sårbare siden de er avhengig av naturressursene for å overleve og mangler infrastruktur til å skaffe det de trenger. Tørke, flom og uforutsigbare temperaturer gjør livet svært vanskelig for kvinner som prøver å skaffe mat, vann og brensel til familiene sine. De har også hovedansvaret for barn og eldre, to andre svært sårbare grupper.

Kvinner har unik og viktig tenkning å bidra med på dette vendepunktet i historien, en tid da menneskeheten tar beslutninger om vår fremtid på jorden. Det er vanlig at kvinner har lederroller i miljøbevegelsen, men rasisme og kvinneundertrykking og den mangel på respekt for kvinners tenkning som følger med dette, er der fortsatt. Disse formene for undertrykking må vi gjøre noe med for at kvinner skal kunne fylle sin rolle.



JIM MADDREY

FORSLAG TIL HVA VI KAN GJØRE MED UNDERTRYKKINGEN

De av oss som bor i globalt dominerende nasjoner eller er fra globalt dominerende kulturer, kan gjøre følgende:

1. Bli klar over hvordan frontlinjasjoner er blitt ødelagt av miljøødeleggelser, tyveri og grådige ressursutnyttning.
2. Lære om hvordan dominerende grupper blir mindre berørt av miljøgifter og klimaendringer enn andre. Dette gjelder både globalt og lokalt.
3. Sette oss inn i og støtte det arbeidet som er gjort av urfolk og bevegelsene for likhet i miljøspørsmål.
4. Kreve at regjeringene våre tar inn over seg hvor mye mer frontlinjasjoner og -samfunn påvirkes og hvor få ressurser de har.
5. Vi kan hele de emosjonelle skadene fra rasisme og undertrykking på grunn av klasse og annet. Vi kan ta opp det som skjer når vi handler ut fra disse skadene i miljøbevegelsen og resten av samfunnet.
6. Oppmuntre personer fra frontlinjasjoner og -samfunn til å ta ledelse og følge deres ledelse.
7. Endre organisasjonsstrukturer, prosedyrer og kultur i miljøorganisasjoner og andre organisasjoner som arbeider for rettferdige og bærekraftige samfunn slik at de blir mer innbydende og inkluderende for mennesker fra frontlinjasjoner og -samfunn.
8. Bygge allianser med alle andre som arbeider for å få slutt på miljøødeleggelser og klimaendringer.

De av oss som bor i frontlinjenasjoner og -samfunn kan gjøre følgende:

1. Bli klar over miljødeleggelser som har skjedd i frontlinjesamfunn og -nasjoner (vår egen og andres).
2. Arbeide for god politikk i disse landene og samfunnene.
3. Kreve global, nasjonal og lokal hjelp til å reparere skadene som frontlinjenasjoner og -samfunn lider under.
4. Ta tak i og hel de emosjonelle skadene fra internalisert rasisme og undertrykking på grunn av klasse og annet.
5. Søke samhold innen vår egen gruppe og med andre grupper av undertrykte og utnyttede folkeslag.
6. Heve stemmene og insistere på at vi blir inkludert fullt og helt i miljøbevegelsen.
7. Ta lederskap overalt.
8. Bygge allianser med alle andre som arbeider for å få slutt på miljødeleggelser og klimaendringer.

Enten vi er i en undertrykkerrolle eller i en undertrykt rolle, må alle gjøre sitt personlige helingsarbeid. De i en undertrykt rolle og de i en undertrykkerrolle, må ofte møtes hver for seg i starten. Etter hvert som vi heles, vil det bli lettere å komme sammen, kommunisere med hverandre og utvikle et felles program for handling.

Mange av oss har bestemt oss for å gjøre dette arbeidet, og vi blir stadig flere og flere. Vi kan oppnå de nødvendige endringene, og det personlige arbeidet for å hele oss selv er en nødvendig del av dette.



LYNDALL KATZ

HVORFOR DET ER VIKTIG Å HELE DE PERSONLIGE SKADENE

Introduksjon

Alle trenger å hele skadene vi har fått på grunn av undertrykking, frykt og mangel på tilhørighet. Etterhvert som vi heles, blir vi mer bevisst ulike aspekter ved miljøkrisen. Vi vil finne ut hvordan vi kan danne og videreutvikle samlende massebevegelser. Det er nødvendig for å håndtere denne krisen og skape en rettferdig verden. Dette arbeidet gjør vi i *Ta vare på Alt Liv*.

Ta vare på Alt Liv ser alle mennesker som grunnleggende intelligente, samarbeidsvillige og gode. Vi antar at det er naturlig for et menneske å ha gode relasjoner til alle andre, å tenke og handle klokt, nyte livet og bevare og beskytte miljøet.

Vi tror at alle mennesker samarbeider godt med hverandre, bortsett fra når emosjonelle skader kommer i veien. Når dette skjer, vil negative følelser og manglende evne til samarbeid og kommunikasjon erstatte grunnleggende menneskelig adferd.

