

Sustaining All Life

**- KAIKEN ELÄMÄN
YLLÄPITÄMINEN**

Menneiden tuhoisien toimintatapojen muuttaminen

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO.....	i
MIKÄ ON <i>SUSTAINING ALL LIFE</i> (KAIKEN ELÄMÄN YLLÄPITÄMINEN)?	1
YMPÄRISTÖKRIISI	3
Isot ongelmat vaativat isoja ratkaisuja.....	4
YMPÄRISTÖKRIISIN ALKUPERÄ	6
Ihmisen henkiinjäämiskamppailut.....	6
Sorrn rooli	6
Yhteyden menettäminen.....	9
Rasismin, alkuperäiskansojen kansanmurhan, luokkasorrn ja naisten sorrn rooli .	9
MITEN IHMISET VOIVAT KÄSITELLÄ SORTOA JA SEN VAIKUTUSTA.....	10
HENKILÖKOHTAISEN TOIPUMISEN TÄRKEYS.....	14
Esittely	14
Sorrn vaikutuksista toipuminen	15
Lannistumisesta ja surusta toipuminen.....	18
Aktivistien merkitys.....	18
SUSTAINING ALL LIFE -TYÖKALUT	20
Sustaining All Life -parikeskustelut.....	20
Sustaining All Life -tukiryhmät	22
Mitä parikeskustelussa tai tukiryhmässä saattaa tapahtua?	22
Miten käytät oman vuorosi parikeskustelussa tai tukiryhmässä?	24
Yhdessä työskenteleminen	25
SANASTO	26

Sustaining All Life

Finnish translation: Maria Antrea, Kaisli Syrjänen

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.

Sustaining All Life – Kaiken elämän ylläpitäminen

Suomennos: Maria Antrea, Kaisli Syrjänen

Copyright© 2015 Rational Island Publishers. Kaikki oikeudet pidätetään. Mitään osaa tästä pamfletista ei saa käyttää tai kopioida missään muodossa ilman kirjallista lupaa lukuun ottamatta lyhyitä lainauksia osana artikkeleita tai katsauksia.

Lisätietoja: Sustaining All Life, 719 2nd Avenue North,
Seattle, Washington 98109, USA

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

ISBN: 978-1-58429-191-6

JOHDANTO

Ihmisen aiheuttamaa katastrofaalista ilmastonmuutosta on mahdollista rajoittaa ja palauttaa ympäristö ennalleen – ja sen aikaansaamiseksi täytyy tapahtua joitain isoja muutoksia. Tarvittavat muutokset edellyttävät maailmanlaajuisia liikettä, jossa on mukana kaiken taustaisia ihmisiä. Me uskomme, että riittävän laajan ja voimakkaan liikkeen rakentamisen esteitä ovat tällä hetkellä (1) pitkäaikainen (yleensä sortoon perustuva) jakaantuminen kansojen välillä ja kansojen sisällä ihmisryhmien välillä, (2) laajalle levinnyt lannistumisen ja voimattomuuden tunne ihmisten keskuudessa, (3) ympäristökriisin kiistäminen tai kyvyttömyys tarttua ympäristökriisiin ja (4) hankaluudet nostaa esiin ympäristökriisin yhteys kapitalismin epäkohtiin. *Sustaining All Life (Kaiken elämän ylläpitäminen)* -työkalut ovat hyödyllisiä näiden ja muiden kysymysten käsittelyssä.

Tämä edessä oleva haaste antaa ihmisille kaikkialla ainutlaatuisen mahdollisuuden puhua kaikkien toisten puolesta. Se on myös ainutlaatuinen mahdollisuus saada aikaan merkittävä muutos ilman, että mitään ryhmää yllytetään toista vastaan. Sorto – mukaan lukien rasismi, alkuperäiskansojen sorto, luokkasorto ja naisten sorto – on lopetettava, jotta ympäristön tuhoutuminen voidaan täysin pysäyttää.

Tuhansien vuosien eloonjäämiskamppailu on ollut lajillemme haitallista. Se on tehnyt meistä kykenemättömiä olemaan kaikkien ihmisten ja maapallon puolella. Se on saanut meidät kehittämään yhteiskuntia, joissa ihmisryhmät sortavat toisia ihmisryhmiä. Varsinaisen henkiinjäämiskamppailun aikakausi päättyi jo kauan sitten, mutta sen vaikutukset jatkuvat itsepintaisesti tunnetason vahingoittumisina, jotka siirtyvät seuraaville sukupolville, sekä yhteiskunnissa, jotka perustuvat riistoon, sortoon ja jaotteluun. Yksi näistä vahingoittumisista on lannistuminen – monista ihmisistä tuntuu, että emme pysty muuttamaan.

Sustaining All Life:n tarjoamat työkalut ovat keskinäinen tuki, syventynyt kuunteleminen ja prosessi, joka vapauttaa ihmisiä näiden vahingoittumisten ja siron vaikutuksista. Voimme käyttää näitä työkaluja poistaaksemme monia yhteistyön hankaluuksista. Tämä henkilökohtainen työ auttaa toipumaan henkilökohtaisista loukkaantumisista ja sen tuloksena ihmiset kykenevät ajattelemaan selkeämmin ympäristökriisistä, rakentamaan ja vahvistamaan liittolaisuutta ja täysin nauttimaan yhteistyöstä maailman korjaamiseksi. Tämä prosessi kehittää myös rohkeutta, kestävyyttä ja itseluottamusta – me voimme luoda oikeudenmukaisen, kestävänsä tulevaisuuden kaikille.



BETH CRUISE

Sustaining All Life – KAIKEN ELÄMÄN YLLÄPITÄMINEN

Menneiden tuhoisien toimintatapojen muuttaminen

MIKÄ ON *SUSTAINING ALL LIFE* (KAIKEN ELÄMÄN YLLÄPITÄMINEN)?

Sustaining All Life on ryhmä ihmisiä, jotka ovat sitoutuneet (1) lopettamaan ihmisen aiheuttaman ympäristön tuhoutumisen, mukaan lukien ilmastonmuutoksen ja (2) lopettamaan ihmisten riiston ja sorron, jotka aikaansaavat mm. nämä tuhot.

Me ja meidän emo-organisaatiomme, Kansainvälinen Parikeskusteluyhteisö (Re-Evaluation Co-counseling), koostumme kaikenikäisistä ja kaikentaustaisista ihmisistä monesta maasta. Yritämme saada kaikki näkökulmat mukaan työhömmme, jotta voisimme tehdä lopun uhkasta planeetan kaikelle elämälle.

Tuemme näiden tavoitteiden saavuttamiseen sitoutuneiden ryhmien ja organisaatioiden työtä ja tarjoamme työkaluja heidän työnsä tueksi.

Meille aiheutetut tunnepuolen haitat häiritsevät kykyä ajatella selkeästi ja yllyttävät ihmisryhmiä toisiaan vastaan. Nämä vahingoittumiset haittaavat kykyä ajatella ympäristökriisiä ja reagoida siihen. Ihmiset eivät tekisi yhteistyötä riistävän ja ympäristöä turmelevan yhteiskunnan kanssa, ellei heitä itseään olisi ensin vahingoitettu.

Me voimme toipua vahingollisista kokemuksista. Meistä jokainen tarvitsee jonkun kuuntelemaan meitä tarkkaavaisesti ja rohkaisemaan meitä päästämään irti surusta, pelosta ja muista ikävistä tunteista, jotka ovat peräisin vanhoista ikävistä kokemuksistamme. Tämä tunnetason toipuminen tapahtuu itsestään itkun, vapinan, suuttumuksen ilmaisemisen, naurun ja puhumisen avulla. *Sustaining All Life* käyttää Uudelleenarvottavan Parikeskustelun¹ työkaluja auttaakseen ihmisiä rakentamaan jatkuvaa keskinäistä tukea henkilökohtaiseen toipumiseen.

Sustaining All Life -ryhmän päätyö on (1) herättää tietoisuutta tunnepuolen vahingoittumisesta, joka häiritsee ympäristön tuhoutumisen ajattelemista ja toimimista sen lopettamiseksi sekä (2) pyyhkiä pois tätä vahingoittumista henkilökohtaiselta pohjalta.

Usein ihmiset pystyvät etenemään oman ajattelunsa ja päätöksentekonsa voimalla. Jos emme kykene parantamaan tunnepuolen loukkaantumisiamme, haitallisella käytöksellä on taipumus ilmaantua uudelleen.

¹ Uudelleenarvottava parikeskustelu on selkeästi määritelty teoria ja menettelytapa. Se on prosessi, jonka avulla kaikenikäiset ja -taustaiset ihmiset voivat oppia, kuinka vaihtaa tehokasta apua toistensa kanssa tarkoituksenaan vapautua menneiden loukkaantumiskokemusten vaikutuksista.

Ympäristökriisiä ei voi ratkaista ilman, että lopetetaan rasismi², alkuperäiskansoihin kohdistuva kansanmurha, luokkasorto ja naisten sorto. Ympäristötuhon ja ilmastonmuutoksen vaikutukset osuvat raskaimmin näiden sortojen kohteina oleviin ihmisiin. Sorto erottaa toisistaan ihmisiä, joilla on sama päämäärä ja yllätyttää meidät toisiamme vastaan. Se häiritsee yhtenäistä reagointia ympäristökriisiin.

