

Behoud van al het leven

Het herstellen van het vernietigende
beleid uit het verleden

INHOUD

VOORWOORD—i

WAT IS 'SUSTAINING ALL LIFE'?—1

DE MILIEUCRISIS—4

Grote problemen vragen om grote oplossingen—6

De oorsprong van de milieucrisis—9

Menselijke strijd om te overleven—9

De rol van onderdrukking—10

Verlies van contact—12

De rol van racisme, de genocide op inheemse volkeren,
klassisme en seksisme—13

WAT MENSEN KUNNEN DOEN OM ONDERDRUKKING EN DE IMPACT VAN ONDERDRUKKING AAN TE PAKKEN—17

HET BELANG VAN HET HERSTELLEN VAN PERSOONLIJKE SCHADE—20

Inleiding—20

Herstellen van de gevolgen van onderdrukking—22

Herstellen van ontmoediging en verdriet—26

Het effect op activisten—27

DE INSTRUMENTEN VAN 'SUSTAINING ALL LIFE'—30

'Sustaining All Life' co-counselsessies—30

'Sustaining All Life' steungroepen—32

Wat kan er gebeuren in een co-counselsessie of steungroep?—33

Hoe gebruik je jouw tijd in een sessie of steungroep?—36

Samenwerken—38

WOORDENLIJST—39

Sustaining All Life

*Dutch translation: Sanne van Heijst, Jan Venderbos, Adalgaard Willemsma, Marijke Wilmans. Final
Editing: Marijke Wilmans*

Copyright © 2015, 2015 Rational Island Publishers. All rights reserved.

*No part of this pamphlet (book) 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.*

*Copyright © 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.*

*For information write to Sustaining All Life, 719 2nd Avenue North,
Seattle, Washington 98109, USA*

ircc@rc.org • <http://www.rc.org/sustainingalllife>.

ISBN: 978-1-58429-182-4

\$3.00 (U.S.)

VOORWOORD

Het is mogelijk om de gevolgen van een rampzalige, door mensen veroorzaakte klimaatverandering te beperken en om het milieu te herstellen -en er zijn enkele grote veranderingen nodig om dit te verwezenlijken.

De veranderingen die nodig zijn vergen een massale en wereldwijde beweging van mensen van alle verschillende achtergronden. Wij geloven dat de obstakels, die op dit moment het opbouwen van een voldoende grote en krachtige beweging in de weg staan, bestaan uit het volgende: (1) langdurige verdeeldheid (die meestal gebaseerd is op onderdrukking) tussen naties en tussen groepen mensen binnen naties onderling, (2) wijdverspreide gevoelens van ontmoediging en machteloosheid onder de bevolking van veel landen, (3) ontkenning van, of gebrek aan betrokkenheid bij de milieucrisis en (4) problemen bij het effectief aanpakken van het verband tussen de milieucrisis en het falen van het kapitalisme.

Het gereedschap van *'Sustaining All Life'* kan goed gebruikt worden voor het aanpakken van deze en andere onderwerpen.

De uitdaging die voor ons ligt geeft alle mensen een unieke kans om op te komen voor ieders belang. Het is ook een unieke gelegenheid om belangrijke veranderingen te bewerkstelligen zonder groepen tegen elkaar op te zetten. Onderdrukking- waaronder racisme, onderdrukking van inheemse bevolkingsgroepen, klassisme en seksisme- moet ook beëindigd worden om de vernietiging van het milieu definitief een halt toe te roepen.

Duizenden jaren van strijd om te overleven heeft schade veroorzaakt bij onze soort. Het heeft er voor gezorgd dat we niet goed kunnen nadenken over alle mensen en over de Aarde. Het heeft ons ook samenlevingen doen ontwikkelen waarin groepen mensen andere groepen mensen onderdrukken. De tijd van de werkelijke strijd om het bestaan van onze soort is al heel lang voorbij, maar de gevolgen daarvan werken nog steeds door. Emotionele kwetsuren, die van generatie op generatie zijn doorgegeven, hebben geleid tot samenlevingen die gebaseerd zijn op uitbuiting, onderdrukking en verdeeldheid. Een van deze beschadigingen is ontmoediging: veel mensen denken dat we geen betekenisvolle veranderingen kunnen verwezenlijken.

'Sustaining All Life' biedt instrumenten aan voor wederzijdse ondersteuning, voor betrokken luisteren en voor een proces dat mensen bevrijdt van de gevolgen van deze pijnlijke ervaringen en van de gevolgen van onderdrukking. We kunnen deze hulpmiddelen ook gebruiken om veel problemen op te lossen die we tegenkomen als we samen willen werken. Dit werk, dat elk individu zelf moet doen, heelt innerlijke schade. En het resultaat is dat je beter kunt nadenken over de milieucrisis, dat je bondgenootschappen kunt opzetten en versterken, en dat je er volop van kunt genieten om samen de wereld te verbeteren. Met dit herstelwerk bouwen we aan moed en uithoudingsvermogen, en aan het vertrouwen dat we een rechtvaardige en duurzame toekomst voor iedereen kunnen creëren.

BEHOUD VAN AL HET LEVEN

Het herstellen van het vernietigende
beleid uit het verleden

WAT IS 'SUSTAINING ALL LIFE'?

'*Sustaining All Life*' is een groep mensen die toegewijd is aan: (1) het beëindigen van de door mensen veroorzaakte vernietiging van het milieu, waaronder klimaatverandering, en (2) het beëindigen van uitbuiting en onderdrukking die de oorzaak zijn van deze en andere vernietigende processen.

Wij, en onze moederorganisatie, de Internationale Herwaarderings-counselgemeenschap, bestaan uit mensen van alle leeftijden en achtergronden, uit landen van over de hele wereld. Wij proberen om alle verschillende stemmen te laten doorklinken in ons werk om deze nog niet eerder vertoonde bedreiging van al het leven op aarde te beëindigen.

We ondersteunen het werk van groepen en organisaties die het bereiken van deze doelen ook toegedaan zijn. En we bieden unieke hulpmiddelen aan om mensen te ondersteunen bij het organiseren van hun activiteiten.

De emotionele schade die mensen oplopen in onze samenleving zit ons vermogen om helder na te denken in de weg en zet groepen mensen tegen elkaar op. Deze kwetsuren maken het voor ons moeilijk om na te denken over, en te reageren op de milieucrisis. Mensen zouden nooit samenwerken met een maatschappij die mensen uitbuit en die het milieu beschadigt, als ze niet eerst zelf beschadigd waren.

We kunnen herstellen van deze pijnlijke ervaringen als er iemand is die aandachtig naar ons luistert en die ons

toestaat en aanmoedigt om verdriet, angst en andere pijnlijke emoties te uiten, die we hebben overgehouden van nare ervaringen uit het verleden. Dit emotionele genezingsproces ontstaat spontaan als we huilen, bibberen, woede uiten, lachen en praten. *'Sustaining All Life'* gebruikt de instrumenten van Herwaarderings-counselen¹ om mensen te helpen wederzijdse en langdurige steun op te bouwen voor dit persoonlijke herstel.

Het belangrijkste werk van *'Sustaining All Life'* is: (1) mensen bewust te maken van de emotionele schade die bij ieder mens het denken over, en het handelen tegen de aantasting van het milieu verhindert, en (2) deze schade ongedaan te maken op individuele basis. Vaak zijn mensen in staat om door de kracht van hun eigen denkvermogen en besluitvaardigheid vooruitgang te boeken. Schadelijk gedrag heeft echter de neiging de kop weer op te steken, tenzij we kunnen genezen van onze emotionele pijn.

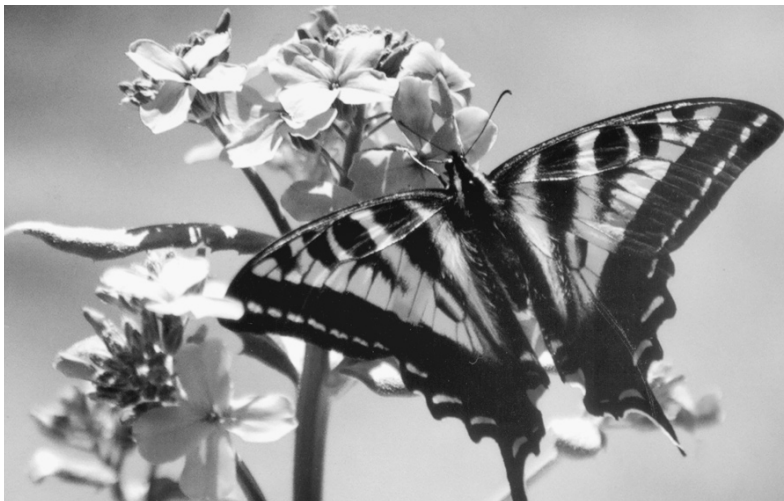
De milieucrisis kan niet opgelost worden zonder een eind te maken aan racisme, aan genocide op inheemse volken, aan klassisme en seksisme. De effecten van milieuvernietiging en klimaatverandering drukken het zwaarst op mensen die het doelwit zijn van deze specifieke vormen van onderdrukking. Onderdrukking scheidt mensen met dezelfde belangen van elkaar, en zet iedereen tegen elkaar op. Onderdrukking zit een gezamenlijke respons op de milieucrisis in de weg.