Disse "skademønstrene"⁵ er arr fra fysiske eller psykiske skader. Mange av dem stammer fra barndommen (og noen overføres fra generasjon til generasjon). Vi er aldri blitt helt fri fra disse. Dermed har vi en tendens til å spille ut skadene når noe i nåtiden minner oss om tidligere smertefulle hendelser.

⁵ Et skademønster er et fastlåst sett av "tanker", oppførsel og følelser som er igjen etter en eller flere utladede skadelige erfaringer.

Hadde vi hatt anledning til å benytte naturlige kanaler for emosjonell frigjøring⁶ da vi ble skadet (gråt, latter og skjelving med mer), ville vi raskt og effektivt ha overvunnet skadens innvirkning på oss. Etter emosjonell frigjøring er en person i stand til å tenke klarere og revurdere hva som skjedde i løpet av den smertefulle hendelsen.

Det er sosialt press for å unngå emosjonell utladning i vår kultur. Dette ble tvunget på oss da vi var barn («Ikke gråt», «Vær stor gutt» og så videre). Dette har forstyrret prosessen og hindret oss i å hele fra våre vonde opplevelser. Dermed hoper det seg opp stadig mer smerte, anspenhet og rigid oppførsel.

Når vi har nådd voksen alder, har dette presset for å unngå å vise følelser, sterkt begrenset vår opprinnelige evne til å ha gode relasjoner, nyte livet og tenke og handle klokt i vanskelige situasjoner. Det har også påvirket oss kollektivt. Det har hindret oss i å utvikle et samfunn der alle kan trives og ha respektfulle relasjoner med hverandre og med miljøet.

Vi kan gjenvinne vår naturlige evne (som vi hadde som småbarn) til å lege skader vi har fått. Det betinger at vi har en lytter/medhjelper som er oppriktig interessert, som forblir avslappet mens vi takler våre vanskeligheter og som forstår den følelsesmessige frigjøringsprosessen.

Vi må fri menneskenes sinn fra oppsamlet frykt, følelser av kraftløshet og motløshet og det å ikke høre til. Uten dette vil det bli vanskelig å ta tak i og løse klimakrisen på en effektiv måte.

⁶ Emosjonell frigjøring kalles utladning i parsamtalenettverket. Det er en naturlig prosess som heler de følelsesmessige skadene fra vonde opplevelser. Utvendige tegn på denne prosessen er blant annet at vi gråter, skjelver, svetter, ler, gjesper, snakker livlig og at vi viser sinne.

Reparere skadene etter undertrykking

Mange av våre oppsamlede skader kommer fra rasisme og undertrykking på grunn av klasse, kjønn og annet.

Alle voksne i dagens samfunn er trent til å fungere i rollene både som undertrykker og undertrykt (for eksempel kan man være en undertrykker i forhold til kvinner, men selv være utsatt for rasisme).

Undertrykking er hverken uunngåelig eller en iboende menneskelig egenskap. Det skyldes bare skademønstre.

Ingen ville noensinne gått med på å undertrykke andre hvis det ikke var installert skademønstre hos dem selv først.

Ingen ville noensinne gått med på å la seg undertrykke hvis det ikke var installert skademønstre hos dem selv først.

Når disse mønstrene er på plass, dras vi mot å handle undertrykkende.

Vi internaliserer undertrykkingen og viderefører den til folk innen vår egen gruppe.

Emosjonell frigjøring kan fri folk fra skadene forårsaket av rasisme og andre former for undertrykking.

Når vi heles, får vi mer kraft til å organisere og få slutt på undertrykkingen fra samfunnets institusjoner.

Skaden fra undertrykking antar ulike former

En form er den forørente tankemåten til de av oss som har blitt preget av samfunnet til å bli agenter for undertrykkingen. Denne skaden forsterkes av samfunnet og den settes ofte ut i livet som handling. Det klassiske eksempelet er mannen som undertrykkes på jobben som så går hjem og undertryk-

ker sin kone. Hun reagerer med å slå barnet som deretter sparker hunden.

Ingen er født med mønstre av rasisme eller undertrykkende adferd i forhold til klasse eller kjønn. All undertrykkende oppførsel er et resultat av tidligere dårlig behandling.

Personer som er agenter for institusjonell undertrykking, er blitt skadet for å kunne spille denne rollen. Folk i undertrykkende roller har ikke noe bedre liv menneskelig sett, selv om de ofte har materielle fordeler.

Et mindretall av verdens befolkning fungerer som hovedagenter for undertrykking, det være seg rasisme, undertrykking av urfolk eller undertrykking på basis av klassetilhørighet. Denne undertrykkingen råder i verden og skader hver eneste person, hver livsform, hele samfunnet og miljøet.

Menns dominerende rolle støtter og styrker disse formene for undertrykking. Menn er preget av samfunnet til å spille rollen som "håndhever", de er ikke født slik.