Me voimme myös käyttää *Sustaining All Life:n* työkaluja paljastaaksemme sarron aiheuttaman vahingon ja erottelun ja toipuaksemme niistä. Tämä poistaa monet yhteistyön vaikeudet ja vahvistaa liittolaisuuden rakentamista. Vapaana sisäisistä vahingoittumisista voimme järjestäytyä tehokkaasti, toimia päättäväisesti lopettaaksemme ihmisen aiheuttaman ilmastonmuutoksen, saattaa ympäristön entiseen tilaansa ja lopettaa sarron.

Tosiseikat ovat selkeitä. Niillä on merkittävä tieteellinen tuki. Kaikki ihmiset välittävät tämän planeetan hyvinvoinnista. Laajalle levinnyt kiistäminen, passiivisuus ja fatalismi ovat tunnepuolen vahingoittumisen tulosta. Henkilökohtainen toipumisprosessimme auttaa meitä luomaan oikeudenmukaisen ja kestäväen tulevaisuuden kaikille.



LISA VOSS

² Tarkempaa tietoa rasismin lopettamiseksi saa ottamalla yhteyttä sisarjärjestöömme *United to End Racism* www.rc.org/ uer ja tutustumalla julkaisuumme *Working Together to End Racism*.

YMPÄRISTÖKRIISI

Sustaining All Life:n näkökulma ilmastonmuutokseen ja ympäristön tuhoon on samankaltainen kuin isolla osalla ympäristöliikettä. Tässä esitämme yhteenvedon näkökulmastamme ilmastonmuutokseen ja ympäristöliikkeeseen.

Kiitämme ja tuemme monien erinomaisten ympäristö- ja muiden järjestöjen tekemää työtä, erityisesti alkuperäiskansojen järjestöjen ja ympäristöpoliittisen oikeudenmukaisuusliikkeen työtä. He ovat käyneet pitkiä taisteluja ottaessaan esiin yhteisöihinsä kohdistuvan ympäristön tuhoutumisen ja ilmastonmuutoksen vaikutukset. Tähän he eivät ole juurikaan saaneet tukea muilta, mutta kaikki ovat hyötäneet siitä.

Kaivosteollisuudesta, jalostuksesta, kuljetuksesta, fossiilisten polttoaineiden käytöstä ja käsittelystä sekä metsien, ruohoalueiden ja muiden hiilinielujen tuhoamisesta peräisin olevat hiilidioksidipäästöt luovat lämpöä vangitsevaa peitettä maapallon ympärille. Riippuvuus fossiilisista polttoaineista ja muista köyhdyttävistä käytännöistä vahingoittaa luonnon järjestelmää, josta olemme riippuvaisia. Kulutukseen perustuvat yhteiskunnat yllyttävät ihmisiä tähän.

Lähes kaikki ympäristötieteilijät ovat yhtä mieltä siitä, että hiilisaaste aiheuttaa maailmanlaajuisista ilmastonmuutosta. Saastuminen aiheuttaa jo nyt epätavallisia ja ankaria säätiloja kautta maailman. Tulvia on enemmän ja ne ovat suurempia, kuivuus ja maastopalot ovat aiempaa ankarampia, äärimmäiset lämpötilat yleisempiä sekä myrskyt aiempaa tuhoisempia. Kohoavat lämpötilat vähentävät jäämassaa maalla ja merellä. Merenpinnan taso on nousussa maailmanlaajuisesti, rannikkojen maa-alueet tulvivat. Valtameriin imeytyy ilmakehään pääsyyttä hiilidioksidia ja ne happamoituvat, millä on negatiivisia vaikutuksia meren ekosysteemiin.

Planeetan jatkuva lämpeneminen aiheuttaa uusia vakavia ongelmia ja lisää nykyisten ongelmien vakavuusastetta. Näitä ongelmia ovat pienenevät sadot ja kalansaaliit ja vähentynyt makean veden saatavuus. Tuhansia lajeja kuolee sukupuuttoon. Sää ankaroituu. Laajalle levinneistä taudeista, köyhyydestä, yhteiskunnallisesta hajaantumisesta ja sodasta tulee yhä todennäköisempää.

Ihmisen aiheuttaman ilmastonmuutoksen ja ympäristötuhon aiheuttama vahinko vaikuttaa suhteettomasti rasismien kohteena oleviin ihmisiin, alkuperäiskansojen yhteisöihin sekä köyhiin ja työväenluokkaisein yhteisöihin (joita kutsutaan jäljempänä etulinjayhteisöiksi). Se vaikuttaa suhteettomasti kansoihin, jotka ovat pitkään olleet kolonialismin, kansanmurhan ja imperialismin kohteena – monessa näistä maista suurin osa väestöstä on myös rasismien kohteena (joita kutsutaan jäljempänä etulinjakansoiksi). Vahinko kohdistuu suhteettomasti näiden yhteisöjen ja kansojen naisiin, lapsiin ja vanhuksiin. Tämä on pitkälti tulosta rasismista, alkuperäiskansojen sorrosta, luokkasorrosta ja naisten sorrosta. Näiden sortojen olemassaolo on johtanut siihen, että hallitsevat ryhmät ja ympäristöliikkeet ovat jättäneet huomiotta jotkin aikaiset varoitussignaalit ympäristötuhosta.

Samoista syistä suuri osa ympäristöliikkeestä on ollut hidas asettamaan etusijalle yhteistyötä ympäristöoikeudenmukaisuusliikkeen³ kanssa.

Vuosituhsien ajan alkuperäiskansojen edustajat ovat toimineet tärkeässä roolissa puhemiehinä. Heillä on jatkossakin tärkeä ja kasvava rooli kiinnittää huomio yhteiskuntien haitallisiin ympäristö- (ja muihin) käytäntöihin.

Isot ongelmat vaativat isoja ratkaisuja

On aika toimia. Voimme rajoittaa ympäristökriisiä vähentämällä ja lopettamalla fossiilisten polttoaineiden käyttämisen, vähentämällä maailmanlaajuisesti hallitsevien kansojen kulutusta ja tukemalla uusiutuvien energialähteiden, kuten aurinko- ja tuulivoiman, massiivista kehittämistä.

Voimme saattaa ennalleen vahingoittuneita ekosysteemejä – suojella ja kartuttaa metsiä ja kosteikkoalueita, säästää ja uudelleen rakentaa maapohjaa, säästää vettä, uudistaa kalakantoja sekä edistää kasvien ja eläinten monimuotoisuutta.

Rikkaita maita pitäisi vaatia auttamaan etulinjakansoja sopeutumaan ilmastonmuutokseen sillä välin, kun nämä kansat saavat mahdollisuuden käyttää puhdasta energiaa.

Sellaisten liikkeiden muodostaminen, jotka saavat nämä muutokset tapahtumaan, edellyttää rikkaiden ja köyhien välisen kuilun kaventamista ja poistamista sekä sarron ja riiston kaikenlaisen hyväksynnän lopettamista.

Näiden muutosten toteuttaminen edellyttää perustavaa laatua olevaa muutosta yhteiskunnassa. On välttämätöntä korvata nykyiset voittoon ja kasvuun perustuvat kansantaloutemme sellaisilla talousjärjestelmillä, jotka vastaavat ihmisten ja muiden elämänmuotojen todellisiin tarpeisiin ja jotka suojelevat ja saneeraavat maailmanlaajuista ympäristöämme.

Tarvitsemme maailmanlaajuisen liikkeen tämän muutoksen toteuttamiseksi. Tähän ryhmittymään tulisi kuulua ympäristöliike, liikkeet, jotka pyrkivät rasismin, kansanmurhan, köyhyyden, naisten sarron ja sodan lopettamiseen sekä työväenliike. Ryhmittymään tulisi kuulua uskonnollisia- ja maallikkoryhmiä, vanhempainryhmiä, kouluja ja opettajia; kaikkia ympäristötuhon estämiseen pyrkiviä ryhmiä.

Etusijalla tulee olla nykyisen talousjärjestelmän korvaaminen sellaisella, joka asettaa ihmiset ja tämän planeetan voittojen ja taloudellisen kasvun edelle.

³ Ympäristöoikeudenmukaisuusliike koostuu ryhmistä, joita johtavat rasismin kohteeksi joutuneet ihmiset ja alkuperäiskansojen edustajat, ja ne ottavat esille ympäristöongelmia, jotka tapahtuvat meidän etulinjayhteisöiksi ja -kansoiksi kutsumien keskuudessa.

Samalla, kun kohtaamme ison tehtävän., saamme myös tärkeän mahdollisuuden. Ihmisryhmät ovat aina järjestäytyneet lopettaakseen heihin kohdistuvan sorron. Usein yksi ihmisryhmä taistelee toista vastaan. Nykyinen kriisi helpottaa sen näkemistä, että mikään yksittäinen ryhmä ei ole vihollinen. Kriisin lähde on ja on aina ollut riistoon perustuvat talousjärjestelmät ja se, miten ne ovat muovanneet yhteiskuntiamme. Ongelma on kapitalistinen järjestelmä ja sen ylivalta yhteiskunnissamme. Kapitalismi sallii maapallon ryöstämisen voiton tavoittelemiseksi ja jopa rohkaisee siihen. Tämä järjestelmä, joka perustuu ihmisten ja maapallon riistoon, ei voi tarjota ratkaisuja ilmastonmuutokseen.

Me kaikki kärsimme ilmastonmuutoksesta. Meidän on välttämätöntä toimia jokaisen etujen mukaisesti ja korvata järjestelmä, joka on aina vahingoittanut enemmistöä ihmisistä – ja joka on saavuttanut pisteen, jossa se vahingoittaa kaikkia ihmisiä ja suurta osa maapallon elämästä.