¹ Herwaarderings-counselen is een nauwkeurig omschreven theorie en de toepassing daarvan. Mensen van elke leeftijd en achtergrond kunnen het gebruiken om zichzelf en elkaar te bevrijden van de gevolgen van pijnlijke ervaringen uit het verleden.

² Voor een uitgebreide discussie over het beëindigen van racisme kun je contact opnemen met onze zusterorganisatie United to End Racism op www.rc.org/uer en onze publicatie Working Together to End Racisme bekijken.

We kunnen het gereedschap van *'Sustaining All Life'* gebruiken om de door onderdrukking veroorzaakte schade en verwijdering van elkaar bloot te leggen, en hiervan te herstellen. Door dat te doen verdwijnen veel problemen die ons verhinderen samen te werken, en zijn we beter in staat allianties op te bouwen. Als we bevrijd zijn van deze innerlijke schade, kunnen we effectief organiseren, kunnen we beslissende stappen zetten om de rampzalige, door mensen veroorzaakte klimaatverandering te stoppen, kunnen we het milieu herstellen en een einde maken aan onderdrukking.

De feiten over klimaatverandering zijn duidelijk. De wetenschappelijke onderbouwing is omvangrijk. Alle mensen geven om het welzijn van het leven op deze planeet. Wijdverspreide ontkenning, passiviteit en fatalisme zijn de gevolgen van emotionele schade. Ons persoonlijke werk om te herstellen zal ons geweldig helpen om een rechtvaardige en duurzame toekomst te creëren voor iedereen.



BETH CRUISE

DE MILIEUCRISIS

Het perspectief van *'Sustaining All Life'* op klimaatverandering en op de vernietiging van het milieu is vergelijkbaar met een groot deel van de milieubeweging. We geven hier een samenvatting zodat je ons kunt leren kennen.

Het werk van veel goede organisaties op het gebied van milieu juichen we toe, en ondersteunen we. In het bijzonder het werk van inheemse organisaties en van de 'environmental justice movement' (milieu-rechtvaardigheidsbeweging). Zij hebben veel strijd geleverd om de effecten van milieuvernietiging en klimaatverandering op hun eigen gemeenschap aan te pakken. Dit hebben ze gedaan met weinig steun van buiten, maar ten voordele van ons allen.

CO₂-uitstoot door het delven, bewerken, transporteren en verbranden van fossiele brandstoffen, en de vernietiging van bossen en graslanden en andere koolstofreservoirs, creëert een warmtedeken om de Aarde. De afhankelijkheid van fossiele brandstoffen en andere niet duurzame praktijken schaadt ook de natuurlijke systemen waarvan ons leven en welzijn afhankelijk zijn. Dit wordt allemaal veroorzaakt door samenlevingen die op consumptie gebaseerd zijn.

Bijna alle klimaatwetenschappers zijn het er over eens dat CO₂-vervuiling een klimaatverandering op wereldniveau veroorzaakt. De vervuiling genereert al ongewoon en extreem weer over de hele wereld. We zien meer en grotere overstromingen, toenemende ernstige droogte en bosbranden, extreme temperaturen en vernietigende stormen. Hogere temperaturen verminderen het volume aan ijs op land en in zee. De wereldwijde zeespiegel stijgt: kustlan-

den raken overstroomd. Oceanen absorberen kooldioxide en worden zuurder, en dit heeft een negatief effect op mariene ecosystemen.

Verdere opwarming van de planeet zal nieuwe problemen veroorzaken en de huidige problemen verergeren, zoals minder opbrengst van landbouw- en visgronden en beperktere toegang tot schoon water. Duizenden soorten zullen nog uitsterven. Er zal zich meer extreem weer voordoen. Het is aannemelijk dat er wereldwijd meer ziekte, armoede, sociale desintegratie en oorlog zal voorkomen.

De schade door de catastrofale, door mensen veroorzaakte klimaatverandering en milieuvernietiging heeft een onevenredig grote impact op mensen die het doelwit zijn van racisme, op inheemse samenlevingen en op arme en arbeidersgemeenschappen (we noemen deze groepen hierna frontlinie-gemeenschappen). De schade treft ook het meest de landen die lange tijd het doelwit waren van kolonialisme, genocide en imperialisme. In veel van deze landen bestaat de meerderheid van de bevolking uit mensen die het doelwit zijn van racisme (we noemen ze hierna frontlinielanden). De schade raakt verhoudingsgewijs het meest de vrouwen, de kinderen en de oude mensen in deze gemeenschappen en landen. Dit is grotendeels het gevolg van racisme, van de onderdrukking van inheemse volken, van klassisme en seksisme.

Het bestaan van deze vormen van onderdrukking heeft gemaakt dat enkele vroegtijdige voortekenen van de vernietiging van het milieu niet onderkend zijn door dominante groepen en landen, en door een deel van de milieubeweging. Door dezelfde oorzaken is een groot deel van de milieubeweging traag geweest in het voorrang ver-

lenen aan het samenwerken met de 'environmental justice movement',³ de milieu-rechtvaardigheidsbeweging .

Duizenden jaren lang hebben inheemse volken een belangrijke rol gespeeld als rentmeesters van de aarde. Ze spelen nog steeds een belangrijke en steeds omvangrijker rol door aandacht te vragen voor de schadelijke praktijken van onze maatschappij op het gebied van milieu en andere gebieden.

Grote problemen vragen om grote oplossingen

Het is tijd om in actie te komen. We kunnen deze milieucrisis beperken door het verbranden van fossiele brandstoffen te verminderen en uiteindelijk te beëindigen, door de consumptie van de landen die de wereld domineren te verminderen, en door een massale ontwikkeling van hernieuwbare energiebronnen, zoals zon en wind, te bevorderen.

We kunnen beschadigde ecosystemen weer gezond maken, bos- en waterrijke gebieden beschermen en uitbreiden, bodem herstellen en beschermen, water besparen, visgronden weer levensvatbaar maken, en biodiversiteit bevorderen.

Van rijke landen moet gevraagd worden dat ze frontlinie-landen helpen om zich aan te passen aan klimaatverandering terwijl deze laatste toegang krijgen tot schone energie.

Om de organisaties op te bouwen die deze veranderingen volledig zullen gaan doorvoeren, moeten we de kloof tussen arm en rijk verminderen en opheffen en moeten we

³ De 'environmental justice movement' bestaat uit groepen die geleid worden door mensen die het doelwit van racisme zijn en door inheemse mensen. Deze groepen pakken de milieuproblemen aan die zich voordoen in wat we frontlinie-gemeenschappen en landen noemen.

geen enkel vorm van onderdrukking en uitbuiting meer accepteren.

Deze veranderingen vereisen een fundamentele ommekeer in onze samenleving. Het zal noodzakelijk zijn om onze huidige economieën, die op winst en groei gebaseerd zijn, te vervangen door economische systemen die tegemoet komen aan de werkelijke behoeften van mensen en andere levensvormen, en die het milieu op aarde beschermen en herstellen.

We hebben een wereldwijde beweging nodig om deze verandering te bewerkstelligen. Een coalitie van organisaties zou moeten bestaan uit de milieubeweging, de bewegingen tegen racisme, genocide, armoede, seksisme en oorlog, en de arbeidersbeweging. Deze coalitie zou ook religieuze en lekgroepen, oudergroepen, scholen en onderwijzenden moeten omvatten, en elke groep die milieuvernietiging wil beëindigen.

Een prioriteit zal moeten zijn om ons huidige economische systeem te vervangen door een systeem dat mens en planeet boven winst en economische groei stelt.

We staan voor een grote taak, maar we krijgen ook een belangrijke kans. Groepen mensen hebben altijd de beëindiging van de onderdrukking van hun eigen groep georganiseerd, maar vaak heeft de ene groep mensen tegen een andere gestreden. De huidige crisis maakt het gemakkelijker om te zien dat geen enkele groep de vijand is. De oorsprong van de crisis is een op uitbuiting gebaseerd economisch systeem en de manier waarop dat systeem onze maatschappij heeft vormgegeven. Het plunderen van de Aarde om winst te maken wordt door het kapitalisme

toegestaan en zelfs aangemoedigd. Dit systeem kan geen oplossing bieden voor klimaatverandering.

We zullen allemaal gaan lijden onder de klimaatverandering. Het is nodig dat we handelen in het belang van iedereen, en dat we een systeem veranderen dat altijd al schade berokkend heeft aan de meerderheid van de bevolking en dat nu ieder mens en veel leven op Aarde schade berokkent.