En annen form for skade er det som skjer med gruppene som blir utsatt for undertrykking, for eksempel ved rasisme, eller undertrykking på basis av klasse eller kjønn, eller fordi man tilhører en urbefolkningsgruppe. Folk som blir utsatt for slik undertrykking, blir systematisk nektet ressurser og de blir utsatt for vold. De blir behandlet som mindreverdige, mindre intelligente, mindre kompetente og som om de trenger å bli styrt og ledet av de dominerende gruppene.

Samfunnet utnytter arbeidskraften til folk som er utsatt for rasisme og / eller er fattige eller er fra arbeiderklassen. De får for lite økonomiske og sosiale ressurser som betaling

for arbeidet. I undertrykkende samfunn er land og ressurser ansett som mer verdifullt enn urfolk, og de drepes eller blir fjernet fra landet. Skadevirkningene som følger av denne undertrykkingen, kan vare i mange generasjoner.

En tredje form for skade fra undertrykking er det som skjer med de undertrykte gruppenes holdning til seg selv. De absorberer den undertrykkende beskjeden som sannhet og ender opp med å tro på feilinformasjonen om seg selv og andre medlemmer av samme gruppe. Dette kan få dem til å behandle seg selv og andre i sin egen gruppe på måter som likner det undertrykkerne gjør. Parsamtalenettverket kaller dette internalisert undertrykking.⁷

Noen av oss kan avvise disse løgnene intellektuelt, men kjemper likevel med å la være å kjenne oss mindreverdige og ikke behandle andre i vår egen gruppe dårlig. For eksempel kan mennesker som er utsatt for rasisme, ende opp med å nedvurdere seg selv og hverandre. De kan komme til å utøve den volden mot hverandre som de historisk sett ble utsatt for av undertrykkerne.

Alle tre former for undertrykking kan heles hvis vi blir lyttet godt til og støttet til å frigi våre oppsamlede vonde følelser. Vi blir da bedre i stand til å samarbeide på tvers av skillelinjer mellom ulike former for undertrykking.

Heling fra sorg og motløshet

Undertrykking får folk til å føle seg maktløse og motløse. Det undertrykkende samfunnet tvinger oss til å passe inn, heller enn å tenke på hvordan ting kan bli bedre. Vanlige folk blir fortalt at de ikke egner seg til å lede og at de skal la autoritetene ta seg av de store spørsmålene. Folk flest ender opp

⁷ Internalisert undertrykking er en feilaktig og smertefull nedvurdering av seg selv og egen gruppe. Denne holdningen ble opprinnelig påført ved undertrykking fra utsiden, men offeret har tatt den til seg, og tror på den (helt til denne skaden kan bli helet).

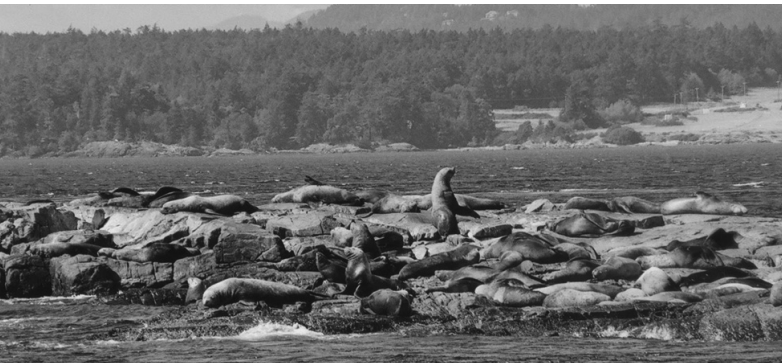
med å føle at de ikke er kompetente nok til å kunne tenke på klimaendringer. De føler seg for små og ubetydelige til å kunne gjøre en forskjell.

Hver av oss har en lang historie av mislykkede forsøk på å få til endringer i livene våre. Vi manglet forståelse av hva som trengtes og hadde ikke ressurser til å gjennomføre det. Disse erfaringene av å leve i dagens undertrykkende samfunn, har fått oss til å føle oss maktesløse. Opplevelsene gjør det vanskelig for oss å tenke klart på miljøkrisen og gjøre en vedvarende innsats for å endre ting til det bedre.

Disse følelsene gjenspeiler hvordan vi er blitt behandlet. De stemmer ikke med virkeligheten.

Hvis folk får anledning til å bli lyttet til om det de føler, kan de gjenvinne både håp og kraft og slå seg sammen med andre for å få til endring.

Vi må også lytte til mennesker som sørger fordi de har vært med på å skade planeten og dens livsformer. Vi må lytte til sorg over ødeleggelse som er påført mennesker rundt om i verden og om artene som er gått tapt eller er utrydnings-truet. Når folk holder mye sorg inne, kan livet føles vanskelig



SEA LIONS • BETH CRUISE

eller meningsløst. Det kan kjennes umulig å se at ikke alt er tapt. Å slippe ut sorgen, frigjør oss fra disse tunge følelsene som kan holde oss fra å se muligheter og hindre oss i å jobbe for å oppnå det vi ønsker skal skje.