STEVE BANBURY

YMPÄRISTÖKRIISIN ALKUPERÄ

Ihmisen henkiinjäämiskamppailut

Nykyihmiset ovat eläneet maapallolla noin 200 000 vuotta. Suuri osa tästä ajasta on ollut henkiinjäämiskamppailua. Yhteiskuntien kehittyessä hallitsimme (tai luulimme hallitsevamme) ympäristöä, ja henkiinjäämisemme todennäköisyys parani. Henkiinjäämisemme on tuntunut turvatulta vasta viimeisten vuosituhansien ajan. Pitkä, kiivas kamppailumme johti meidät ajattelemattomasti manipuloimaan maapalloa ja sen eliöitä. Tällä on ollut vakavat seuraukset.

Pelko henkiinjäämisestä on siirtynyt sukupolvelta toiselle. Se on jättänyt meihin tunteen, että me tarvitsemme aina ”enemmän” tunteaksemme olomme turvatuksi. Sen tuloksena me emme aina ajattele muiden ihmisten hyvinvointia – etenkin niiden, joiden emme tunne kuuluvan ”meihin”. Perustelemme sen, että otamme enemmän kuin tarvitsemme, reilun osuutemme.

Tuhoava vaikutuksemme ympäristöön on tuntunut toissijaiselta verrattuna välittömään hyvinvointiimme, joka näyttää vaativan yhä enemmän hyödykkeitä. Pyrkimyksemme kulluttaa yhä enemmän istuu niin syvässä, että me usein sekoitamme ihmisarvon omistamiseen tai varallisuuden hallintaan.

Nykyiset yhteiskuntamme ovat henkiinjäämiskamppailumme ja niukkuudenpelkojemme sivutuote. Sota, kansanmurha ja ylivalta pyyhkivät maankamaralta pois monta kansaa ja muita elämänmuotoja. Nämä julmuudet johtivat suunnattoman suureen ihmisten väliseen epätasa-arvoon ja vahingoittivat isoa osaa maapallosta. Nyt yli seitsemän miljardia meistä asuu yhteiskunnissa, joissa ahneus ja sorto usein kohoavat synnynnäisen yhteistyön ja välittämisen yli.

Tunne siitä, että tarvitsemme aina enemmän, ohjaa tuotantotapojamme ja on uponnut syvälle yhteiskuntaan, erityisesti teollisiin, kaupallisiin ja rahoitusjärjestelmiin. Talousjärjestelmämme asettaa kansat ja yritykset kilpailemaan keskenään. Kapitalismi edellyttää kasvua ja voittoa eikä juuri ota huomioon eri elämänmuotoja ja maapalloa.

Sorron⁴ rooli

Sorron vaikutukset hankaloittavat ilmastonmuutoksen ottamista esille ja sen lopettamista. Yhteiskunnassamme jokainen on jossain vaiheessa elämänsä sorron kohteena ja jokainen on sorron sen vahingoittama. Jokainen sorron vahingoittama tuntee vetoa toimia muita kohtaan kokemansa loukkaantumisen pohjalta. Suuri osa ihmisten tunnetasolla kokemasta vahingoittumisesta on tämän ilmiön tulosta.

⁴ Sorto on jonkin ihmisryhmän harjoittamaa yksipuolista, järjestelmällistä toisen ihmisryhmän kaltoinkohtelua. Sortava ryhmä toimii yhteiskunnan välikappaleena, ja yhteiskunta ja kulttuuri rohkaisee sortoon tai toimeenpanee sitä. Sorto voi olla henkilökohtaista tai rakenteellista, hienovaraista tai räikeää, tiedostettua tai tiedostamattomana.

Sorto ja riisto ovat yhteiskunnassa vakiintunutta. Kapitalismissa joillain ryhmillä on paljon vähemmän resursseja käytössään kuin muilla. Jokainen ryhmä on käännetty jokaista toista ryhmää vastaan, asetettu kilpailemaan näennäisen niukoista resursseista. Samaan aikaan omistava luokka vie suurimman osan varallisuudesta. He hallitsevat resursseja ja tekevät päätöksiä, jotka hyödyttävät heitä taloudellisesti ja mahdollistavat kapitalismin säilymisen.

Sortavat yhteiskunnat ovat järjestäytyneet säilyttääkseen tämän vallitsevan olotilan. Tiedot ihmisryhmät on harjoitettu toimimaan sarron välikappaleina toisia kohtaan (me sanomme heidän toimivan sortajan roolissa). Sortavan yhteiskunnan toimintatavat riistävät (ja sortavat hyvin) suurta enemmistöä maailman ihmisistä. Suurimmalla osalla on eväty mahdollisuus käyttää resursseja ja yhteiskunnallista valtaa. Heitä pidetään vähemmän älykkäinä ja heitä kohdellaan vähempiarvoisina kuin vallassa olevia.

Sarron kohteena olevat saattavat ruveta uskomaan (sisäistävät) sortavat viestit. Meistä saattaa tuntua, että emme ole tarpeeksi fiksuja tai voimakkaita haastamaan auktoriteetteja tai ottamaan johtajuutta yhteiskunnassa. Jos vastustamme sortoa aktiivisesti, saatamme päätyä mielenterveys- tai vankeinhoitolaitokseen. Olemme keskenämme jakautuneita ja haluamme helposti kilpailla tai tunnemme epäluottamusta luonnollisia liittolaisiamme kohtaan.

Jotkut meistä houkutellessaan tekemään yhteistyötä sortavan yhteiskunnan kanssa siinä toivossa, että saisimme osamme varallisuudesta tai saavuttaisimme tunnustetun aseman. Meidät johdatetaan uskomaan, että yksilöt voivat välttää sarron ja että ne, jotka eivät "menesty" ovat arvottomia.

Moni meistä lannistuu, kun pyrkimyksemme saada muutosta aikaan eivät tuota tulosta. Silloin kun lannistumme, tunnemme voimattomuutta ja itsemme vähemmän älykkäiksi kuin muut, on hankalaa motivoitua muuttamaan asioita. Tunnemme jääneemme yksin emmekä tunnista omien päämääriemme olevan samoja kuin muiden. Sarron erottamina toisistamme emme pysty näkemään yhteisiä intressejämme oikeudenmukaisessa ja kestävässä tulevaisuudessa.

Kapitalismi on riippuvainen sortomekanismeista, jotka pitävät ihmiset erillään toisistaan. Se myös vaalii tiettyjä oletuksia, jotka ovat johtaneet ympäristön tuhoon. Näitä ovat (1) taloudellisen kasvun välttämättömyys, (2) kapitalismin asema parhaana ja ainoana mahdollisena järjestelmänä, ja (3) kaikkien ongelmien, ympäristökriisi mukaan lukien, "ratkaiseminen" yrityksille ja hallitseville luokille voitollisesti.

Nämä oletukset on tiedostamattomasti hyväksytty, koska ne ovat niin perusteellisesti juurrutettuja moniin kulttuureihin. Niiden haastaminen on tärkeää.



LYNDALL KATZ

Yhteyden menettäminen

Enemmän kuin puolet maailman ihmisistä elää nykyään kaupunkiympäristössä. Sorto, betoni ja seinät erottavat meidät toisistamme ja muista elämän muodoista. On vaikea huomata, että olemme yhteydessä muihin lajeihin, vaikka elämämme ovat riippuvaisia keskinäisestä yhteydestämme ekosysteemiin.

Jotkin alkuperäis- ja maaseudun yhteisöt ovat pysyneet yhteydessä luonnonmukaiseen maailmaan ja tunnistavat kaikkien lajien keskinäisen yhteyden ja oman yhteytensä maahan. Mutta monelta meistä tämä on kadonnut näköpiiristä.

Modernissa yhteiskunnassa elämisen aiheuttama vahinko (johon kuuluu myös sorto) estävät meitä huomaamasta, kuinka vahingollisia omat toimmemme ovat ihmisille, muille elämän muodoille ja ympäristölle. Me pysymme tietämättöminä, vaikka olisimme vastustusten kiistämättömien tosiasioiden kanssa.

Sen kohtaaminen, mitä meille ja ympäristölle on tapahtumassa, on monelle meistä niin pelottavaa ja musertavaa, että turrutamme itsemme siltä. Käännämme ajatuksemme pois tosiseikoista emmekä tartu asioihin.

Me voimme kohdata tosiasiat ja saada takaisin yhteyden kaikkeen elämään.

Meidän on kuunneltava toistemme surun, pelon ja vihan tunteita, jotka estävät meitä kohtaamasta asioita ja tarttumasta niihin. Meidän täytyy tällä tavoin luoda yhteys moniin ihmisiin ja tukea heitä heidän kamppailuissaan kun paneudumme ilmastokriisiin.

Rasismien, alkuperäiskansojen kansanmurhan, luokkasorron ja naisten sorron rooli

Ympäristön rappio on vaaraksi kaikille. Joihinkin kansoihin se kuitenkin vaikuttaa raskaammin ja aiemmin kuin muihin. Etulinjan valtioiden ihmisiä on pitkään tuhottu koloonialismilla, kansanmurhalla ja imperialismilla. Näihin valtioihin saasteet, ilmastonmuutos ja muu ympäristön rappio vaikuttavat raskaammin. Ne ovat toimineet maailman myrkkyjen ja jätteiden, mm. sodankäynnin jätteiden, kaatopaikkoina.