LISA VOSS

DE OORSPRONG VAN DE MILIEUCRISIS

Menselijke strijd om te overleven

De moderne mens leeft al ongeveer 200.000 jaar op deze Aarde. Het grootste deel van deze tijd hebben we geworsteld om te kunnen overleven. Toen we samenlevingen ontwikkelden, kregen we meer en meer controle over onze leefomgeving (of dachten we die te krijgen), en de waarschijnlijkheid dat we als soort zouden overleven nam toe. Maar pas sinds een paar duizend jaar lijkt onze overleving als soort zeker te zijn gesteld. Onze hevige strijd heeft er gaandeweg toe geleid dat we gedachteloos de Aarde en al haar levensvormen zijn gaan manipuleren. Dit heeft drastische gevolgen gehad.

De angst om onze overleving is van generatie op generatie doorgegeven. Het heeft er toe geleid dat we het gevoel hebben dat we altijd 'meer' nodig hebben om veilig te kunnen zijn. Als gevolg daarvan bekommeren we ons niet altijd om het welzijn van andere mensen, in het bijzonder niet om degenen waarvan we denken dat ze niet 'ons soort mensen' zijn. We praten voor onszelf goed dat we meer nemen dan we nodig hebben, meer dan ons rechtvaardige deel.

Onze vernietigende impact op de omgeving leek van minder belang dan ons directe welzijn, dat meer en meer natuurlijke hulpbronnen vereiste. Onze gedrevenheid om steeds meer te consumeren zit zo diep dat we vaak menselijke waardigheid hebben verward met het bezit van, of de controle over eigendom.

Onze huidige samenlevingen zijn een uitvloeisel van onze strijd om te overleven en van onze angst voor schaarste. Oorlog, genocide en overheersing hebben veel volkeren en andere levensvormen van de aarde gewist. Deze wreedheden hebben tot een enorme ongelijkheid tus-

sen mensen geleid en veel van de Aarde beschadigd. Nu zijn er meer dan zeven miljard mensen, in samenlevingen waarin hebzucht en onderdrukking vaak domineren over onze aangeboren behoefte aan samenwerking en zorg voor elkaar.

Onze productiewijzen worden gedreven door onze gevoelens van altijd meer nodig te hebben, en zijn diep ingebed in onze samenleving, in het bijzonder in onze industriële, commerciële en financiële systemen. Ons economische systeem doet landen en bedrijven met elkaar concurreren om de aanwezige hulpbronnen. Het kapitalisme vraagt groei en winst en heeft weinig achting voor de Aarde en al haar levensvormen.

De rol van onderdrukking⁴

De gevolgen van onderdrukking maken het extra lastig voor ons om klimaatverandering aan de orde te stellen en te beëindigen. Ieder mens is, op een bepaald punt in haar of zijn leven, het doelwit geweest van onderdrukking in onze maatschappij. We zijn er allemaal door beschadigd. En daarna neigen we ertoe om de door ons ervaren pijn op anderen af te reageren. Veel van de emotionele schade die bij mensen is aangericht is het gevolg van dit fenomeen.

Onderdrukking en uitbuiting zijn in onze maatschappijen geïnstitutionaliseerd. Binnen het kapitalisme krijgen sommige groepen veel minder middelen dan andere. Elke groep wordt tegen een andere groep opgezet, en wordt tot competitie aangezet om de ogenschijnlijk schaarse hulpbronnen.

⁴ Onderdrukking is de systematische, slechte behandeling van een groep mensen door de maatschappij of door een andere groep mensen die als vertegenwoordigers van de maatschappij dienen. En deze slechte behandeling wordt aangemoedigd of versterkt door maatschappij en cultuur. Onderdrukking kan door een individu of door een instelling uitgevoerd worden. Subtiel of openlijk, bewust of onbewust.

Intussen wordt de meeste welvaart verkregen door de bezittende/heersende klasse. Zij beheersen de hulpbronnen en nemen beslissingen die hen financieel voordeel bieden en die het kapitalisme laten voortbestaan.

Onderdrukkende maatschappijen zijn ingericht om deze status quo te handhaven. Bepaalde groepen mensen worden er in getraind de onderdrukking op anderen uit te voeren (we noemen dit: ze nemen een onderdrukkende rol aan). De handelwijze van onderdrukkende samenlevingen buit de meerderheid van de wereldbevolking uit en onderdrukt ze. Die meerderheid wordt toegang ontzegd tot middelen en macht in de samenleving. Ze worden als minder intelligent beschouwd en behandeld als 'minder' dan degenen die de macht hebben.

Als we het doelwit zijn van onderdrukking kunnen we de onderdrukkende boodschappen gaan geloven (verinnerlijken). Het kan voelen dat we niet slim of niet krachtig genoeg zijn om het heersend gezag uit te dagen of om leiding te nemen in de samenleving. Als we ons actief verzetten tegen onderdrukking kunnen we terecht komen in een psychiatrische inrichting of een gevangenis. We raken onderling verdeeld en voelen ons vaak competitief en wantrouwend tegenover onze natuurlijke bondgenoten.

Sommige mensen worden onder valse voorwendselen tot samenwerking met de onderdrukkende maatschappij gebracht. Ze koesteren daarbij de hoop te mogen delen in de welvaart, of status te verkrijgen. Ze worden ertoe gebracht te geloven dat individuen aan de onderdrukking kunnen ontsnappen en dat degenen die niet 'slagen' mislukkelingen zijn.

Veel mensen voelen zich ontmoedigd als pogingen om verandering teweeg te brengen niet succesvol zijn. Als we ons ontmoedigd, machteloos en minder intelligent dan anderen voelen is het moeilijk om gemotiveerd te zijn om verandering te verwezenlijken. We voelen ons in de steek gelaten en zien onze belangen niet als gelijk aan de belangen van anderen. Verdeeld als we zijn door de onderdrukking, kunnen we ons gemeenschappelijke belang van een rechtvaardige en duurzame toekomst niet zien.

Het kapitalisme is afhankelijk van onderdrukkingsmechanismen om mensen onderling verdeeld te houden. Het moedigt ook bepaalde aannames aan die geleid hebben tot de vernietiging van onze leefomgeving, zoals: (1) dat economische groei essentieel is, (2) dat het kapitalisme het beste en enige mogelijke systeem is, en (3) dat alle problemen, inclusief de milieucrisis, opgelost kunnen worden door de 'oplossingen' winstgevend te maken voor bedrijven en de heersende klassen.

Deze veronderstellingen worden onbewust geaccepteerd omdat ze zo diep ingebed zijn in veel culturen. Het ter discussie stellen van deze aannames is een belangrijk deel van ons werk.

Verlies van contact

Op dit moment woont meer dan de helft van de wereldbevolking in een stedelijke omgeving. Onderdrukking, beton en muren houden ons gescheiden van elkaar en andere levensvormen. Het is moeilijk om op te merken dat we verbonden zijn met andere soorten, ook al hangt ons leven af van onze onderlinge verbondenheid met het ecosysteem.

Sommige inheemse en plattelandssamenlevingen hebben hun verbondenheid met de natuurlijke leefwereld behouden en erkennen de onderlinge verbondenheid van

alle vormen van leven en hun eigen verbondenheid met de Aarde. Maar velen van ons hebben dit uit het oog verloren.

De schade die we oplopen door het leven in de moderne samenleving (door bijvoorbeeld onderdrukking) zorgt ervoor dat we niet opmerken hoe schadelijk onze acties zijn voor mensen, andere levensvormen en het milieu. Het dringt niet tot ons door, zelfs als we geconfronteerd worden met feitelijk bewijsmateriaal.

Voor veel mensen is het onder ogen zien van wat er gebeurt met onszelf en het milieu zo beangstigend en overweldigend dat we ons er voor afsluiten. We kijken weg van de feiten en houden ons niet bezig met wat er aan de hand is.

We kunnen de realiteit van onze situatie onder ogen zien en onze verbinding met al het leven herstellen. We moeten luisteren naar elkaars gevoelens van verdriet, angst en boosheid, die ons verhinderen om onder ogen te zien wat er gaande is, en ons ook verhinderen om ons daarmee bezig te houden.

We moeten op deze manier met grote aantallen mensen contact maken en ze ondersteunen in hun strijd terwijl we de klimaatcrisis aanpakken.

De rol van racisme, de genocide op inheemse volkeren, klassisme en seksisme

De aantasting van het milieu brengt iedereen in gevaar. Maar nog steeds zullen bepaalde bevolkingsgroepen zwaarder en eerder getroffen worden dan anderen. Volkeren in frontlinielanden zijn gedurende een lange periode ontworcht door kolonialisme, genocide en imperialisme. Zij worden ook zwaarder getroffen door vervuiling, klimaatverandering en andere vormen van degradatie van

het milieu. Ze worden gebruikt als vuilnisbelt waar de hele wereld zijn gifstoffen en afval dumpst, inclusief het afval uit oorlogen.

Gebrek aan middelen maakt het de mensen die in deze frontlinielanden leven vaak onmogelijk om het toegebrachte kwaad te ontvluchten (wat op zijn best een tijdelijke oplossing is) of om zich aan te passen aan de schade die klimaatverandering veroorzaakt.

De wereldwijd dominerende, meer geïndustrialiseerde landen (die de arbeidskracht en de hulpbronnen van andere landen hebben gekoloniseerd, gedomineerd en uitgebuit) verbruiken de meeste hulpbronnen. Zij brengen de meeste koolstofdioxide in de atmosfeer en hebben de Aarde het meest vervuild. Ze zijn duidelijk verantwoordelijk voor de groeiende ramp.