Hvordan aktivister blir påvirket

Mange viktige endringer er oppnådd i samfunnet. Folk kommer sammen, snakker med hverandre og blir enige om felles krav. Vi miljøaktivister har mye å være stolte av. Vi har oppnådd mange viktige ting. Men det vi har oppnådd, kan lett bli glemt i det daglige strevet som aktivist. Vi tar opp kampen mot undertrykkende krefter som kjemper tilbake og angriper oss på alle tenkelige måter. De angriper aktivistledere og organisasjoner direkte. De lyver og kjøper eksperter for å støtte løgnene. De oversvømmer media med disse løgnene. De har enorme inntekter som gir dem muligheten til å fortsette med dette slik at de kan opprettholde dagens situasjon.

Som miljøaktivister har vi en dyp omsorg for jorden og dens beboere og for vårt arbeid. Vi er under et sterkt press. Vi jobber med enormt viktige saker og tidsfrister som ikke kan ignoreres. Dette kan slite oss ut.

Vi prøver å overse følelsene vi har av motløshet og fortvilelse mens vi jobber for endring. Når vi ikke håndterer følelsene våre, gir mange av oss opp å være aktivister. Vi blir "utbrent". Vi kritiserer, blir sinte på og svekker hverandre.

Sterke bevegelser er avhengige av gode mellommenneskelige relasjoner. Disse relasjonene gjør det mulig å bli oppmerksom på problemene idet de oppstår, overvinne dem og gå videre sammen.

For å ta vare på oss selv i det lange løp, trenger vi å vokse og trives mens vi gjør dette arbeidet. For å være i stand til å møte utfordringene med klimaendringene år etter år, trenger vi et sterkt støttesystem.

Ved å slippe ut de smertefulle følelsene i et støttende nettverk, kan vi forbli nært knyttet til hverandre, håpefulle, omtensomme, glade og engasjerte. Dette vil være et alternativ til folks nummenhet og motløshet og det vil gjøre bevegelsen tiltrekkende. Verktøyene til *Ta vare på Alt Liv* kan hjelpe oss med dette.



YOSEMITE NATIONAL PARK, CALIFORNIA, USA • LANCE CABLK

TA VARE PÅ ALT LIV HAR EGNE VERKTØY

Å hele skadene som driver fram undertrykkingen, er hverken raskt eller lett. Mange av oss har motstand mot dette. Vi føler vi at vi har lykket i livet fordi vi klarer å skjule hvordan vi ble skadet. Kanskje er vi flau eller skammer oss over følelsene våre. Kanskje føler vi at det ville være uutholdelig å kjenne på følelsene en gang til. Kanskje årsaken er at vi aldri hadde muligheten til å fortelle hva som skjedde med oss, eller at vi ikke ble behandlet godt da vi forsøkte å fortelle det.

Vi har kanskje overlevd ved å gjøre oss selv numne for skadene vi bærer og akseptert at vi aldri vil bli fri fra dem. I *Ta vare på Alt Liv* har vi funnet ut at det er mulig å fri oss fra disse skadene.

Ta vare på Alt Liv -parsamtaler

Basisverktøyet til *Ta vare på Alt Liv* er engasjert lytting. Dette støtter oss til å se på våre gamle opplevelser på nytt og slippe ut de vonde følelsene.

Denne lyttingen kalles også parsamtale og brukes til å gjenvinne vårt fulle initiativ og vår intelligens. Det kan brukes av alle som ønsker å fri seg fra følelser som er blitt værende igjen etter undertrykking og andre skader.

En parsamtale er to personer som lytter til hverandre på omgang. Det er enkelt å starte. Det krever bare to personer. Finn en venn (eller kollega eller ektefelle) som vil forsøke det sammen med deg.

Bli enige om at dere begge skal ha like lang tid til å lytte på hverandre uten å bli avbrutt, og bli enige om hvor lang tiden skal være. Bli deretter enige om hvem som skal snak-

ke først. Den personen snakker om hva han eller hun har lyst til å snakke om (bortsett fra å klage på eller kritisere den personen som lytter, eller andre felles kjente).

Den som snakker, er hovedperson. Den som lytter, er medhjelper. Medhjelperen er oppmerksom, prøver å forstå fullt ut og unngår å avbryte for å gi råd, kommentere eller fortelle hva han eller hun føler om det som blir sagt. Medhjelperen kan hjelpe hovedpersonen til å vende oppmerksomheten mot smertefulle deler av fortiden, eller mot gode ting som hjelper ham eller henne til å legge merke til at ikke alt i fortiden har vært smertefullt. Det oppmuntres til at følelsene får komme til uttrykk. Når den avtalte tiden er gått, byttes rollene og hovedpersonen blir medhjelper og den som lyttet først, får nå snakke. Parsamtale er to mennesker som snakker hver sin gang mens den andre lytter.

Taushetsplikt er viktig. Det er viktig å avtale at alt som sies av en hovedperson, aldri skal bli gjentatt av medhjelperen utenfor denne parsamtalen. Dette gjør det trygt å snakke fritt og mer utfyllende.