Näissä etulinjan valtioissa asuvilla ihmisillä ei yleensä ole mahdollisuutta muuttaa turvaan (mikä on parhaimmillaankin tilapäinen ratkaisu) tai mukautua ilmastomuutoksen aiheuttamaan vahinkoon.

Globaalisti hallitsevat teollistuneemmat maat (jotka ovat valloittaneet siirtokunniksi, hallinneet ja riistäneet muiden kansakuntien työvoimaa ja resursseja) kuluttavat eniten resursseja. Ne päästävät eniten hiiltä ilmakehään ja ovat saastuttaneet maapalloa eniten. Ne ovat selkeästi vastuussa kasvavasta tuhosta.

Monet näistä valtioista kuitenkin vastustavat näiden vahingollisten toimintatapojen lopettamista. Ne myös kieltäytyvät rahoittamasta hankkeita, joissa nostetaan esiin ja korjataan vahinkoja, joita niiden toimintatavat ovat aiheuttaneet näille etulinjan valtioille – valtioille, joiden myötävaikutus ilmastomuutoksen on ollut paljon vähäisempi.

Jotkut ihmiset näissä hallitsevissa valtioissa voivat edelleen ohittaa ympäristökriisin vaikutukset ja väitellä sen olemassaolosta.

Etulinjan valtioiden ja yhteisöjen ihmisten näkökannat ja äänet on laajalti sivuutettu tai suljettu pois globaalisti hallitsevien valtioiden valtavirtaisessa ympäristöliikkeessä. Vastaansanomaton rasismi ja luokkasorto näissä ympäristö- ja muissa liikkeissä tekee liikkeestä luotaantyöntävän näille ihmisille. (Viime vuosina valtavirtaisissa ympäristöliikkeissä on koetettu nostaa esiin näiden ryhmien sivuuttamista tai pois sulkemista. Nämä ponnistelut etenevät hitaasti, koska oman roolin kohtaaminen näissä sorroissa ja toipuminen henkilökohtaisista hankaluuksista on puolitiessä.)

Etulinjan valtioissa naiset kantavat ilmastomuutoksen vaikutuksien raskasta taakkaa. Heidän yhteisönsä ovat erityisen haavoittuvaisia. He turvautuvat luonnonvaroihin selviytyäkseen hengissä ja asuvat usein paikoissa, joista puuttuu riittävä infrastruktuuri. Kuivuus, tulvat ja ennalta-arvaamattomat lämpötilat hankaloittavat suunnattomasti elämää, kun nämä naiset yrittävät hankkia ruokaa, vettä ja polttoainetta perheilleen. He myös kantavat pääasiassa vastuun lasten ja vanhusten – kahden erittäin haavoittuvaisen ryhmän – hoivasta.

Naisilla on tarjota ainutlaatuista ja välttämätöntä ajattelua tässä historian käännekohtaus, jossa ihmiskunta tekee päätöksiä maapallon tulevaisuudesta. Naiset ovatkin johtavissa rooleissa kaikkialla ympäristöliikkeissä. Mutta rasismia ja naisten sortoa ja niihin liittyvää naisten ajattelun halveksimista ei ole kitketty pois. Nämä sorrot täytyy tunnustaa ja nostaa esille, jotta naiset voivat olla täysipainoisessa roolissa.



MITEN IHMISET VOIVAT KÄSITELLÄ SORTOJA JA SEN VAIKUTUSTA

Ne meistä, jotka asumme globaalisti hallitsevissa valtioissa tai olemme peräisin globaalisti hallitsevista kulttuureista, voimme:

- tulla tietoisiksi ympäristön tuhoutumisesta ja etulinjan valtioiden ja yhteisöjen tuhon, resurssien anastamisen ja riiston historiasta,
- hankkia tietoa ympäristösaasteiden ja ilmastonmuutoksen epätasa-arvoisesta vaikutuksesta niin paikallisesti kuin globaalisti,
- hankkia tietoa alkuperäiskansojen ja ympäristöoikeudenmukaisuusliikkeen jo tekemästä työstä ja tukea sitä,
- vaatia, että hallituksemme nostavat esiin sen, kuinka paljon enemmän vaikutukset tuntuvat etulinjan valtioissa ja yhteisöissä ja kuinka vähän resursseja heillä on,
- nostaa esiin rasismien, luokkasorron ja muiden sortojen aiheuttama tunnepuolen vahingoittuminen ja miten näiden sortojen pohjalta toimitaan ympäristöliikkeessä ja yhteiskunnassa laajemmin ja toipua näistä vahingoittumisista,
- rohkaista etulinjan kansoista ja yhteisöistä kotoisin olevien ihmisten johtajuutta ja seurata heitä,
- paneutua ympäristöjärjestöjen ja muiden oikeudenmukaisen ja kestävä yhteiskunnan hyväksi työskentelevien organisaatioiden rakentamiseen, toimintaperiaatteisiin, toimintatapoihin ja kulttuuriin ja muuttaa niitä, jotta ne olisivat ystävällisempiä ja ottaisivat mukaan etulinjan valtioista ja yhteisöistä kotoisin olevat ihmiset, ja
- rakentaa liittolaisuutta kaikkien muiden kanssa, jotka työskentelevät lopettaakseen ympäristön tuhoutumisen ja ilmastonmuutoksen.



LYNDALL KATZ

Ne meistä, jotka olemme kotoisin etulinjan valtioista tai yhteisöistä, voimme:

- tulla tietoisiksi etulinjan yhteisöjen ja valtioiden (omien ja muiden) tuhonneiden ympäristön tuhoutumisen historiasta,
- puhua näissä valtioissa ja yhteisöissä hyvien toimintaperiaatteiden puolesta
- vaatia globaalia, kansallista ja paikallista apua etulinjan yhteisöjen ja valtioiden kärsimien vahinkojen korjaamiseksi,
- nostaa esille sisäistetyn rasismin, luokkasorron ja muiden sortojen aiheuttama yksilöllinen vahinko ja toipua siitä,
- etsiä yhteyttä omassa ryhmässämme ja muiden sorrettujen ja riistettyjen ryhmien kanssa,
- korottaa äänemme ja vaatia täysipainoista osallisuutta ympäristöliikkeeseen,
- ottaa johtajuutta kaikkialla, ja
- rakentaa liittolaisuutta kaikkien muiden kanssa, jotka työskentelevät lopettaakseen ympäristön tuhoutumisen ja ilmastonmuutoksen.

Jokaisen ihmisen ja jokaisen ryhmän, olivat he sitten sortavassa tai sorretussa roolissa, täytyy tehdä oma henkilökohtainen toipumistyönsä. Sortavassa ja sorretussa roolissa olevien täytyy usein ensin tavata erikseen. Toipuessamme pystymme olemaan yhdessä, kommunikoimaan toistemme kanssa ja kehittämään yhteisen toimintaohjelman.

Moni meistä on sitoutunut tähän työhön ja määrämme kasvaa nopeasti. Me voimme saada aikaan tarvittavat muutokset – ja henkilökohtainen toipumistyö on välttämätöntä niiden saavuttamiseksi.



HENKILÖKOHTAISEN TOIPUMISEN TÄRKEYS

Esittely

Meidän täytyy korjata sorron, jakautumisen ja pelon kullekin tuottama vahinko. Samalla tulemme paremmin tietoiseksi monista ympäristökriisin puolista. Löydämme tapoja muodostaa ja ylläpitää yhtenäistä liikettä, jota tarvitsemme tämän kriisin kohtaamiseen ja oikeudenmukaisen maailman luomiseen. Tätä työtä teemme *Sustaining all life* -ryhmässä.

Sustaining All Life pitää kaikkia ihmisiä synnynnäisesti älykkäinä, yhteistyöhaluisina ja hyvinä. Oletamme, että ihmiselle on luontaista olla hyvissä väleissä kaikkien muiden ihmisten kanssa, ajatella hyvin, toimia viisaasti ja menestyksekkäästi, nauttia elämästä ja säästää ja suojella ympäristöä.

Uskomme, että jokainen ihminen toimii yhteistyössä muiden kanssa paitsi silloin, kun tunnepuolen loukkaantumiset sen estävät. Kielteiset tunteet ja kyvyttömyys yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen korvaavat synnynnäisen inhimillisen käytöksen.

Nämä ”loukkaantumiskaaviot”⁵ ovat fyysisen tai tunnepuolen loukkaantumisen jättämiä arpia ja monet niistä ovat lapsuudesta peräisin (ja monet siirtyneet sukupolvelta toiselle). Tunnumme vetoa toistaa niitä silloin, kun jokin nykyisyydessä muistuttaa meitä aiemmin tapahtuneista loukkaantumisista.

Aiempien loukkaantumiskokemusten vaikutuksista olisi voinut toipua nopeasti ja pysyvästi silloin, kun loukkaantuminen tapahtui luonnollisten tunteidenpurkamiskanavien kautta (esim. itkemällä, nauramalla tai vapisemalla). Purkautumisen jälkeen ihminen kykenee ajattelemaan selkeämmin ja harkitsemaan uudestaan, mitä loukkaavassa tilanteessa tapahtui.

Tunteiden purkamista vastustava sosiaalinen ehdollistaminen on osa kulttuurejamme ja se on iskostettu meihin tukevasti lapsina (”Älä itke”, ”Ole iso poika” ja niin edelleen). Tämä on häirinnyt ja estänyt loukkaantumisista toipumista ja johtanut kasvavaan kertymään loukkaantumisista, jännitteistä ja joustamatonta käytöstä.