Veel van deze landen weigeren echter om hun schadelijke praktijken op te geven. Ze weigeren ook om pogingen te financieren om de schade die hun handelwijze gedaan heeft aan de frontlinielanden -landen die veel minder aan de klimaatverandering hebben bijgedragen- aan de kaak te stellen en te repareren.

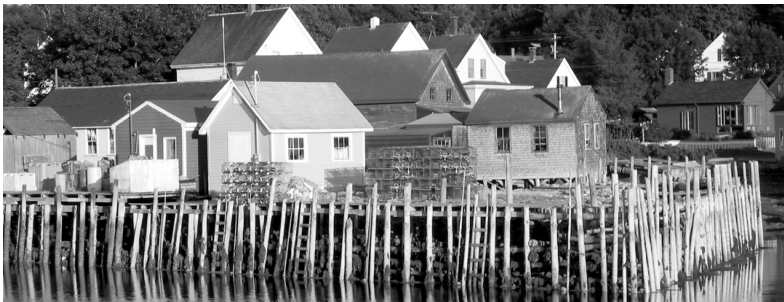
Sommige mensen in deze dominerende landen negeren de impact van de milieucrisis nog steeds, en stellen het bestaan van de crisis ter discussie.

De visies en stemmen van de mensen in de frontlinielanden en gemeenschappen worden over het algemeen gemarginaliseerd of uitgesloten binnen de gangbare milieubeweging van de landen die dominant zijn in de wereld. Niet bestreden racisme en klassisme in deze beweging zorgt ervoor dat ze niet openstaan voor deze mensen. (De afgelopen jaren heeft de milieubeweging geprobeerd dit aan te pakken, maar deze pogingen gaan langzaam omdat

mensen nog niet hun rol in deze vormen van onderdrukking onder ogen hebben gezien en het daarvoor noodzakelijke persoonlijke helingswerk nog niet hebben gedaan).

In de frontlinielanden dragen vrouwen een zwaardere last als het gaat om de gevolgen van klimaatverandering. Juist die groep is kwetsbaar. Ze zijn afhankelijk van natuurlijke hulpbronnen om te overleven en missen de infrastructuur om zichzelf adequaat te ondersteunen. Droogte, overstromingen en onvoorspelbare temperaturen maken het leven zeer moeilijk voor vrouwen als ze proberen om voedsel, water en brandstof voor hun families te verzorgen. Vrouwen dragen ook de voornaamste verantwoordelijkheid voor de zorg van kinderen en ouderen, twee andere extreem kwetsbare groepen.

Vrouwen hebben unieke en essentiële ideeën te bieden op dit keerpunt in de geschiedenis, een tijd waarin de mensheid beslissingen neemt over onze toekomst op Aarde. Vrouwen nemen wel degelijk leiderschapsrollen op zich in de milieubeweging. Maar racisme en seksisme, en het bijbehorende gebrek aan respect voor de ideeën van vrouwen, zijn nog niet uitgebannen. Deze vormen van onderdrukking moeten erkend en aangepakt worden, zodat vrouwen hun rol volledig kunnen vervullen.



JIM MADDREY



LYNDALL KATZ

WAT MENSEN KUNNEN DOEN OM ONDERDRUKKING EN DE IMPACT VAN ONDERDRUKKING AAN TE PAKKEN

De mensen uit landen of culturen die wereldwijd dominant zijn kunnen het volgende doen:

- Zich bewust worden van de geschiedenis van de vernietiging van het milieu en de diefstal en uitbuiting van hulpbronnen, wat frontlinielanden en -gemeenschappen ten gronde heeft gericht
- Zich op de hoogte stellen van de ongelijke impact die milieuvervuilende stoffen en klimaatverandering zowel wereldwijd als lokaal hebben
- Zich bewust worden van het werk dat al gedaan is door inheemse volkeren en de milieu-rechtvaardigheidsbeweging, en dit werk ondersteunen
- Er op staan dat onze regeringen aan de orde stellen hoeveel meer frontlinielanden en gemeenschappen geraakt worden en hoe weinig middelen zij hebben
- Herstellen van de emotionele schade die door racisme, klassisme en andere vormen van onderdrukking veroorzaakt wordt, alsook door de manier waarop deze vormen van onderdrukking uitgedragen worden binnen de milieubeweging en ook in de maatschappij
- Aanmoedigen en volgen van het leiderschap van mensen uit frontlinielanden en -gemeenschappen
- Veranderen van de organisatiestructuren, het beleid, de procedures en de cultuur van de milieuorganisaties en alle andere organisaties die werken voor een

rechtvaardige en duurzame samenleving, zodat ze meer openstaan voor mensen uit frontlinielanden en -gemeenschappen

- Bondgenootschappen vormen met alle anderen die eraan werken om de aantasting van het milieu en de klimaatverandering te beëindigen

Mensen in de frontlinielanden en -gemeenschappen kunnen het volgende doen:

- Zich bewust worden van de geschiedenis van de vernietiging van het milieu in frontliniegemeenschappen en -landen (de eigen en andere)
- Pleiten voor goed beleid in deze landen en gemeenschappen
- Wereldwijde, nationale en lokale hulp eisen om de schade aan frontliniegemeenschappen en -landen te repareren
- Aan de orde stellen en herstellen van de individuele schade van verinnerlijkt racisme, klassisme en andere vormen van onderdrukking
- Eenheid zoeken binnen de eigen groep en met andere onderdrukte en uitgebuite groepen
- Onze stemmen verheffen en een volledige en betekenisvolle deelname in de milieubeweging afdwingen
- Overall leiderschap nemen
- Bondgenootschappen vormen met alle anderen die eraan werken om de vernietiging van het milieu en de klimaatverandering te beëindigen

Elk individu en elke groep, zowel diegenen die in de rol van onderdrukker zijn geplaatst als degenen in de rol van onderdrukte, moeten hun eigen persoonlijke helingswerk doen. De mensen in de onderdrukte rol en de mensen in de onderdrukkersrol moeten vaak eerst apart bij elkaar komen. Als we herstellen kunnen we samenkomen, met elkaar communiceren en een gemeenschappelijk actieprogramma ontwikkelen.

Er zijn veel mensen die zich verbonden hebben aan dit werk en steeds meer mensen sluiten zich bij ons aan. We kunnen de noodzakelijke veranderingen bewerkstelligen en ons persoonlijke helingswerk is daarvoor van essentieel belang.



STEVE BANBURY

HET BELANG VAN HET HERSTELLEN VAN PERSOONLIJKE SCHADE

Inleiding

We moeten ons ontdoen van de schade die elk van ons is aangedaan door onderdrukking, door afgescheiden te zijn en door angst. Als we dit doen zullen we ons bewuster worden van de vele aspecten van de milieucrisis. We zullen dan manieren vinden om eensgezinde organisaties te vormen en te behouden, omdat we die nodig hebben om deze crisis onder ogen te zien en er een einde aan te maken, en om een rechtvaardige wereld te creëren. Dit is het werk van *'Sustaining All Life'*.

'Sustaining All Life' ziet alle mensen als van nature intelligent, op samenwerking gericht en goed. We nemen aan dat het natuurlijk is voor mensen om goede relaties te hebben met alle andere mensen, goed na te denken, wijs en succesvol te handelen, te genieten van het leven en het milieu te beschermen.

We geloven dat elk menselijk wezen samen kan werken met anderen, behalve als emotionele pijn dit verhindert. Dan zullen negatieve gevoelens, moeite om samen te werken en moeite om te communiceren het winnen van het gedrag dat mensen eigen is.

Deze 'pijnpatronen'⁵ zijn de littekens van fysieke of emotionele pijn waarvan veel terug te voeren is naar de kindertijd (en sommige zijn van generatie op generatie doorgegeven) en waarvan we nooit helemaal zijn hersteld. We zijn ertoe geneigd deze opnieuw uit te spelen als iets in het heden ons herinnert aan een eerdere stressvolle tijd.

⁵ Een pijnpatroon is een starre set 'gedachten', gedragingen en gevoelens die zijn achtergebleven door een niet-ontladen pijnlijke ervaring (of ervaringen).

We hadden snel en voorgoed kunnen herstellen van de effecten van vroegere pijnlijke ervaringen op het moment dat we pijn gedaan werden, door onze natuurlijke mogelijkheid om emoties te uiten⁶ (onder anderen huilen, lachen en bibberen). Na emotionele ontlading is iemand in staat helderder te denken en opnieuw te overdenken wat er gebeurde tijdens het pijnlijke incident.

Sociale conditionering tegen emotionele ontlading maakt deel uit van onze cultuur en is ons onontkoombaar opgedrongen toen we kinderen waren ('Niet huilen', 'Wees een grote jongen', enzovoort). Dit heeft het genezen van onze pijn in de weg gestaan en geleid tot een steeds grotere opeenstapeling van pijn, spanning en star gedrag.