En parsamtale kan være så lang eller kort som vi har tid til. Selv det å bli lyttet til i noen få minutter, kan gjøre en stor forskjell på hvordan vi blir i stand til å tenke og fungere. Om hver person har en time til å snakke, så er det enda bedre. Bruk et nedtellingsur til å passe på at begge får like lang tid.

Siden det bare er tid som utveksles, er dette lett tilgjengelig for alle. Det blir mer effektivt jo mer du bruker det.

Ta vare på Alt Liv –støttegrupper

Det fungerer også godt å samle en liten gruppe mennesker som etter tur lytter på hverandre. I *Ta vare på Alt Liv* kaller vi dette en «støttegruppe». Hver person får like lang tid til å snakke mens resten av gruppen lytter.

En person har rollen som leder av gruppen. Hun eller han hjelper gruppen til å beslutte hvor lang tid hver person får og hvem som starter. Lederen passer på at ingen blir avbrutt i sin tid.

Et nedtellingsur brukes for å passe på at alle får like lang tid. Lederen kan aktivt støtte hvert gruppemedlem til å snakke når det er deres tid og oppmuntre til at de slipper ut de vonde følelsene. Han eller hun kan også minne gruppen på hvor viktig det er å holde taushetsplikten, samt passe på at gruppen avtaler neste møte.

Fire til åtte personer ser ut til å være den beste gruppestørrelsen.

Gruppen kan møtes så ofte eller så mange ganger som gruppemedlemmene ønsker.

Folk med en liknende bakgrunn eller interesse kan bruke en støttegruppe til å snakke om hva de liker med å være fra den bakgrunnen (for eksempel hva de liker med å være kvinne, svart, ung, klimaaktivist). De kan også snakke om hva som er vanskelig med å ha denne bakgrunnen, hva de skulle ønske at andre folk forsto og så videre.

Når alle har hatt sin tur med å bli lyttet til, kan møtet avsluttes med at hver person sier hva de likte best med å være i gruppemøtet eller noe hun eller han ser fram til.



MATT WEATHERFORD

Hva skjer i en parsamtale eller støttegruppe?

Helingen starter når vi kjærlig og respektfullt blir lyttet til om hvordan det å leve i våre undertrykkende samfunn, har påvirket våre liv. Medhjelperen kan spørre hovedpersonen spørsmål som:

- «Hva i omgivelsene rundt deg var du glad i da du var ung?»
- «Hadde du et favorittsted i naturen?»
- «Hva er ditt tidligste minne av å være medlem av din undertrykte gruppe?»
- «Hvordan har undertrykking påvirket livet ditt?»
- «Når var du stolt av deg selv fordi du sa fra om urettferdighet?»
- «Hva er ditt tidligste minne av å bli oppmerksom på at folk blir dårlig behandlet på grunn av hudfarge eller klasse?»
- «Hadde du noen opplevelser da du var ung, som etterlot deg med en følelse av kraftløshet eller motløshet i forhold til det å få til endring? »
- «Fortell om noe du har lykket med.»
- «Hva er ditt tidligste minne av å føle deg isolert fra andre mennesker? »
- «Hva er ditt tidligste minne av å føle deg bedre enn andre eller av å ha større rettigheter?»
- “Fortell livshistorien din.»

Eller så ønsker kanskje hovedpersonen bare å følge sin egen hjerne hvor den enn går når den blir lyttet til om klima-

endringer, miljøet, undertrykking, samfunnet vårt og så videre.

Helingsprosessen begynner når vi snakker om livene våre, hvordan situasjonen er nå og hvordan undertrykkingen har påvirket oss og miljøet, mens andre lytter og gir oss sin fulle oppmerksomhet. Vi blir mer kraftfulle og mer i stand til å ha dype forbindelser med hverandre og naturen.

Alle de forvirrede følelsene og tankene vi sitter igjen med etter å ha levd i et undertrykkende samfunn, kan bli helet. Vi kan gjenvinne vår evne til å tenke klart hvis vi blir gitt tilstrekkelig tid, oppmerksomhet og forståelse.

Vi har *Ta vare på Alt Liv*-parsamtaler først og fremst for å bistå hovedpersonen. Som medhjelper vil den holdningen og den oppmerksomheten du har, gjøre en stor forskjell for hvor trygg hovedpersonen føler seg og hvor åpent hun eller han kan reflektere og dele tanker. Du er mest nyttig om du lytter med respekt, omtanke, og interesse for personen, mens du har som utgangspunkt at hovedpersonen er intelligent, kraftfull og kjærlig.

Pass på at du holder fokus på hovedpersonen. Hold dine egne minner om liknende opplevelser og dine følelsesmessige reaksjoner for deg selv.

Ikke analyser, fortolk eller gi råd. Ha en holdning av avslappet tillit til hovedpersonen, deg selv og betydningen av parsamtalen.

Vi er blitt opplært til å prøve å løse problemene når noen viser oss noe som er vanskelig. Det er ikke det vi skal gjøre her. Du kan velge å løse dette ved å si veldig lite eller kanskje ingenting som medhjelper. Du vil ofte bli overrasket over hvor godt hovedpersonen kan bruke din varme oppmerksomhet uten noe mer.