Siihen mennessä kun meistä on tullut aikuisia, tämä ehdollistaminen tunteiden purkamista vastaan on vakavasti rajoittanut alkuperäisiä kykyjämme saavuttaa hyviä suhteita muihin, nauttia elämästä sekä ajatella ja toimia hyvin vaikeissa tilanteissa. Se on myös häirinnyt kollektiivista kehitystämme kohti yhteiskuntaa, joka tukee kaikkien ihmisten kukoistusta yhteistyöhaluisissa, kunnioittavissa suhteissa toisiimme ja ympäristöön.

Me voimme saada takaisin tämän luonnollisen kyvyn (joka meillä oli lapsina) parantua loukkaantumisista. Tärkein edellytys on kuuntelija, joka on vilpittömän kiinnostunut, py-

⁵ Loukkaantumiskaavio on jäykkä sarja vahingollisen tapahtuman tai tapahtumien jälkeensä jättämiä ”ajatuksia”, käyttäytymistä ja tunteita, joita ei ole purettu.

syy rentoutuneena nähdessään hankaluutemme ja ymmärtää, miten tunteiden purkamisprosessi toimii.

Meidän täytyy vapauttaa ihmisten mielet kertyneistä peloista, jakaantumisesta sekä voimattomuuden ja lannistumisen tunteista. Ilman sitä on vaikeaa tehokkaasti paneutua ilmastokriisiin ja ratkaista se.

Sorron vaikutuksista toipuminen

Suuri osa kertyneistä loukkaantumisistamme on peräisin sorrosta (esimerkiksi rasismista, luokkasorrosta ja naisten sorrosta).

Nyky-yhteiskunnassa jokainen aikuinen on loukkaantumisen myötä ehdollistettu toimimaan sekä sortavassa että sorretussa roolissa (esimerkiksi olemaan sortavassa roolissa naisten sorrossa mutta sorrettuna rasismissa).

Sorto ei ole ihmisille välttämätöntä eikä synnynnäistä. Se syntyy ja toimii vain loukkaantumiskaavioiden pohjalta.

Yksikään ihminen ei ikinä suostuisi sortamaan toista ihmistä, ellei häneen olisi ensin iskostettu loukkaantumiskaavioita.

Yksikään ihminen ei ikinä suostuisi alistumaan sortoon, ellei häneen olisi ensin iskostettu alistumisen aiheuttavaa loukkaantumiskaaviota.

Kun nämä loukkaantumiskaaviot ovat olemassa, tunnemme vetoa käyttäytyä sortavasti.

Me myös sisäistämme sorron ja toistamme sitä oman ihmisryhmämme parissa.

Tunteiden purkamisprosessi voi vapauttaa ihmisiä rasismien ja muiden sortojen aiheuttamista loukkaantumisista.

Toipumisen avulla voimme järjestäytyä voimallisemmin ja poistaaksemme sorron yhteiskunnan rakenteista.

Loukkaantumiset ovat monimuotoisia

Yksi loukkaantumismuodoista on ajattelun vääristyminen niillä meistä, jotka yhteiskunta on ehdollistanut toimimaan sorron välittäjinä. Yhteiskunta vahvistaa tätä vahingoittumista, jolla on tapana muuttua toiminnaksi toisia kohtaan. (Klassinen esimerkki on työssään sorretty mies, joka tulee kotiin ja sortaa vaimoaan. Vaimo reagoi lyömällä lasta, joka puolestaan potkaisee koiraa.)

Kenelläkään ei ole syntyessään rasistisia, luokkasortoon liittyviä tai naisten sortoon liittyviä kaavioita. Kaikki sortava käytös on aiemman kaltoinkohtelun tulosta.

Rakenteellisen sorron välittäjinä toimivia yksilöitä on loukattu, jotta he toimisivat siinä roolissa. Sortavissa rooleissa toimivilla ihmisillä ei ole missään inhimillisessä mielessä parempi elämä, vaikka he usein hyötyvät taloudellisesti.

Vähemmistö maailman väestöstä toimii rasismin, alkuperäiskansojen sorron ja luokkasorron pääasiallisina välittäjinä. Nämä sorrot hallitsevat maailmaa ja vahingoittavat jokaista ihmistä, elämänmuotoa, yhteiskuntaa ja ympäristöä.

Miesten ylivalta tukee ja voimistaa näitä sortoja. Yhteiskunta on ehdollistanut miehet "toimeenpanijan" rooliin. He eivät ole syntyneet sellaisiksi.

Toinen loukkaantumismuodoista on sorron kohteeksi joutuneille ihmisille tehty vanhinko, esimerkiksi rasismin, luokkasorron, naisten sorron tai alkuperäiskansojen sorron kautta. Näiden sortojen kohteeksi joutuneilta ihmisistä evätään systemaattisesti resursseja ja heihin kohdistetaan väkivaltaa. Heitä kohdellaan vähempiarvoisina, vähempiälyisinä, kyvyttömämpinä ja ikään kuin hallitsevien ryhmien tulisi kontrolloida ja johtaa heitä.

Rasismin kohteeksi joutuvilta ihmisiltä ja köyhiltä sekä työväenluokkaisilta ihmisiltä riistetään heidän työvoimansa ja heille annetaan riittämättömät taloudelliset ja yhteiskunnalliset resurssit. Sortavissa yhteiskunnissa maata ja resursseja pidetään arvokkaampina kuin alkuperäiskansoja, joita tapetaan ja ajetaan pois mailtaan. Näiden sortojen aiheuttama vahinko voi säilyä monessa sukupolvessa.

Kolmas loukkaantumismuoto on se, mitä tapahtuu sorrettujen ryhmien asenteelle itseään kohtaan. He ottavat sortavat viestit vastaan todellisena käsityksenä itsestään ja alkavat uskoa väärää tietoa itsestään ja muista samaan ihmisryhmään kuuluvista. Tämä voi johtaa siihen, että he kohtelevat itseään ja muita samaan ryhmään kuuluvia kuten sortajansa. Uudelleenarvottava parikeskustelu kutsuu tätä sisäistetyksi sorroksi.⁶

⁶ Sisäistetty sorto tarkoittaa vääriä ja vahingollisia asenteita, jotka vähättelevät itseä ja samaan ihmisryhmään kuuluvia ihmisiä samalla tavalla kuin ulkopuolelta tuleva sorto alun perin kohteli heitä. Sorron kohde sisäistää ja uskoo tämän kohtelun (kunnes näistä asenteista voi toipua).

Jotkut meistä voivat älyllisellä tasolla torjua nämä valheet, mutta kamppailemme silti, ettemme tuntisi itseämme vähempiarvoisiksi ja kohtelisi samoin muita samaan ihmisryhmään kuuluvia. Esimerkiksi rasismin kohteeksi joutuneet saattavat päätyä vähättelemään ja pitämään mitättömänä itseään ja muista ryhmäänsä kuuluvia. He saattavat muuttaa toisiin kohdistuvaksi toiminnaksi sen väkivallan, jolla heitä on historiallisesti sorrettu.

Kaikista kolmesta loukkaantumismuodosta voi toipua, jos meitä kuunnellaan hyvin ja tuetaan purkamaan kertyneet loukkaantumiset. Pystymme sen jälkeen toimimaan yhdessä yli sortorajojen.



BETH CRUISE

Lannistumisesta ja surusta toipuminen

Sorto saa ihmiset tuntemaan itsensä voimattomiksi ja lannistuneiksi. Sortava yhteiskunta ehdollistaa meidät ennemmin sopeutumaan kuin miettimään, miten asiat voisivat olla paremmin. Se kertoo tavallisille ihmisille, että he eivät pysty johtamaan – että heidän tulisi jättää isot asiat asiantuntijoille. Enemmistö ihmisistä saadaan tuntemaan, etteivät he ole tarpeeksi fiksuja ajattelemaan ilmastonmuutosta. He tuntevat olevansa liian pieniä ja merkityksettömiä saadakseen aikaan muutosta.

Kaikilla meillä on pitkä kokemus siitä, miten olemme koettaneet muuttaa jotain elämäsämme ilman siihen tarvittavaa ymmärrystä tai resursseja. Nykyisessä sortavassa yhteiskunnassa elämisen kokemukset ovat johtaneet voimattomuuden tunteeseen. Se on estänyt meitä ajattelemasta selkeästi ympäristökriisiä ja ponnistelemasta muuttaaksemme asioita parempaan suuntaan.

Nämä tunteet ovat enimmäkseen heijastumaa siitä, miten meitä on kohdeltu. Ne eivät vastaa todellisia tilanteita, joita kohtaamme.

Jos ihmisillä on mahdollisuus tulla kuulluksi näistä tunteista, he voivat saada takaisin voiman tunteen ja toivon ja liittyä muihin edistämään muutosta.

Ihmisillä on myös tarve tulla kuulluksi siitä surusta, jota he luonnollisesti tuntevat planeetalle ja sen eliöille aiheutetusta vahingosta, ihmisten ympäri maailmaa kokemista menetyksistä ja monista kadonneista tai uhanalaisista lajeista. Kun ihmiset pidättelevät sisälään paljon tuskaa, elämä voi tuntua vaikealta tai tarkoituksettomalta. Voi olla vaikea nähdä, että kaikkea ei ole menetetty. Päästäminen irti surusta ja tuskasta vapauttaa näkemään tulevaisuuden mahdollisuuksia ja kulkemaan niitä kohti.