Tegen de tijd dat we volwassenen waren, beperkte de conditionering omtrent emotionele ontlading ons sterk in onze oorspronkelijke mogelijkheden om goede relaties met anderen te krijgen, van het leven te genieten en om helder na te denken en goed te reageren in moeilijke situaties. Deze conditionering verstoort ons collectief streven naar een maatschappij die alle mensen ondersteunt om te kunnen gedijen, in coöperatieve en respectvolle relaties met elkaar en met het milieu.

We kunnen ons natuurlijke vermogen om te herstellen van pijn (dat we nog hadden toen we kind waren) terug krijgen. De belangrijkste voorwaarde hiervoor is dat er iemand luistert (een counseler) die oprecht geïnteresseerd is, die ontspannen blijft als we de confrontatie aangaan met onze moeilijkheden en die begrijpt hoe het proces van emotionele ontlading werkt.

⁶ (Emotionele) ontlading -zo genoemd in het Herwaarderings-counselen- is een aan mensen eigen proces dat emotionele schade door pijnlijke incidenten geneest. Uiterlijke tekenen van dit proces zijn onder anderen: huilen, bibberen, lachen, levendig praten, en het uiten van boosheid.

We moeten het denkvermogen van mensen bevrijden van opgestapelde angsten, van isolement, en van gevoelens van machteloosheid en ontmoediging. Zonder dit werk is het moeilijk om de klimaatcrisis effectief aan te pakken en op te lossen.

Herstellen van de gevolgen van onderdrukking

Veel van onze opgestapelde pijn is het gevolg van onderdrukking (bijvoorbeeld racisme, klassisme en seksisme).

Iedere volwassene in elke huidige maatschappij is door opgelopen pijn geconditioneerd om te functioneren in zowel de rol van onderdrukker als de rol van onderdrukte (bijvoorbeeld, in de onderdrukkersrol als het gaat over seksisme, maar onderdrukt worden door racisme).

Onderdrukking is niet onvermijdelijk, en niet eigen aan mensen. Onderdrukking ontstaat en werkt alleen op basis van pijnpatronen.

Geen mens zou ooit instemmen met het onderdrukken van een ander mens, tenzij er al eerder pijnpatronen bij hem of haar ontstaan waren.



SEA LIONS • BETH CRUISE

Geen mens zou instemmen met onderwerping aan onderdrukking tenzij er bij haar of hem al vroeger een pijnpatroon van onderwerping was ingeprent.

Als deze patronen er eenmaal zijn, zijn we ertoe geneigd om onderdrukkend te handelen.

Ook internaliseren we de onderdrukking en geven die door aan mensen in onze eigen groep.

Het proces van emotionele ontlading kan mensen bevrijden van de schade die veroorzaakt is door racisme en andere vormen van onderdrukking.

Door te herstellen, kunnen we ons krachtiger organiseren om onderdrukking te elimineren uit de instituties van de maatschappij.

De schade van onderdrukking neemt verschillende vormen aan.

Eén vorm is de ontaarding van het verstand en de geest van de mensen die door de maatschappij zijn geconditioneerd om uitvoerders te zijn van de onderdrukking. Deze schade wordt versterkt door de maatschappij en wordt openlijk uitgespeeld. (Een klassieke voorbeeld is de man die onderdrukt wordt op zijn werk en thuis zijn vrouw onderdrukt. Zij reageert door het kind te slaan, dat vervolgens de hond schopt).

Niemand is geboren met patronen van racisme, klassisme of seksisme. Elk onderdrukkend gedrag is het resultaat van eerdere mishandeling.

Individueen die zich gedragen als instrument van geïnstitutionaliseerde onderdrukking zijn pijn gedaan opdat ze deze rol gingen spelen. Mensen in onderdrukkende rollen hebben in geen enkele menselijk opzicht een beter leven, maar ze hebben vaak wel materieel voordeel.

Een minderheid van de wereldpopulatie handelt als voornaamste uitvoerder van racisme, van onderdrukking van inheemse volken en van klassisme. Deze vormen van onderdrukking domineren de wereld en benadelen ieder mens, elke levensvorm, onze samenleving en het milieu.

Mannelijke dominantie ondersteunt en versterkt deze vormen van onderdrukking. Mannen zijn geconditioneerd door de maatschappij om de rol van 'uitvoerder' te spelen. Mannen zijn niet zo geboren.

Een tweede vorm is de schade die aan de groep gedaan wordt die doelwit is van onderdrukking, bijvoorbeeld racisme, klassisme, seksisme en de onderdrukking van inheemse volken. Aan mensen die doelwit zijn van een van deze vormen van onderdrukking wordt systematisch middelen geweigerd, en zij zijn doelwit van geweld. Ze worden behandeld als minderwaardig, minder intelligent en minder competent en dominante groepen menen dat ze onder controle gehouden en door hen geleid moeten worden.

Mensen die doelwit zijn van racisme en/of arme mensen en mensen uit de arbeidersklasse worden in hun werk uitgebuit en krijgen niet voldoende economische en sociale mogelijkheden. In onderdrukkende maatschappijen worden land en grondstoffen gezien als waardevoller dan de inheemse mensen, die daarom vermoord worden of verdreven van hun land. De schade die veroorzaakt wordt door deze onderdrukking kan generaties lang duren.

Een derde vorm van schade door onderdrukking is wat er gebeurt met de houding van de mensen uit een onderdrukte groep naar zichzelf. Zij nemen onderdrukkende boodschappen in zich op alsof die een werkelijk beeld geven, en gaan de verkeerde informatie over zichzelf en de

anderen van hun groep geloven. Het kan ertoe leiden dat zij zichzelf en anderen in hun groep op dezelfde manier behandelen als de onderdrukkers. Het Herwaarderings-counselen noemt dit geïnternaliseerde onderdrukking.⁷

⁷ Geïnternaliseerde onderdrukking is de onjuiste en schadelijke houding van iemand ten opzichte van zichzelf en de eigen groep die oorspronkelijk opgelegd werd als onderdrukking van buitenaf, maar die het doelwit 'ter harte' heeft genomen en is gaan geloven (totdat deze opvatting genezen kan worden).



YOSEMITE NATIONAL PARK, CALIFORNIA, USA • LANCE CABLK

Sommigen van ons kunnen deze leugens intellectueel afwijzen, maar we worstelen nog steeds met gevoelens van minderwaardigheid en we vinden het moeilijk om anderen in onze groep goed te behandelen. Mensen die doelwit zijn van racisme bijvoorbeeld, kunnen uiteindelijk zichzelf en elkaar kleineren en onderuit halen. Ze reageren mogelijk het geweld op elkaar af dat historisch gezien gebruikt werd om ze te onderdrukken.

We kunnen van al deze drie vormen van schade herstellen als er goed naar ons geluisterd wordt en als we ondersteund worden om onze opgestapelde pijn te ontlasten. Het wordt dan weer mogelijk voor ons om samen te werken over de grenzen van onderdrukking heen.

Herstellen van ontmoediging en verdriet

Onderdrukking zorgt ervoor dat mensen zich machteloos en ontmoedigd voelen. De onderdrukkende maatschappij conditioneert ons om ons aan te passen en niet om na te denken over hoe dingen beter kunnen. Tegen gewone mensen wordt gezegd dat ze niet geschikt zijn om te leiden en dat ze grote kwesties aan de autoriteiten moeten overlaten. De meerderheid van de mensen denkt dat ze niet intelligent genoeg zijn om na te kunnen denken over klimaatverandering. Ze voelen zich te klein en te onbetekend om te kunnen denken dat ze belangrijk zijn.

We hebben allemaal ons leven lang geprobeerd dingen te veranderen terwijl we niet genoeg inzicht hadden of hulp kregen om het voor elkaar te krijgen. Deze ervaringen met het leven in onze onderdrukkende maatschappij hebben geleid tot gevoelens van machteloosheid. Deze gevoelens staan helder denken over de milieucrisis en gestage inspanningen om dingen te verbeteren in de weg.

Deze gevoelens zijn een afspiegeling van hoe we behandeld zijn. Ze passen niet bij de werkelijke situatie waar we elk moment voor staan.

Als mensen de kans krijgen dat er naar deze gevoelens geluisterd wordt, kunnen ze weer kracht en hoop gewaar worden. Ze kunnen dan samen met anderen voor verandering zorgen.

Mensen hebben het ook nodig dat er naar het verdriet geluisterd wordt dat ze van nature voelen om het feit dat er zoveel schade aan onze planeet en al het leven erop is gedaan. En naar het verdriet om de verliezen die mensen overal op de planeet geleden hebben, en om de vele soorten die zijn uitgestorven of die bedreigd worden.

Wanneer we veel verdriet binnen houden, kan het leven moeilijk of zinloos voelen. Het kan moeilijk zijn om te zien dat niet alles verloren is. Emotionele ontlading van verdriet bevrijdt mensen van deze zwaardrukkende gevoelens, die ze verhinderen om toekomstmogelijkheden te zien en in beweging te komen.