Det å lytte oppmerksomt til noen med fullstendig respekt samtidig som vi viser at alt ved denne personen er viktig, er en maktfull kraft mot undertrykking.

Som hovedperson kan det hende du begynner å le eller gråte eller vise sinne, eller kanskje skjelve og gjespe. Denne måten å slippe ut følelsene på, er naturlig for oss mennesker og fører til at emosjonelle skader blir leget. For å hele oss fullstendig fra undertrykking og kunne leve intelligente liv i et undertrykkende samfunn, er det nødvendig å slippe ut gamle, fastlåste følelser på denne måten.

Det kan kjennes ubehagelig og uvant til å begynne med, men det er tegn på at ting løsner. Det betyr at du føler noe av din gamle flauhet, sorg, raseri eller frykt og blir «u-flau», «u-trist», «u-redd» eller raseriet forsvinner. Personen som lytter, kan være fornøyd hvis dette skjer og skal fortsette å være oppmerksom og lytte med rolig interesse og ikke avlede eller stoppe følelsene som kommer ut.

Hvordan kan du bruke din tid i en parsamtale eller støttegruppe?

Du kan starte med å fortelle medhjelperen din noe bra som har skjedd i det siste. Det kan være en vakker solnedgang, at du møtte en venn eller løste et problem. La deg selv legge merke til de tingene som går bra. Dette er spesielt viktig dersom du kjenner deg motløs.

Dersom vi fokuserer på «dårlige nyheter» og feilinformasjon, forblir vi motløse. Vonde følelser kan trekke oppmerksomheten inn i håpløs inaktivitet eller desperat handling. Ingen av delene er den fokuserte, meningsfulle klarhet og innsatsvilje vi trenger for å få slutt på klimaendringene og gjenopprette miljøet.

Du kan snakke om nye ting som har opprørt deg. Når du blir lyttet til uten at noen prøver å gi deg råd, vil du ofte oppdage at du får et bedre perspektiv på det som hendte. Hvis noen hører på deg og har tillit til deg mens du er opprørt og snakker om problemet, vil du mange ganger kunne tenke ut en bra løsning.

Det kan være nyttig å spørre deg selv om hvilke hendelser i fortiden denne nye situasjonen minner deg om eller når du hadde den samme følelsen tidligere. Du vil ofte komme på noen situasjoner fra fortiden som var opprørende på en liknende måte. Å snakke om dette og slippe ut de vonde følelsene, vil hjelpe deg å tenke klarere på denne nye situasjonen. Du kan også bruke parsamtalen til å fortelle livshistorien din, verdsette deg selv, minne deg selv om ting du fikk til eller sette deg mål.

På slutten av hver parsamtale er det lurt å bruke et par minutter til å få oppmerksomheten over på noe som er fint her og nå. Du kan fortelle om noe du ser fram til eller noe du setter pris på, for eksempel mat du liker, et vakkert landskap eller liknende. Dette er spesielt viktig hvis du har snakket om noe som er vanskelig for deg.

Prosesen er enkel og effektiv, men det er ikke bare lett å være medhjelper. Det er ikke alltid så lett å gi til andre det vi ikke har fått selv. Fordi vi ble stoppet fra å slippe ut våre følelser, kan vi føle oss ukomfortable når andre gjør det. Som hovedperson kan det til å begynne med være vanskelig å dele opplevelsene våre, siden vi har hatt få, eller kanskje dårlige erfaringer med å gjøre dette. Fordi vi alle er blitt stoppet i det å slippe ut følelser, kan det bli vanskelig å gjøre det. Men det er mulig å gjenvinne evnen til å lytte og støtte hovedpersonen i det å slippe ut følelsene, vise hvem vi er og slippe fri egen smerte. Prøv det og se om det gir mening for deg.

Samarbeid

Tallrike organisasjoner i verden gjør et viktig arbeid når det gjelder klimaendringer og ødeleggelse av miljøet. Mange medlemmer av *Ta vare på Alt Liv* og Parsamtale-nettverket er med i disse organisasjonene og støtter arbeidet deres.

Vi håper at ideene i dette heftet vil hjelpe både enkeltpersoner og organisasjoner til å forbedre sine relasjoner, hvordan vi kommuniserer og arbeider mot undertrykking og føre til entusiasme for dette arbeidet.

Vi vil gjerne komme i kontakt med deg som leser dette og ser fram til å arbeide sammen. For mer informasjon eller for å finne en lokal parsamtalegruppe nær deg, kan du kontakte *Ta vare på Alt Liv*. Det engelske navnet er: Sustaining All Life, 719 Second Ave. North, Seattle, WA USA 98109. Email: ircc@rc.org Telefon: +1-206-284-0311. <https://www.rc.org/sustainingalllife>



DAVID WALLACE



LYNDALL KATZ

ORDBOK

Parsamtalenettverket bruker noen ord og uttrykk på en spesiell måte for å kunne beskrive prosesser som det ikke er så vanlig å snakke om.