Aktivistien merkitys

Ihmiset, jotka ovat järjestäytyneet ja nousset puolustamaan yhteisiä vaatimuksia, ovat saaneet aikaan monia tärkeitä muutoksia yhteiskunnassa. Meillä ympäristöaktivisteilla on paljon ylpeydenaihetta. Olemme saavuttaneet monia tärkeitä asioita. Menestyksemme ja saavutuksemme voivat helposti unohtua päivittäisissä järjestäytymiskamppailuissa. Haastamme sortavia voimia, jotka taistelevat vastaan ja kritisoivat meitä kaikin tavoin. Ne hyökkäävät suoraan aktivistijohtajien ja -organisaatioiden kimppuun. Ne valehtelevat ja ostavat asiantuntijoita tukemaan valheitaan. Ne hukuttavat tiedotusvälineet näihin valheisiinsa. Valtavat tuotot antavat niille resurssit vallitsevan olotilan säilyttämiseksi.

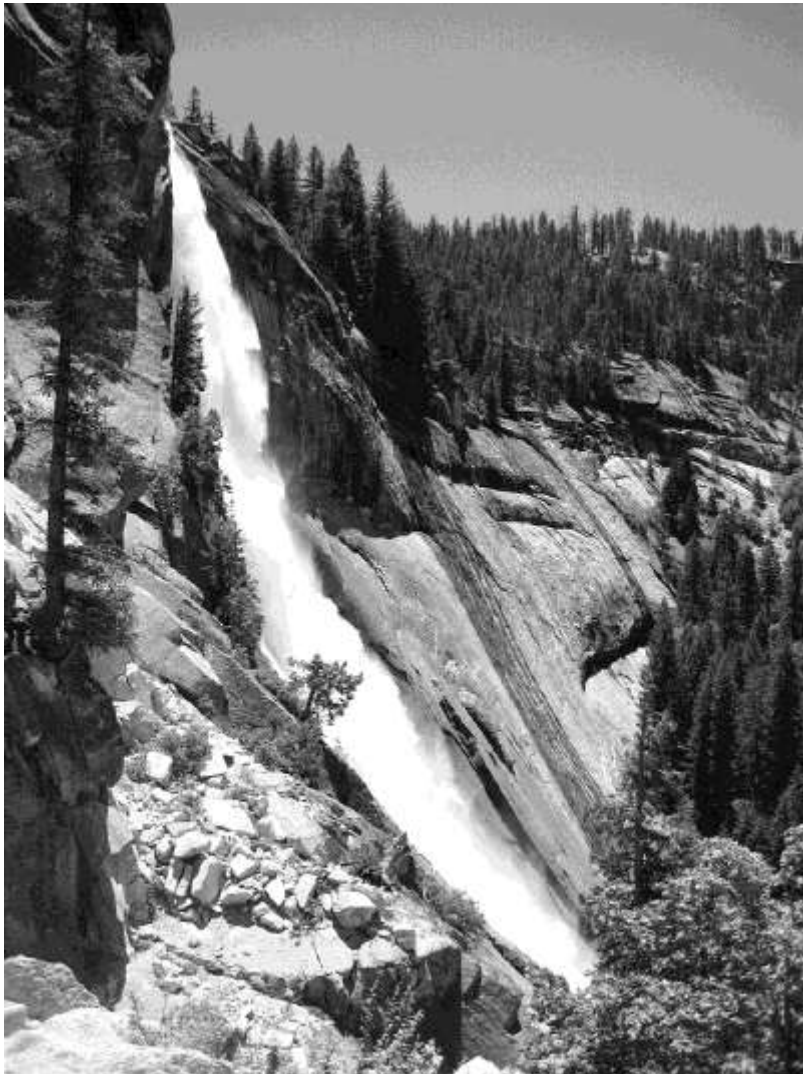
Ympäristöaktivisteina välitämme syvästi maapallosta, sen asukeista ja työstämme. Olemme myös suuren paineen alla. Työstämme valtavan tärkeitä asioita, joiden määräaikoja ei voi jättää huomiotta. Tämä voi olla pidemmän päälle kuluttavaa.

Kun työskentelemme muutoksen eteen, koetamme jättää huomioimatta lannistumisen ja epätoivon tunteet, mutta jos emme huomioi niitä, moni meistä luopuu aktivismista. Palamme loppuun. Kritisoimme toisiamme, suutumme toisillemme ja kaivamme maata toistemme jalkojen alta.

Vahvat liikkeet ovat riippuvaisia vahvoista suhteista. Niiden avulla hankaluuksiin voidaan kiinnittää huomiota niiden ilmaantuessa, ne voidaan voittaa ja siirtyä eteenpäin.

Kestääksemme pidemmän päälle meidän täytyy kasvaa ja kukoistaa samalla kun teemme tätä työtä. Kohdataksemme ilmastonmuutoksen haasteet vuosi toisensa jälkeen tarvitsemme vahvan tukijärjestelmän.

Vapauttamalla loukkaantumistunteet kannustavassa verkostossa, voimme pysyä yhdistyneinä, toiveikkaina, huomaavaisina, iloisina ja sitoutuneina. Tämä toimii vastakohtana ihmisten turtumiselle ja lannistumiselle ja vetää heitä mukaan liikkeeseen. *Sustaining All Life* -ryhmän työkalut voivat auttaa tässä.



LANCE CABLK

SUSTAINING ALL LIFE -TYÖKALUT

Toipuminen sortoon ja muuhun vahingolliseen käytökseen yllyttävistä loukkaantumisista ei ole nopeata tai helppoa työtä. Monet meistä vastustavat sitä. Meistä saattaa tuntua, että olemme menestyneet elämässä vain, koska emme ole näyttäneet kenellekään kuinka paljon meitä on loukattu. Tunteemme saattavat hävettää tai nolottaa. Meistä voi tuntua, ettemme kestäisi kokea niitä uudelleen. Tämä voi johtua siitä, että meillä ei ole ollut tilaisuutta kertoa tarinaamme eikä meitä ole kohdeltu hyvin, kun olemme yrittäneet sitä kertoa.

Olemme ehkä selvinneet unohtamalla loukkaantumisemme ja hyväksymällä, ettemme koskaan vapaudu siitä.

Olemme oppineet, että on mahdollista vapautua hankalista tunteista.

Sustaining All Life -parikeskustelut

Perustyökäluna on syventynyt kuuntelu, joka tukee meitä kun tarkastelemme menneitä kokemuksiamme ja puramme tuskallisia tunteita.

Näitä parikeskusteluiksikin kutsuttuja kuunteluhetkiä voi käyttää kuka vain, joka haluaa vapautua sorron ja muiden loukkaantumisten aiheuttamista tunteista ja saada takaisin täyden aloitteellisuutensa ja älykkyytensä.

Parikeskustelussa kaksi ihmistä kuuntelee toisiaan vuorotellen. Aloittaminen on helppoa. Siihen vaaditaan vain kaksi ihmistä. Etsi ystävä (tai työkaveri tai puoliso), joka haluaa kokeilla sitä kanssasi.

Sopikaa, että käytätte yhtä pitkän ajan toistenne kuuntelemiseen ja sopikaa tämän ajan pituus. Sitten päättäkää, kumpi puhuu ensimmäisenä. Hän voi puhua aivan mistä vain haluaa (mutta ei moiti tai kritisoi kuuntelijaa tai yhteisiä tuttuja).

Kutsumme puhujaa päähenkilöksi. Kutsumme kuuntelijaa avustajaksi. Avustaja on tarkkaavainen, yrittää ymmärtää täysin eikä keskeytä neuvoakseen, kommentoidakseen tai kertoakseen, mitä mieltä hän itse on. Avustaja voi auttaa päähenkilöä ohjaamaan huomion menneisyyden kipukohtiin (tai hyviin hetkiin, jotka auttavat häntä huomaamaan, ettei hänen koko menneisyytensä ole ollut vaikea) ja rohkaista tunteiden purkamista. Sovitun ajan kuluttua päähenkilöstä tule avustaja ja ensin kuunnellut puhuu. Sen vuoksi käytetään termiä ”parikeskustelu”.

Luottamuksellisuus on tärkeää. On tärkeää olla yksimielisiä siitä, että mitään, mitä kumpikaan päähenkilön roolissa sanoo, ei kerrota parikeskustelun ulkopuolella. Tämä tekee avoimesti puhumisesta turvallisempaa.

Parikeskustelut voivat olla niin pitkiä tai lyhyitä kuin teillä on aikaa. Jopa muutaman minuutin kuunnelluksi tuleminen voi saada aikaan ison eron siinä, miten kykenee ajattelemaan ja toimimaan. Aina parempi, jos molemmilla on tunti aikaa puhua. Käyttäkää ajastinta, jotta vuorot pysyvät samanmittaisina.

Koska ainoastaan aikaa vaihdetaan, on tämä prosessi monien käytettävissä ja siitä tulee sitä tehokkaampaa, mitä enemmän sitä käytetään.



MATT WEATHERFORD

Sustaining All Life -tukiryhmät

Toimiva tapa on myös kerätä yhteen pieni ryhmä ihmisiä kuuntelemaan toisiaan vuorotellen. Me kutsumme tätä ”tukiryhmäksi”. Jokainen saa samanmittaisen ajan puhua ja muu ryhmä kuuntelee.