Het effect op activisten

Veel belangrijke veranderingen in de maatschappij zijn tot stand gekomen door mensen die bij elkaar kwamen en zich gezamenlijk uitspraken over gemeenschappelijke eisen. Als milieuactivisten hebben we veel om trots op te zijn. We hebben belangrijke vooruitgang geboekt. Maar onze successen en prestaties worden gemakkelijk vergeten in de dagelijkse beslommingen van het organiseren. We nemen het op tegen onderdrukkende krachten die terugslaan, en ons op elke mogelijke manier aanvallen. Ze lanceren directe aanvallen op leidende activisten en organisaties. Ze liegen en ze betalen experts om hun leugens te ondersteunen. Ze



MATT WEATHERFORD

overspoelen de media met deze leugens. Hun toegang tot enorme winsten geeft hen een onuitputtelijke bron voor hun pogingen de huidige situatie te behouden.

Milieuactivisten geven veel om de Aarde en zijn bewoners, en om het werk dat we doen. We staan onder grote druk. We werken aan heel belangrijke problemen met deadlines die niet genegeerd kunnen worden. Deze druk put ons uit.

We proberen onze gevoelens van ontmoediging en wanhoop te negeren terwijl we werken aan verandering. Maar doordat we deze gevoelens niet aanpakken, geven veel van ons het activisme op. We branden op. We bekritisieren elkaar, worden boos op elkaar en ondermijnen elkaar.

Sterke organisaties hangen af van sterke relaties. Dat maakt het mogelijk om aandacht te schenken aan moeilijkheden als die ontstaan, er doorheen te komen en weer verder te kunnen.

Om ook op lange termijn door te kunnen gaan, is het nodig dat we groeien en bloeien als we dit werk doen. Om de uitdagingen van klimaatverandering jaar na jaar onder ogen te kunnen zien, moeten we een sterk ondersteunend netwerk hebben.

Door het loslaten van pijnlijke gevoelens in een ondersteunend netwerk kunnen we blijven nadenken en samenwerken, kunnen we vol vreugde en hoopvol blijven, en betrokken. Ons voorbeeld kan een tegenspraak zijn tegen gevoelloosheid en ontmoediging en dat zal mensen aantrekken. De instrumenten van *'Sustaining All Life'* helpen ons hierbij.

DE INSTRUMENTEN VAN 'SUSTAINING ALL LIFE'

Healing Genezing van de pijn die leidt tot onderdrukking en destructief gedrag gaat niet snel en is geen gemakkelijk weg. De meeste mensen verzetten zich ertegen. Het zou voor ons zo kunnen voelen dat wij alleen maar succes in het leven hebben door niemand te laten zien hoeveel pijn we zijn gedaan. We schamen of generen ons misschien voor onze gevoelens. Het zou ondraaglijk kunnen voelen om er naar te kijken en ze opnieuw te voelen. Misschien komt dit omdat we geen kans hadden om ons verhaal te vertellen, of omdat we niet goed behandeld zijn toen we probeerden om ons verhaal te vertellen.

Misschien hebben we overleefd door ongevoelig te worden voor de schade die we meedragen en door te accepteren dat we er nooit vrij van zullen zijn. In *'Sustaining All Life'* hebben we geleerd dat het mogelijk is om onszelf er van te bevrijden.

'Sustaining All Life' co-counselsessies

Het basisinstrument van *'Sustaining All Life'* is betrokken luisteren, waardoor we ondersteund worden om naar onze ervaringen uit het verleden te kijken en pijnlijke gevoelens te ontladen.

Deze luistersessies, ook wel co-counselsessies genoemd, kunnen door iedereen worden gebruikt die zich wil bevrijden van door onderdrukking en andere pijn veroorzaakte gevoelens, en die daarmee haar of zijn volledige intelligentie en kracht terug wil krijgen.

Een co-counselsessie bestaat uit twee mensen die om de beurt naar elkaar luisteren. Het is eenvoudig om hiermee te

beginnen. Je hebt maar twee mensen nodig. Zoek een vriend (of collega of partner) die het met je wil proberen.

Spreek af dat je om de beurt en even lang naar elkaar zult luisteren zonder de ander te onderbreken, en hoe lang dat zal zijn. Bepaal dan wie als eerste gaat praten. D e persoon praat over datgene waarover zij of hij wil praten (maar gaat niet klagen of zich kritisch uitlaten over de persoon die luistert of over andere gemeenschappelijke kennissen).

We noemen deze persoon de cliënt. We noemen diegene die luistert de counseler. De counseler geeft aandacht en probeert de ander volledig te begrijpen, en onderbreekt de ander niet om advies of commentaar te geven, en ook niet om te vertellen hoe hij of zij zichzelf voelt door wat er wordt verteld.

De counseler kan de cliënt helpen de aandacht te richten op de pijn uit het verleden (of op goede tijden, zodat de cliënt zich bewust wordt dat niet alles uit het verleden pijnlijk was) en zo de emotionele ontlading aanmoedigen.

Nadat de afgesproken tijd is verstreken worden de rollen gewisseld en wordt de cliënt de counseler en diegene die eerst luisterde gaat nu praten. Dit verklaart de term co-counselsessie.

Vertrouwelijkheid is belangrijk. Het is belangrijk om af te spreken dat wat er gezegd is door de deelnemers in hun rol als cliënt niet buiten de sessie door de counseler herhaald wordt. Deze afspraak maakt het veiliger om meer te zeggen en te laten zien.

Co-counselsessies kunnen zo lang of zo kort zijn als er tijd beschikbaar is. Zelfs een paar minuten luistertijd kan al een groot verschil maken in de manier waarop je kunt nadenken en kunt functioneren. Als elke persoon een uur heeft om te

praten is dat nog veel beter. Gebruik een kookwekker of iets dergelijks om de tijd bij te houden zodat elke persoon evenveel tijd krijgt.

Omdat er alleen tijd wordt uitgewisseld is dit proces voor iedereen toegankelijk.

En het wordt steeds effectiever naarmate je het meer toepast.

'Sustaining All Life' steungroepen

Dit proces werkt ook erg goed in een kleine groep waarbij om de beurt naar iedereen wordt geluisterd. In *'Sustaining All Life'* noemen we dit een 'steungroep'. Elke persoon krijgt evenveel tijd om te praten terwijl de rest van de groep luistert.

Eén persoon heeft de rol als leider van de groep. Zij of hij helpt de groep om te bepalen hoeveel tijd iedereen krijgt en wie eerst gaat. De leider zorgt ervoor dat niemand wordt onderbroken.

Een kookwekker kan gebruikt worden om ervoor te zorgen dat iedereen evenveel tijd krijgt.

De leider kan elke deelnemer actief aanmoedigen om te praten en om pijnlijke emoties te ontladen. De leider kan de groep ook er aan herinneren dat vertrouwelijkheid belangrijk is, de groep ondersteunen bij het plannen van de volgende bijeenkomst, enzovoort.

Vier tot acht mensen schijnt een goede groeps grootte te zijn.

Groepen kunnen zo vaak bij elkaar komen als de leden willen.

Mensen met een zelfde achtergrond of gedeelde interesse kunnen een steungroep gebruiken om te praten over wat zij leuk vinden aan die achtergrond (bijvoorbeeld, wat is leuk aan het vrouw-zijn, zwart-zijn, jong-zijn, milieuactivist-zijn), wat er moeilijk aan is geweest, wat ze graag zouden willen dat andere mensen zouden begrijpen, enzovoort.

Wanneer er naar iedereen geluisterd is, kun je de bijeenkomst afsluiten door een rondje te doen waarbij een ieder kan vertellen wat zij of hij het leukst vond aan de bijeenkomst of waar iemand naar uit kijkt.

Wat kan er gebeuren in een co-counselsessie of steungroep?

Wanneer er met aandacht en respect naar ons geluisterd wordt als we vertellen hoe onze levens door de onderdrukkende maatschappij zijn beïnvloed, begint het genezingsproces al. De counselor kan de cliënt vragen stellen zoals:

- ‘Waar hield je van in je omgeving toen je jong was?’
- ‘Had je een favoriete plek in de natuur?’
- ‘Wat is je vroegste herinnering aan dat je een lid bent van een onderdrukte groep?’
- ‘Hoe heeft onderdrukking jouw leven beïnvloed?’
- ‘Wanneer was je tevreden over jezelf omdat je je had uitgesproken tegen onrechtvaardigheid?’
- ‘Wat zijn je vroegste herinneringen waarbij jij je er bewust van werd dat andere mensen slecht behandeld werden vanwege hun huidskleur of maatschappelijke klasse?’
- ‘Hoe werd jij behandeld toen je jong was waardoor het voelde dat je machteloos was en ontmoedigd werd om dingen te veranderen?’

- ‘Wat is één van je grootste successen?’
- ‘Wat zijn je vroegste herinneringen waarbij jij je geïsoleerd voelde van andere mensen?’
- ‘Wat zijn je vroegste herinneringen waarbij jij je beter voelde dan anderen of bevoorrecht?’
- ‘Wat is het verhaal van jouw leven?’