Folkemord er den overlagte og systematiske utryddelsen av en gruppe mennesker.

Frigjøring er å frigjøre seg selv og sin egen gruppe fra undertrykking.

Frontlinjenasjoner er nasjoner som lenge er blitt utsatt for kolonialisme, folkemord og imperialisme og hvor hoveddelen av befolkningen er utsatt for rasisme. Dette er de nasjonene som først blir påvirket og hardest rammet av miljømessige ødeleggelser og klimaendringer og som har minst ressurser til å håndtere dette.

Frontlinjesamfunn er grupper med mennesker som er utsatt for rasisme, tilhører urbefolkningsgrupper, er fattige og/eller tilhører arbeiderklassen. Dette er de samfunnene som først blir påvirket og hardest rammet av miljømessige ødeleggelser og klimaendringer. På grunn av undertrykkingen, har de ikke tilstrekkelig med ressurser til å håndtere dette.

En **hovedperson** i parsamtale er den personen som blir lyttet til og som oppmuntres til å snakke og slippe ut følelsene sine.

Intelligens er evnen til å respondere nytt, fleksibelt og kreativt på alle nye situasjoner. Smertefulle opplevelser som vi ikke har fått bearbeidet og helet, forstyrrer denne evnen.

Klasseundertrykking er den økonomiske utnyttelsen av arbeiderklassen til fordel for eierklassen. Dette er den grunnleggende undertrykkingen i klassesamfunn.

Kvinneundertrykking er enveis, systematisk dårlig behandling av kvinner. Menn er utøverne av kvinneundertrykkingen og den blir forsterket av samfunnets institusjoner. Som ek-

sempel skjer det kvinneundertrykking innenfor rammen av ekteskapet.

En **medhjelper** i en parsamtale er den personen som lytter oppmerksomt og oppmuntrer hovedpersonen til å slippe ut følelsene sine.

Et **mønster, skademønster eller skadeopptak** er det samme. Det er et fastlåst sett av «tanker», oppførsel og følelser som er igjen etter en eller flere smertefulle opplevelser som vi ikke har bearbeidet og sluppet ut.

Parsamtale brukes både som verb og substantiv på flere måter.

Å **parsamtale** vil si å praktisere Parsamtale. Det er to eller flere personer som lytter til hverandre etter tur og hjelper hverandre til å slippe ut smertefulle følelser. Dette fjerner effekten av gamle skader og gjør folk fri slik at de kan tenke klart igjen.

Parsamtale (Re-evaluation Counseling (RC) på engelsk) er en veldefinert teori og praksis. Det er en prosess der folk i alle aldre og alle bakgrunner kan lære hvordan de kan hjelpe hverandre med å fri seg fra effekten av tidligere vonde opplevelser.

I en enkelt **parsamtale** er det to mennesker som deler tiden likt. De lytter til hverandre uten avbrytelse og oppmuntrer emosjonell frigjøring.

Parsamtalenettverket er et nettverk av mennesker som bruker parsamtale til å gjenvinne sin menneskelighet. Det skjer i lokale parsamtaleområder, grupper og klasser. Parsamtalenettverket er også en gruppe mennesker som ønsker å involvere alle mennesker overalt i en felles innsats for å gjenvinne vår intelligens og menneskelighet og utnytte vårt fulle potensiale.

Parsamtaleteori er summen av informasjon som er avdekket gjennom erfaringene til parsamtalere. En god teori gjør det mulig å se våre personlige opplevelser i sammenheng med hva andre allerede har erfart og vi kan trekke konklusjoner på basis av de tidligere erfaringene. Parsamtaleteori gir retningslinjer for praktiseringen av parsamtale. Ved å anvende teorien, kan vi avdekke motsetninger i vår praksis og kunnskapen vår vokser.

Rasisme forsterkes av samfunnet og er enveis, systematisk dårlig behandling av en gruppe mennesker med utgangspunkt i «rasemessige» kjennetegn. (Vi sier «rasemessig» i anførsels-tegn da vi mener at selv om mennesker har kulturelle, sosiale, religiøse og andre forskjeller, er det mange flere fellestrekk enn forskjeller. Det finnes kun en rase for vår art, det er den menneskelige.)

Re-evaluering er frigjøring av evnen til å tenke som følger etter at følelsene er sluppet ut. Informasjonen som var frosset i smerteopptak, blir bearbeidet til nyttig, tilgjengelig informasjon. Man tenker om igjen på gamle konklusjoner som var begrenset av skader. Re-evalueringen skjer spontant etter hvert som utladningsprosessen blir fullført.

Ta vare på Alt Liv er et prosjekt fra det Internasjonale Parsamtalenettverket. Alt vi gjør i *Ta vare på Alt Liv*, inkludert *Ta vare på Alt Liv*-parsamtaler, er basert på teori og praksis fra Parsamtalenettverket. Du er invitert til å bli kjent med parsamtale. Dersom du er interessert, kan du bli med i Parsamtalenettverket. For mer informasjon eller en lokal kontaktperson, se vår hjemmeside: www.rc.org eller ta kontakt med The International Re-evaluation Counseling Community via epost ircc@rc.org, eller via telefon +1-206-284-0311.