Yksi henkilö toimii ryhmän johtajana. Hän auttaa ryhmää päättämään, kuinka paljon aikaa kukin saa ja kuka aloittaa. Johtaja huolehtii, että kenenkään vuoroa ei keskeytetä.

Ajastinta käytetään varmistamaan, että kaikki saavat yhtä pitkän ajan. Johtaja voi aktiivisesti tukea kutakin puhujaa vuorollaan ja rohkaista hankalien tunteiden purkamista. Hän voi myös muistuttaa ryhmää luottamuksellisuuden tärkeydestä, avustaa ryhmää sopimaan seuraavasta tapaamisesta ja niin edelleen.

Neljästä kahdeksaan ihmistä vaikuttaisi olevan paras ryhmäkoko.

Ryhmät voivat tavata niin usein kuin ryhmän jäsenet haluavat.

Samanlaisen taustan omaavat tai samoista asioista kiinnostuneet ihmiset voivat käyttää tukiryhmää puhuakseen siitä, mistä he taustassaan pitävät (esimerkiksi mitä hyvää on siinä, että on naispuolinen, musta, nuori, ilmastoaktivisti), mikä siinä on ollut vaikeaa, mitä he haluaisivat muiden ihmisten ymmärtävän ja niin edelleen.

Kun kaikki ovat tulleet kuunnelluiksi, tapaamisen voi lopettaa siten, että kukin kertoo, mikä hänestä oli ryhmän tapaamisessa parasta tai mitä hän odottaa innolla.

Mitä parikeskustelussa tai tukiryhmässä saattaa tapahtua?

Toipumisprosessin aloittaa se, että tulee hyväksyvällä ja kunnioittavalla tavalla kuulluksi siitä, miten sortavassa yhteiskunnassa eläminen on vaikuttanut elämäämme. Avustaja voi kysyä päähenkilöltä kysymyksiä, kuten:

”Mistä pidit ympäristössäsi, kun olit nuori?”

”Oliko sinulla lempipaikkaa luonnossa?”

”Mikä on varhaisin muistosi sorrettuun ihmisryhmään kuulumisesta?”

”Miten sorto on vaikuttanut elämääsi?”

”Milloin olit tyytyväinen itseesi puututtuasi epäoikeudenmukaisuuteen?”

”Mitkä ovat varhaisimmat muistosi siitä kun sait tietää, että ihmisiä kohdellaan kaltoin heidän ihonvärinsä vuoksi?”

”Mitä sellaista kohtelua sait nuorena osaksesi, joka sai sinut tuntemaan itsesi voimattomaksi tai lannistuneeksi, kun halusit saada muutosta aikaan?”

”Mikä on jokin suurimmista saavutuksistasi?”

”Mitkä ovat varhaisimmat muistosi siitä, että olet eristyksissä muista ihmisistä?”

”Mitkä ovat varhaisimmat muistosi siitä, että olet parempi kuin muut tai etuoikeutettu?”

”Mikä on elämäntarinasi?”

Tai päähenkilö saattaa vain haluta seurata, minne hänen mielensä vie, kun hän tulee kuuluksi ilmastonmuutoksesta, ympäristöstä, sorrosta, yhteiskunnastamme ja niin edelleen.

Toipuminen alkaa, kun voimme puhua elämästämme, nykyisestä tilanteestamme ja kuinka sorto on vaikuttanut meihin ja ympäristöön muiden kuunnellessa ja antaessa meille täyden huomionsa. Meistä tulee voimakkaampia ja pystymme syvällisiin kontakteihin muiden ihmisten ja luonnon kanssa.

Kaikista sortavassa yhteiskunnassa elämisen aiheuttamista tunnepuolen vaikutuksista voi toipua ja voimme saada takaisin selkeän ajattelumme, jos meille annetaan tarpeeksi aikaa, huomiota ja ymmärrystä.

Parikeskusteluja käydään ensisijassa siksi, että päähenkilö hyötyisi. Asenteesi ja antamasi huomio avustajana saavat aikaan merkittävän eron siinä, kuinka turvalliseksi päähenkilö tuntee olonsa ja kuinka avoimesti hän voi jakaa ajatuksiaan. Hyödyllisintä on kuunnella henkilöä kunnioittaen ja hänestä kiinnostuneena samalla kun oletat, että päähenkilösi on älykäs, voimakas ja rakastava.

Varmista, että keskityt päähenkilöön äläkä jaa omia muistoja samantlaisista kokemuksistasi tai tunnerektiioitasi.

Älä analysoi, tulkitse tai neuvo. Suhtaudu rennon luottavaisesti päähenkilöön, itseesi ja parikeskusteluhetkenne tärkeyteen.

Meidät on ehdollistettu yrittämään ratkaista ongelma, kun joku ilmaisee vaikeuksiaan. Voisit vastustaa tätä taipumusta siten, että sanot parikeskustelun aikana hyvin vähän tai jopa et mitään. Hämmästyvät usein, miten hyvin päähenkilösi voi hyödyntää pelkkää lämmintä huomiota.

Toisen kuunteleminen täydellä huomiolla ja kunnioituksella samaan aikaan osoittaen, että kaikki hänessä on hyvin tärkeää, on tehokas vastavoima sorrolle.

Päähenkilönä saatat alkaa nauraa tai itkeä tai osoittaa suuttumusta tai vapista tai hauko-
tella. Tällaiset purkautumismuodot ovat luonnollinen inhimillinen prosessi tunnepuolen
loukkaantumisista toipumiseen. Toipuaksemme täysin sorrosta ja elääksemme älykkäästi,
meidän täytyy vapauttaa tunnepuolen paineet tällä tavoin.

Vaikka tämä saattaa saada sinut aluksi tuntemaan olosi epämiellyttäväksi, se on merkki edis-
tyksestä. Se tarkoittaa, että tunnet jotain vanhaa noloutta, surua, raivoa tai pelkoa ja että
sinusta on tulossa ”epäolostunut”, ”epäsurullinen”, ”epäpelokas” tai että olet toipumassa
suuttumuksesta. Kuuntelija voi olla mielissään, jos näin tapahtuu ja hänen tulisi edelleen
kiinnittää huomiota tyynen kiinnostuneena eikä yrittää pysäyttää tunteiden purkamista.

Miten käytät oman vuorosi parikeskustelussa tai tukiryhmässä?

Voit aloittaa vuorosi kertomalla avustajalle hyvistä asioista, pienistä tai suurista, jotka
ovat tapahtuneet viime aikoina. Asia voi olla näkemäsi kaunis auringonlasku, ystävän ta-
paaminen tai ongelman ratkaisu. Ajatuksena on antaa itsellesi mahdollisuus huomata asi-
at, jotka menevät hyvin. Tämä on erityisen tärkeää, jos tunnet itsesi lannistuneeksi. Vain
”huonoihin uutisiin” ja väärään tietoon keskittyminen pitää meidät lannistuneina.

Tuskalliset tunteet voivat viedä huomiomme lamaantuneeseen toimettomuuteen tai
kuumeiseen toimintaan. Kumpikaan näistä ei ole sitä keskittynyttä, tarkoituksellista sel-
keyttä ja toimintaa, jota tarvitaan ilmastonmuutoksen lopettamiseen ja ympäristömme
tilan saattamiseksi ennalleen.

Voit sen jälkeen puhua viimeaikaisista sinua häirinneistä tapahtumista. Huomaat usein,
että kun tulet niistä kuunnelluksi ilman, että joku yrittää neuvoa sinua, saat niihin uuden
näkökulman. Pystyt ajattelemaan hyvää ratkaisua, jos joku kuuntelee tarkkaavaisesti lop-
puun asti ja osoittaa luottamusta samaan aikaan, kun olet tolaltasi ja puhut ongelmasta.

Voi myös olla hyödyllistä kysyä itseltäsi, mitä aiempaa kokemusta nykyinen tilanne muis-
tuttaa tai milloin sinusta on aikaisemmin tuntunut samalta. Miltei aina mieleen tulee jokin
tilanne menneisyydessä, joka oli samalla tavoin tuskallinen tai järkyttävä. Siitä puhumi-
nen ja tuskallisten tunteiden purkaminen auttaa ajattelemaan selkeämmin nykyistä tilan-
netta. Parikeskustelua voi myös käyttää elämäntarinansa kertomiseen, itsensä arvosta-
miseen, onnistumistensa läpikäymiseen tai tavoitteiden asettamiseen.

Käytä parikeskustelun lopuksi, etenkin, jos olet puhunut jostain sinulle vaikeasta asiasta,
muutama hetki suunnataksesi ajatukset johonkin miellyttävään nykyhetkessä. Voit esi-
merkiksi kertoa, mitä odotat ilolla, tai kertoa jotain yksinkertaista, mikä ei herätä jännit-
teitä, kuten lempiruokasi, maisemaa tai muuta vastaavaa.

Prosessi on yksinkertainen ja tehokas, mutta avustajana toimiminen ei aina ole helppoa.
Koska meitä itseämme ei ole kuunneltu tarpeeksi, voi olla vaikeaa kuunnella jotakuta tois-
ta. Koska meitä on estetty purkamasta tunteitamme, meistä voi tuntua epämiellyttävältä, kun

joku muu näyttää tunteitaan. Puhuminen ja tarinoidemme jakaminen voi olla alkuun haastavaa, koska meillä on ollut sen yrittämisestä vähän tai huonoja kokemuksia. Ja koska meitä kaikkia on estetty purkamasta tunteitamme, sekin voi olla haastavaa. Me voimme saada takaisin kykymme kuunnella ja tukea purkautumista sekä avautua yhtä hyvin kuin näyttää ja purkaa loukkaantumisemme. Kokeile, onko se sinusta toimivaa.