Ook zou het zo kunnen zijn dat de cliënt gewoon haar of zijn gedachten wil volgen, waar die ook maar heen gaan als het gaat over onderwerpen zoals de klimaatverandering, het milieu, onderdrukking, onze maatschappij, enzovoort.

Genezing begint wanneer we kunnen praten over ons leven terwijl anderen luisteren en ons hun volledige aandacht geven. Wij kunnen praten over onze huidige situatie en over hoe onderdrukking ons en het milieu heeft beïnvloed. Daardoor worden wij krachtiger en beter in staat om diep verbonden te zijn met anderen en met de natuur om ons heen.

Alle emotionele gevolgen van leven in een onderdrukkende maatschappij kunnen worden genezen en intelligentie kan worden hersteld als we voldoende tijd, aandacht en begrip krijgen.

‘Sustaining All Life’-sessies zijn in eerste instantie bedoeld voor de cliënt. Als counseler maken de houding en de aandacht waarmee je luistert een significant verschil uit in hoe veilig de cliënt zich voelt en hoe open hij of zij zich kan uiten en kan reflecteren. Je helpt het beste als je luistert met respect, en met interesse in de persoon, terwijl je er van uit gaat dat jouw cliënt intelligent, krachtig en liefdevol is.

Zorg ervoor dat je de focus houdt op de cliënt en dat je jouw herinneringen aan vergelijkbare ervaringen en emoties bij jezelf houdt.

Probeer niet om te analyseren, te interpreteren of om advies te geven. Laat ontspannen weten dat je vertrouwen hebt in de cliënt, in jezelf en in de waarde van de sessie.

Wij zijn geconditioneerd om te proberen problemen op te lossen als iemand aangeeft ergens mee te zitten. Je zou hier tegenin kunnen gaan door te besluiten erg weinig of zelfs niets te zeggen in de sessie. Hoe goed jouw cliënt gebruik weet te maken van alleen je warme aandacht zal je nog vaak verrassen.

Respectvol en met zeer veel aandacht luisteren naar iemand terwijl je laat merken dat alles van die persoon van groot belang is, is een krachtig instrument tegen onderdrukking.

Het komt voor dat je als cliënt begint te lachen of te huilen, of dat je kwaadheid laat zien of dat je moet bibberen of gapen. Deze vormen van emotionele ontlading zijn een natuurlijk menselijk proces om emotionele pijn te genezen. Om volledig te kunnen herstellen van onderdrukking, en om op een intelligente manier te kunnen leven in een onderdrukkende samenleving moeten we op deze manier emotionele spanningen loslaten.

Hoewel je je misschien eerst ongemakkelijk voelt over deze uiting van emoties, kun je bedenken dat het eigenlijk een teken is van vooruitgang. Het betekent dat je iets van oude opgelatenheid, verdriet, woede of angst voelt, en dat je nu 'niet-opgelaten', 'niet-verdrietig', 'niet-angstig' en 'niet-kwaad' wordt. De persoon die luistert zal blij zijn als

dit gebeurt en kan aandachtig en geïnteresseerd en kalm blijven luisteren naar de cliënt zonder te proberen de uiting van emoties te stoppen.

Hoe gebruik je jouw tijd in een sessie of steungroep?

Je kunt je beurt beginnen door je counselor te vertellen over goede dingen, kleine of grote, die de laatste tijd zijn voorgevallen. Dat zou een prachtige zonsondergang kunnen zijn die je hebt gezien, de ontmoeting met een vriend of vriendin, of een probleem dat is opgelost. De gedachte is dat je jezelf een kans geeft om de dingen die goed gaan op te merken. Dat is met name van belang als je ontmoedigd voelt.

Alleen kijken naar 'slecht nieuws' of naar verkeerde informatie maakt dat wij moedeloos blijven. Pijnlijke gevoelens kunnen maken dat onze aandacht verstrikt raakt in verlamme (hopeloze) passiviteit of in koortsachtige activiteit. Geen van deze twee is de gefocuste, doelgerichte helderheid en beweging die nodig is om een einde te maken aan klimaatverandering en om het milieu te herstellen.

Daarna zou je kunnen praten over gebeurtenissen die je de laatste tijd hebben geraakt. Vaak zul je merken dat als je erover praat en er wordt naar geluisterd zonder dat iemand probeert om je advies te geven, je een andere kijk op die gebeurtenissen krijgt. Vaak kun je met een goede oplossing komen als iemand naar je hele verhaal luistert en vertrouwen in jou laat zien, terwijl jij je in de war voelt en over het probleem praat.

Het kan ook nuttig zijn om jezelf de vraag te stellen aan welke eerdere ervaring of gebeurtenis de huidige situatie je doet denken, of wanneer je je eerder zo hebt gevoeld. Je zult

bijna altijd denken aan een situatie uit het verleden die op een vergelijkbare manier pijnlijk was of je van streek heeft gemaakt. Erover praten en de pijnlijke emoties loslaten zullen je helpen om helderder na te denken over de huidige situatie. Sessies kunnen ook gebruikt worden om je levensverhaal te vertellen, waardering over jezelf uit te spreken, successen te vertellen of om doelen te stellen.

Aan het einde van een sessie, zeker als je over iets hebt gesproken wat moeilijk voor je was, is het raadzaam om een moment te nemen om met je gedachten naar iets prettigs in het hier-en-nu te gaan. Je kunt bijvoorbeeld vertellen waar je naar uit kijkt, of iets eenvoudigs vertellen waar je geen spanning bij voelt, zoals je favoriete eten, je favoriete plek, enzovoort.

Het proces is eenvoudig en effectief maar het is niet altijd gemakkelijk voor ons om counseler te zijn. Aangezien er niet genoeg naar ons is geluisterd, zou het moeilijk kunnen zijn om naar iemand anders te luisteren. Omdat wij gestopt werden als we onze emoties wilden laten gaan, kunnen wij ons ongemakkelijk gaan voelen als iemand anders zijn of haar emoties laat zien. Ook als cliënt kan het in het begin wel lastig zijn om ons verhaal te vertellen en te delen met anderen, omdat we er weinig of slechte ervaring mee hebben als we dat probeerden te doen. En omdat we allemaal gestopt werden als we onze emoties wilden uiten, kan dat moeilijk zijn. Maar het is mogelijk om ons vermogen tot luisteren terug te winnen en daarmee emotionele ontlading te stimuleren evenals het vermogen om ons zelf te laten zien en onze gevoelens te ontladen. Probeer het en zie of het voor jou werkt.

Samenwerken

Veel organisaties over de hele wereld doen uitstekend en belangrijk werk op het gebied van klimaatverandering en aantasting van het milieu. Veel leden van 'Sustaining All Life' en de Herwaarderings-counselgemeenschap zijn betrokken bij deze groepen en ondersteunen hun inspanningen.

We hopen dat de ideeën in dit pamflet individuen en organisaties zullen helpen om relaties, communicatie en het werken aan onderdrukking te verbeteren, en ook ieders enthousiasme voor dit werk zullen stimuleren.

We zouden het op prijs stellen om contact met je te hebben, en kijken er naar uit om samen te werken. Voor meer informatie of om een lokale co-counselgroep bij je in de buurt te vinden, kun je schrijven naar *Sustaining All Life*, 719 Second Avenue North, Seattle, Washington 98109 Verenigde Staten, e-mailen naar ircc@rc.org, of bellen naar +1-206-284-0311. Onze website is <http://www.rc.org/sustainingalllife>.



KAYAKTIVISTS • SEATTLE, WASHINGTON, USA • KATIE KAUFFMAN

WOORDENLIJST

In het Herwaarderings-counselen (HC) gebruiken we voor onszelf een aantal speciale definities.

Bevrijding is het programma voor, en het proces van het ongedaan maken van onderdrukking, voor personen en groepen.

Een **cliënt** in een co-counselingsessie is de persoon naar wie geluisterd wordt en die wordt aangemoedigd om te praten en emoties te uiten.

Co-counselen is de praktische toepassing van het Herwaarderings-counselen. Het bestaat er uit dat mensen tijd verdelen om naar elkaar te luisteren en elkaar te helpen om pijnlijke emoties te uiten. Dit doet de gevolgen van pijn uit het verleden teniet en maakt dat mensen weer helder kunnen denken.

Een **counselor** in een co-counselingsessie is de persoon die actief luistert en de cliënt aanmoedigt om emoties te uiten.

In een **co-counselingsessie** verdelen twee mensen tijd om naar de ander te luisteren zonder te onderbreken, en moedigen emotionele ontlading aan.

Klassisme is de economische uitbuiting van de arbeiderklasse door de bezittende klasse. Het is de onderdrukking die ten grondslag ligt aan andere vormen van onderdrukking in een klassenmaatschappij.

Frontlinie-gemeenschappen bestaan uit gemeenschappen van mensen die het doelwit zijn van racisme, uit inheemse gemeenschappen en uit arme en arbeidersklasse-gemeenschappen. Deze gemeenschappen worden het eerst en het ergst geraakt door de aantasting van het milieu en door klimaatverandering. Door onderdrukking hebben ze onvoldoende middelen om de ontstane problemen aan te pakken.

