



# La crisis climática y la opresión de la salud mental

*Una opresión que hace que la gente tenga miedo y sea conformista*

Estamos en el medio de una emergencia climática. Es fácil sentirse insensibilizados o suponer que todos vamos a morir y no tratar de hacerse cargo de la situación. Debido a la opresión de la salud mental, la mayoría de las personas no desahogamos nuestras emociones dolorosas, incluyendo los temores y no nos hacemos cargo por completo de nuestras emociones, en lugar de eso permanecemos estancadas en nuestras dificultades. La opresión de la salud mental nos mantiene temiendo de nuestras emociones y separados de otras personas, y por lo tanto, somos menos efectivos como organizadoras y organizadores en la búsqueda de lograr cambios mayores.

## **Efectos de la opresión de salud mental**

La opresión de la salud mental afecta a todos - y casi nadie se da cuenta. Mantiene a la gente contenida siendo "razonable" ante grandes absurdos

sociales, en parte porque las personas no se dan cuenta que están siendo contenidas, o que existe tal cosa como la opresión de la salud mental. Hace que la gente tenga dudas de su pensar, razón por la cual nos sometemos a una sociedad que prioriza las ganancias y no a su gente. Hace que las personas se sientan tímidas y con temor, incapaces de tomar acción y temerosas del cambio. Convince a las personas que tienen que ser "normales" para ser exitosos, y que el ser "normal" apoya el statu quo. (Ir contra el statu quo es estar "loco/a"). Las personas que se organizan para terminar la crisis climática, que están en oposición al statu quo, pueden ser considerados como "locos/as", y por lo tanto pueden ser desacreditados/as como que no tienen nada que decir. Hasta tener nuestras vidas destruidas por la crisis climática puede ser considerado como "normal", "como son las cosas."



Para hacer cambios necesarios, para acabar con la crisis ambiental, tenemos que formar conexiones con personas diferentes a nosotros, celebrar nuestras diferencias, y trabajar juntos. A través del desahogo de las emociones que mantienen nuestras angustias estancadas, podemos conectar más fácilmente con otras personas. Entonces será más fácil organizar movimientos grandes — y necesitamos movimientos grandes para retar al statu quo.

## Drogas siquiátricas y el activismo

Algunas de las corporaciones más grandes del mundo son compañías de drogas. Parte de lo que hacen es vender la mayor cantidad de drogas siquiátricas que pueden. Más y más personas son su blanco y las utilizan, especialmente los jóvenes. La mayoría de las y los practicantes de la salud general recetan estas drogas siquiátricas para una variedad de quejas y malestares comunes, no nada más aquellos



“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. “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](http://SustainingAllLife.org)



[UnitedToEndRacism.org](http://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



considerados psiquiátricos. Las y los profesionales de la salud mental y otros médicos pueden arriesgar sus licencias si no recetan estas drogas.

La mayoría de las personas no tienen idea de lo dañinas que estas drogas pueden ser físicamente. En Co-escucha (RC), muchas personas han dejado de usar estas drogas y por lo tanto han liberado su proceso natural de sanarse mediante el desahogo emocional y se encuentran en este proceso.

Estas drogas no solamente son dañinas físicamente, sino que hacen que las personas sean más calladas y menos motivadas para ser activistas. La gente también se confunde, porque no se dan cuenta que la promoción persistente de drogas es parte de una opresión mayor. Cuando ven personas abrumadas a su alrededor, pensando que están "locos" y tomando drogas psiquiátricas, también

pueden estar temerosas/os de "perder su mente."

### **Movimiento Adelante**

La opresión de la salud mental nos hace sentir miedo o tener vergüenza de sentir profundamente. Ha hecho que tengamos miedo de tener nuevos pensamientos, tomar posiciones en nuestra defensa, ser creativos, expresar ideas no populares, conectar con personas diferentes a nosotros, y más. Sin embargo, es posible superar estos miedos. Es posible recuperar la confianza en nuestra capacidad de pensar, enfrentar la crisis climática, moverse adelante y crear más confianza cada vez que enfrentamos y manejamos cada reto.







## El trabajo de “Compromiso con todas las formas de vida” y “Unidas para eliminar el racismo”

Es posible limitar los efectos del cambio climático ocasionados por la humanidad y restablecer el ambiente, se necesitan profundos cambios en nuestra economía y las vidas que vivimos para que esto suceda. En “Compromiso con todas las formas de vida” y “Unidos para eliminar el racismo” se considera que la emergencia ambiental no se puede resolver sin que se elimine el racismo, el genocidio de los pueblos indígenas, el clasismo, el sexismo y otras opresiones. El impacto de la destrucción del ambiente y el cambio climático afectan de manera más profunda a las personas que han sido blanco de estas formas particulares de opresiones. Para llevar a cabo los cambios necesarios se requiere un movimiento masivo, alrededor del globo, de personas de todos los orígenes combatiendo los efectos tanto del cambio climático como del racismo.

En “Compromiso con todas las formas de vida” 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 “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 “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](http://www.sustainingalllife.org) or [www.unitedtoendracism.org](http://www.unitedtoendracism.org)

o **escribir:** Sustaining All Life/United to End Racism

719 Second Ave North, Seattle, WA 98109, USA

**Correo electrónico:** [sal@rc.org](mailto:sal@rc.org) **Tel:** +1-206-284-0311