Yhdessä työskenteleminen

Monet liikkeet kautta maailman tekevät erinomaista ja tärkeää ilmastonmuutoksen ja ympäristön tuhoutumisen vastaista työtä. Monet *Sustaining All Life*:n ja parikeskusteluyhteisön jäsenet ovat mukana näissä ryhmissä ja tukevat heidän pyrkimyksiään.

Toivomme, että tämän pamfletin ajatukset auttavat yksilöitä ja organisaatioita lisäämään suhteita, vuorovaikutusta, sorronvastaista työtä ja kaikkien innostusta tähän työhön.

Haluaisimme olla yhteydessä ja odotamme innolla yhteistyötä. Lisätietoja ja lähimmän parikeskusteluryhmän yhteystiedot saat lähettämällä postia osoitteeseen: Sustaining All Life, 719 Second Ave. North, Seattle, WA USA 98109, sähköpostitse: ircc@rc.org, puhelimitse numerosta: +1-206-284-0311 tai internetistä: <https://www.rc.org/sustainingalllife>



KATIE KAUFFMAN

SANASTO

Uudelleenarvottavassa parikeskustelussa on kehitetty erikoistuneita määritelmiä tietyille termeille.

Avustaja on parikeskustelussa henkilö, joka kuuntelee aktiivisesti ja kannustaa päähenkilöä tunteiden purkamisessa.

Etulinjan valtiot ovat valtioita, jotka ovat pitkään olleet kolonialismin, kansanmurhan ja imperialismin kohteena. Suurin osa kansalaisista on rasismien kohteena. Nämä ovat kansoja, joihin ympäristön tuhoutuminen ja ilmaston muutos vaikuttaa eniten ja, joilla on vähiten resursseja puuttua aiheutettuihin ongelmiin.

Etulinjan yhteisöt koostuvat ihmisistä, jotka ovat rasismien kohteina, alkuperäiskansojen ihmisistä, köyhistä ja työläisistä. Nämä ovat yhteisöjä, joihin ympäristön tuhoutuminen ja ilmaston muutos kohdistuvat ensimmäisenä ja eniten vahingoittavasti. Sorron vuoksi heillä on riittämättömät resurssit aiheutettujen ongelmien esilletuomiseksi.

Kansanmurha tarkoittaa tarkoituksellista ja systemaattista jonkin ihmisryhmän hävittämistä.

Loukkaantumiskaavio tai **loukkaantumistalenne** on jäykkä sarja vahingollisten tapahtumien jälkeensä jättämiä ”ajatuksia”, käyttäytymistä ja tunteita, joita ei ole tiedostettu eikä purettu.

Luokkasorto on omistavan luokan taloudellista työntekijöihin kohdistuvaa hyväksikäyttöä. Se on perimmäinen sorron muoto luokkayhteiskunnissa.

Naisten sorto, (seksismi) on yksisuuntaista, systemaattista ja järjestäytyntä naisten huonoa kohtelua, jota yhteiskunnan instituutiot vahvistavat. Miehet ovat naisten sorron välittäjiä.

Parikeskustelu tarkoittaa Uudelleen arvottavan parikeskustelun käytäntöä. Se tarkoittaa, että ihmiset vuorottelevat toistensa kuuntelemisessa ja toistensa auttamisessa purkamaan tunteita. Tämä auttaa poistamaan menneiden loukkaantumisten vaikutuksia ja vapauttaa ihmiset ajattelemaan selkeästi.

Parikeskustelu on tilanne, jossa kaksi ihmistä jakavat ajan tasan kuunnellakseen toisiaan keskeyttämättä ja kannustaen tunteiden purkamiseen.

Parikeskusteluteoria ohjaa **Parikeskustelun käytäntöä**. Teorian kehittyminen ja käyttäminen voi auttaa paljastamaan ristiriitaisuuksia toiminnassamme ja sallii tiedon karttumisen.

Parikeskusteluteoria on yhteenvedo kokeneiden parikeskustelijoiden kokemusten pohjalta saavutetusta tiedosta. Hyvä teoria mahdollistaa henkilökohtaisten kokemusten suhteuttamisen aikaisempiin kokemuksiin ja johtopäätösten tekemisen näiden pohjalta.

Päähenkilö on parikeskustelutilanteessa henkilö, jota kuunnellaan ja kannustetaan puhumaan ja purkamaan tunteita.

Rasismi on yhdensuuntaista, systemaattista ja yhteiskunnan vahvistamaa syrjivää kohtelua "rodullisen" ominaisuuden pohjalta. ("Rodullinen" on lainausmerkeissä, koska uskomme ihmisillä olevan enemmän yhdistäviä ominaisuuksia kuin kulttuurisia, uskontoon perustuvia tai muita eroavaisuuksia. On olemassa vain yksi ihmisrotu.)

Sisäistetty sorto tarkoittaa väärää ja vahingollisia asenteita, jotka vähättelevät itseä ja samaan ihmisryhmään kuuluvia ihmisiä samalla tavalla kuin ulkopuolelta tuleva sorto alun perin kohteli heitä. Sorron kohde sisäistää ja uskoo tämän kohtelun (kunnes näistä asenteista voi toipua).

Sortava ryhmä on ihmisryhmä, joka on yhteiskunnan ehdollistama toimimaan sortavilla tavoilla niitä ihmisryhmiä kohtaan, joihin yhteiskunta kohdistaa sortoa (esimerkiksi valkoiset ihmiset ovat sortava ryhmä rasismien ollessa kyseessä).

Sorto on yhdensuuntaista ja systemaattista ihmisryhmän väärää kohtelua joko koko yhteiskunnan tai toisen ihmisryhmän taholta. Toinen ihmisryhmä voi toimia sorron välittäjänä, kun yhteiskunta ja kulttuuri vahvistavat kaltoinkohtelua.

Sustaining All Life (*Kaiken elämän ylläpitäminen*) on kansainvälisen Uudelleenarvottavan Parikeskusteluyhteisön projekti. Sustaining All Life -toimintatavat, sisältäen Sustaining All Life -parikeskustelut perustuvat Uudelleenarvottavaan Parikeskusteluun (Re-evaluation Counseling, RC). Olet tervetullut tutustumaan Uudelleenarvottavaan Parikeskusteluun ja, jos olet kiinnostunut, voit liittyä Uudelleenarvottavan Parikeskustelun yhteisöön. Lisätietoja ja/tai paikallisen yhteyshenkilön tiedot saat verkkosivulta: www.rc.org tai voit ottaa yhteyttä: International Re-evaluation Counseling Community, ircc@rc.org, puhelin +1-206-284-0311.

Tukiryhmä on kolmesta kahdeksaan henkilön muodostama ryhmä, jossa osallistujat jakavat ajan tasan, kuuntelevat toisiaan ja kannustavat tunteiden purkamista. Ryhmä voi perustua tiettyyn viiteryhmään (afrikkalaisalkuperäiset, naiset, nuoret jne.) tai aiheeseen (yhteiskunnallinen muutos, ympäristönsuojelu jne.) tai se voi olla eri ryhmiin kuuluvien muodostama.

Tunteiden purkaminen on ihmisille luontainen prosessi, jolla toivutaan emotionaalista vahingosta, joka on seurannut vahingoittavista ja loukkaavista tilanteista. Tämän prosessin ulkoiset merkit ovat vilkas puhuminen, itkeminen, vapina, suuttumuksen ilmaiseminen, hikoilu, nauru ja haukottelu.

Uudelleenarvottamisprosessi tarkoittaa ajattelukyvyn palauttamista tunteiden purkamisen kautta. Tieto, joka oli jähmettynyt loukkaantumiskokemuksessa, muuttuu hyödylliseksi, joustavasti käyttökelpoiseksi tiedoksi. Vahingoittava kokemus on rajoittanut menneiden päätelmien ajattelemista. Uudelleenarvottaminen tapahtuu spontaanisti siihen saakka, mihin purkautumisprosessi on viety päätökseen.

Uudelleenarvottava Parikeskustelu (*Re-evaluation Counseling, RC*) on tarkkaan määritelty teoria ja käytäntö. Se on prosessi, jonka avulla eri-ikäiset ja eri taustaiset ihmiset voivat oppia, miten auttaa tehokkaasti toisiaan vapauttaakseen itsensä menneiden vahingoittavien tapahtumien vaikutuksesta.

Uudelleenarvottavan Parikeskustelun yhteisö on verkosto, jossa ihmiset käyttävät parikeskustelua palauttaakseen inhimillisyyden. Se on toissijaisesti myös paikallisten parikeskusteluyhteisöjen, ryhmien ja kurssien verkosto. Se on myös joukko ihmisiä, jotka haluavat osallistaa kaikki ihmiset kaikkialla yhteiseen pyrkimykseen: palauttamaan älykkyytensä, inhimillisyytensä ja koko kapasiteettinsa käytön.

Vapautuminen on ohjelma ja prosessi, jossa henkilö ja hänen viiteryhmänsä vapautuu sorrosta.

Älykkyys on kyky luoda uusia, joustavia, luovia suhtautumistapoja jokaiseen uuteen tilanteeseen. Loukkaantumiskokemukset, joita ei ole tiedostettu ja joihin liittyviä tunteita ei ole purettu, haittaavat tätä kykyä.



DAVID WALLACE