Frontlinie-landen zijn landen die sinds lange tijd het doelwit zijn van kolonialisme, genocide en imperialisme en waarvan de meerderheid van de bevolking bestaat uit mensen die het doelwit zijn van racisme. Dit zijn de landen die het eerst en het ergst geraakt worden door de aantasting van het milieu en door klimaatverandering, en die de minste middelen hebben om de problemen aan te pakken.

Genocide is de doelbewuste en systematische uitroeiing van een groep mensen.

Herwaarderings-counselen (HC) is een nauwkeurig omschreven theorie en de toepassing daarvan. Het is een proces waarbij mensen van elke leeftijd en achtergrond kunnen leren elkaar effectief te helpen om zich te bevrijden van de gevolgen van pijnervaringen uit het verleden.

De **Herwaarderings-counsel (HC) gemeenschap** is een netwerk van mensen die HC gebruiken om hun menselijkheid terug te krijgen. En het is ook een netwerk van lokale HC-gemeenschappen, groepen en klassen. En een groep mensen die alle mensen van overal willen betrekken in een gemeenschappelijke poging om hun intelligentie, menselijkheid en het gebruik van al hun mogelijkheden terug te winnen.

Herwaarderings-counsel (HC) theorie is een samenvatting van de informatie die verkregen is uit ervaringen van co-counselers. Een goede theorie maakt het mogelijk om een verband te leggen tussen onze persoonlijke ervaringen en datgene waarmee al eerder ervaring opgedaan is, en de conclusies die getrokken konden worden uit die eerdere ervaringen. HC-theorie is de leidraad voor de praktijk van HC. De ontwikkeling en het gebruik van de theorie kan tegenstrijdigheden in onze praktijk aan het licht brengen en doet onze kennis groeien.

Het **herwaarderingsproces** is het vrijmaken van ons vermogen om te denken na emotionele ontlading. Informatie die vastgeraakt was in een pijnpatroon wordt omgezet in bruik-

bare, flexibel beschikbare informatie. Er vindt een herziening plaats van conclusies uit het verleden, die beperkt waren door pijn. Herwaardering vindt spontaan plaats voor zover het ontlaadproces goed doorlopen is.

Intelligentie is het vermogen om op elke nieuwe situatie een nieuwe, flexibele en creatieve reactie te geven. Pijnervaringen die niet opnieuw herzien zijn en geheeld, staan dit vermogen in de weg.

Ontlading (of emotionele ontlading) is een proces dat mensen eigen is, en dat de emotionele schade geneest die ontstaan is door pijnlijke gebeurtenissen. Zichtbare tekenen van dit proces zijn: huilen, bibberen, zweten, lachen, gapen, geanimeerd praten en uitdrukken van woede.

De **onderdrukkende groep** is de groep mensen die door de maatschappij geconditioneerd is om onderdrukkend gedrag te vertonen naar groepen die door de maatschappij worden beschouwd als doelwit voor onderdrukking (b.v. witte mensen zijn de onderdrukkende groep als het om racisme gaat).

Onderdrukking is de systematische slechte behandeling van een groep mensen door de maatschappij of door een andere groep mensen. In het laatste geval fungeren die mensen als uitvoerders van de onderdrukkende maatschappij, en de slechte behandeling wordt door de maatschappij of de cultuur aangemoedigd of versterkt.

Een **pijnpatroon** of pijnopname is een starre serie 'gedachten', gedragingen en gevoelens die overgebleven zijn na een pijnlijke ervaring (of ervaringen) en die niet losgelaten en herzien zijn.

Racisme is de systematische, door de maatschappij versterkte slechte behandeling van een groep mensen op grond van 'raciale' eigenschappen. (We zetten 'raciaal' tussen aanhalingstekens omdat we geloven dat ondanks het feit dat er culturele, sociale, religieuze en andere verschillen zijn tussen mensen, we

meer overeenkomsten dan verschillen bezitten, en dat er maar één ras is van onze soort: het menselijke ras)

Seksisme is de systematische en slechte behandeling van vrouwen (die wordt versterkt door de maatschappelijke instituties). Mannen zijn de uitvoerders van seksisme.

Een **steungroep** is een groep van drie tot acht personen, die om de beurt naar elkaar luisteren en elkaar aanmoedigen om pijnlijke emoties los te laten. De groep kan samengesteld zijn uit mensen met een bepaalde gezamenlijke achtergrond (mensen van Afrikaanse afkomst, vrouwen, jongeren, enzovoort), of uit mensen die geïnteresseerd zijn in een bepaald onderwerp zoals klimaatverandering. En het kan ook een bijeenkomst zijn van diverse mensen.

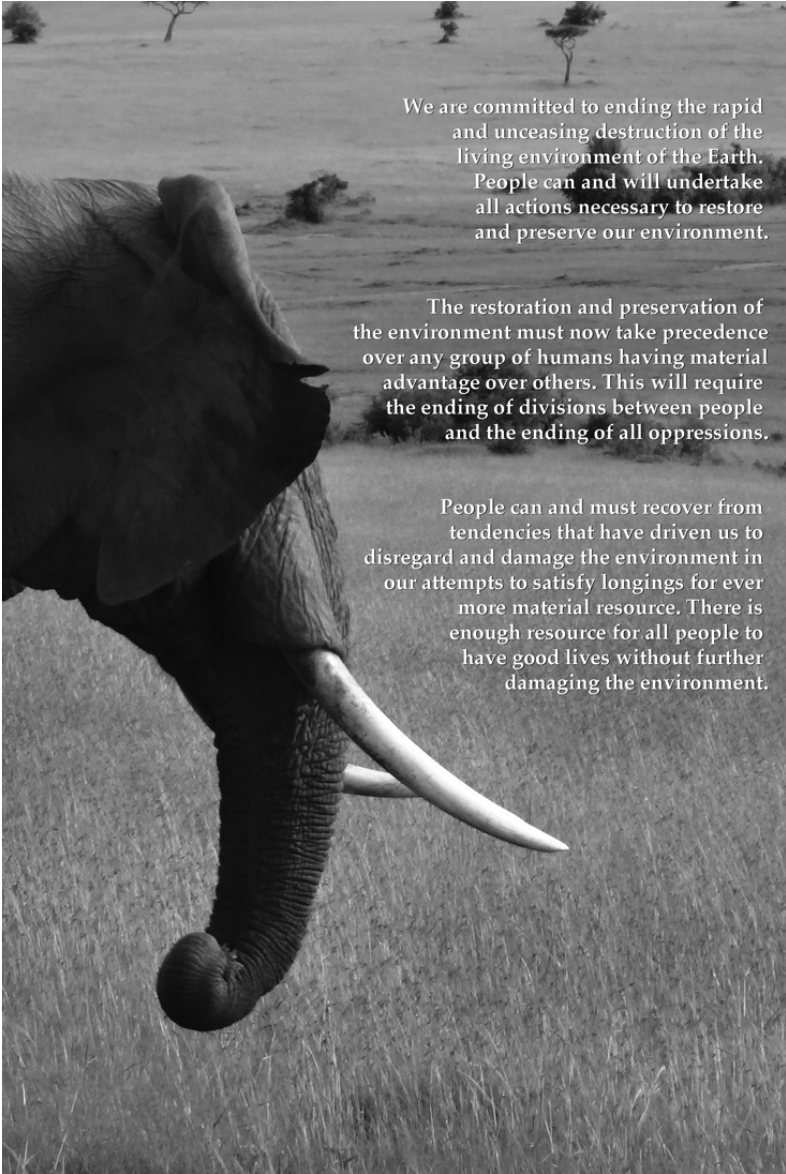
'Sustaining All Life' is een project van de Internationale Herwaarderings-counselgemeenschap.

De praktijk van *'Sustaining All Life'*, waaronder de co-counselsessies van *'Sustaining All Life'*, is gebaseerd op de theorie en de praktijk van het Herwaarderings-counselen (HC). Je wordt van harte uitgenodigd kennis te maken met HC. En als je geïnteresseerd bent, om deel uit te maken van de Herwaarderings-counselgemeenschap. Voor meer informatie en/of voor een lokale contactpersoon, zie onze website: www.rc.org of neem contact op met de Internationale Herwaarderings-counselgemeenschap:

E-mail: ircc@rc.org

Telefoon: +1-206-284-0311

Verinnerlijkte onderdrukking is een reeks verkeerde en pijnlijke opvattingen die iemand ten opzichte van zichzelf of van de eigen groep aanneemt. Deze opvattingen zijn eerst door onderdrukking van buitenaf opgelegd, en daarna heeft het doelwit ze 'ter harte genomen' en is ze gaan geloven. (Totdat ze genezen worden.)



We are committed to ending the rapid and unceasing destruction of the living environment of the Earth. People can and will undertake all actions necessary to restore and preserve our environment.

The restoration and preservation of the environment must now take precedence over any group of humans having material advantage over others. This will require the ending of divisions between people and the ending of all oppressions.

People can and must recover from tendencies that have driven us to disregard and damage the environment in our attempts to satisfy longings for ever more material resource. There is enough resource for all people to have good lives without further damaging the environment.