En **undertrykkergruppe** er preget av samfunnet til å utøve undertrykkende oppførsel mot en annen gruppe som sam-

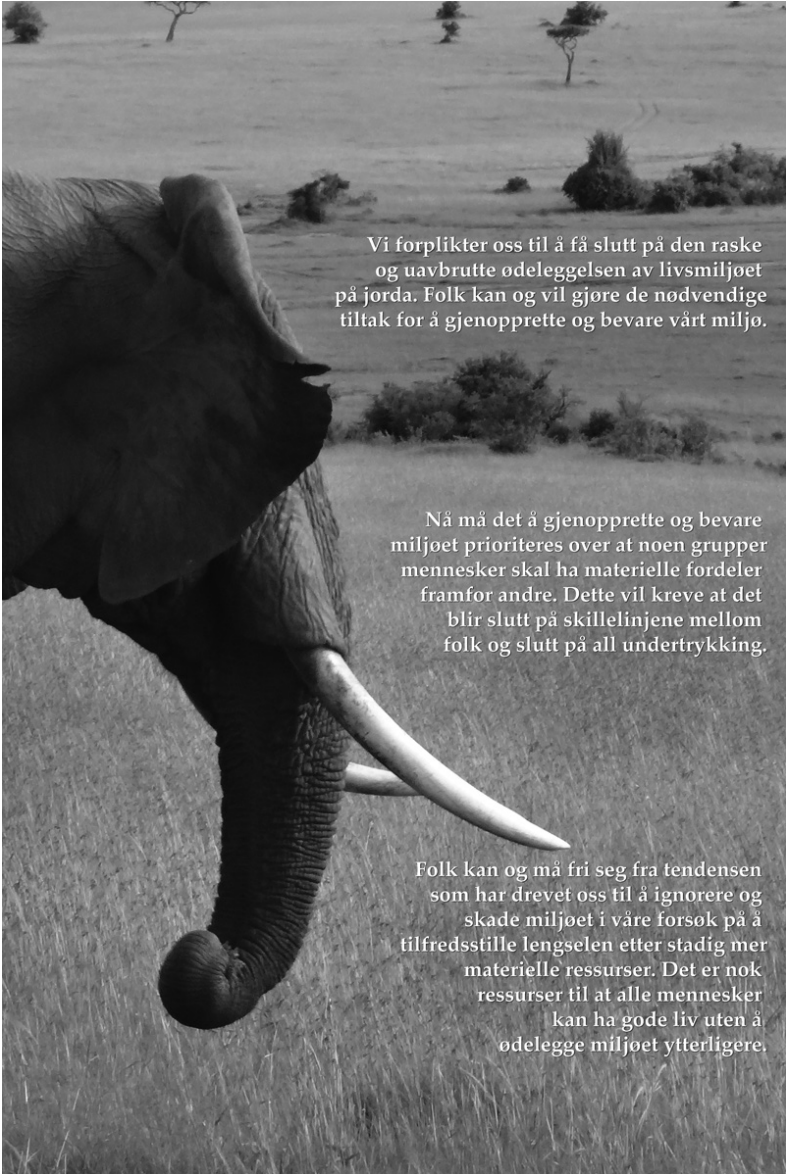
funnet utsetter for undertrykking (som eksempel er hvite en undertrykkergruppe når det gjelder rasisme).

Undertrykking er enveis, systematisk dårlig behandling av en gruppe mennesker av samfunnet eller av en gruppe mennesker som gjør dette på vegne av samfunnet. Den dårlige behandlingen oppmuntres eller forsterkes av samfunnet og kulturen.

Utlading, emosjonell frigjøring eller slippe fri følelsene er det samme. Det er en naturlig, menneskelig prosess som heler de følelsesmessige skadene fra vonde opplevelser. Utvendige tegn på denne prosessen er blant annet at vi gråter, skjelver, svetter, ler, gjesper, snakker livlig og at vi viser sinne.



KAYAKTIVISTS • SEATTLE, WASHINGTON, USA • KATIE KAUFFMAN



Vi forplikter oss til å få slutt på den raske og uavbrutte ødeleggelsen av livsmiljøet på jorda. Folk kan og vil gjøre de nødvendige tiltak for å gjenopprette og bevare vårt miljø.

Nå må det å gjenopprette og bevare miljøet prioriteres over at noen grupper mennesker skal ha materielle fordeler framfor andre. Dette vil kreve at det blir slutt på skillelinjene mellom folk og slutt på all undertrykking.

Folk kan og må fri seg fra tendensen som har drevet oss til å ignorere og skade miljøet i våre forsøk på å tilfredsstille lengselen etter stadig mer materielle ressurser. Det er nok ressurser til at alle mennesker kan ha gode liv uten å ødelegge miljøet ytterligere.

