

# Zachowanie Wszelkiego Życia

Przewycięzanie destrukcyjnej  
polityki przeszłości

# ZAWARTOŚĆ

**PRZEDMOWA—i**

**CZYM JEST ZACHOWANIE WSZELKIEGO ŻYCIA?—1**

**KRYZYS EKOLOGICZNY—4**

Wielkie problemy wymagają wielkich rozwiązań—6

**ŹRÓDŁA KRYZYSU DOTYCZĄCEGO**

**ŚRODOWISKA NATURALNEGO—9**

Walka ludzkości o przetrwanie—9

Rola opresji—10

Utrata więzi—13

Rola rasizmu, ludobójstwa Rdzennych mieszkańców,  
klasizmu i seksizmu —14

**CO MOŻEMY ROBIĆ, ABY PRZECIWDZIAŁAĆ  
OPRESJI I JEJ EFEKTOM —17**

**JAK WAŻNE JEST UZDRAWIANIE WŁASNYCH RAN—20**

Wprowadzenie—20

Uwalnianie się od wpływów opresji—22

Zdrowienie z poczucia zniechęcenia i gniewu—25

Jak to wpływa na aktywistów—26

**ZACHOWANIE WSZELKIEGO ŻYCIA (ZWŻ):**

**NARZĘDZIA PRACY—28**

Sesje Wzajemnego Pomagania (WP) w ZWŻ —28

Grupy wsparcia ZWŻ —31

Co może się wydarzyć w trakcie sesji Wzajemnego  
Pomagania lub spotkania grupy wsparcia?—32

W jaki sposób możesz korzystać ze swojej tury podczas  
sesji lub grupy wsparcia?—35

Działajmy razem—37

**SŁOWNICZEK—38**

*Sustaining All Life*

*Tłumaczenie polskie: Iwona Odrowąż-Pieniążek, Jacek Strzemieczny,  
Magdalena Szeniawska, Tomasz Kołodziejczyk.*

*Korekta tłumaczenia polskiego: Danuta Sterna, Iwona Odrowąż-Pieniążek.*

*Wydawca © (2015)(2018) Rational Island Publishers. Wszelkie prawa  
zastrzeżone. Żadnej części tej publikacji nie można używać ani powielać w  
jakoikolwiek sposób bez pisemnej zgody Wydawcy, za wyjątkiem krótkich  
cytatów w artykułach krytycznych bądź przeglądowych.*

*Aby uzyskać więcej informacji, proszę pisać do:*

*Sustaining All Life, 719 2nd Avenue North,*

*Seattle, Washington 98109, USA*

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

ISBN: 978-1-58429-215-9

\$3.00 (U.S.)

## PRZEDMOWA

Ograniczenie katastrofalnych skutków zmian klimatycznych wywołanych przez człowieka i przywrócenie środowiska naturalnego naszej planety jest możliwe—choć kilka wielkich zmian jest koniecznych, aby tak się wydarzyło. Konieczne będzie znaczne zaangażowanie i aktywność ludzi pochodzących z wszystkich grup społecznych całej Ziemi. Obecnie istniejące bariery stojące na przeszkodzie budowania wystarczająco silnego i powszechnego ruchu społecznego to m.in.: (1) od dawna istniejące podziały pomiędzy narodami (będące na ogół skutkiem społecznych opresji), oraz podziały wewnątrz narodów i pomiędzy różnymi grupami społecznymi; (2) powszechne dla ludności wielu krajów poczucie zniechęcenia i bezsilności; (3) ignorowanie istnienia kryzysu ekologicznego i brak gotowości do angażowania się w ruchy jemu przeciwdziałające; (4) brak efektywnych sposobów oddziaływań na współzależność kryzysu ekologicznego z wadami kapitalizmu. *Zachowanie Wszelkiego Życia* podejmuje wymienione problemy i ma propozycje ich rozwiązywania.

Stojące przed nami wyzwania dają wszystkim ludziom wyjątkową szansę wspólnego działania w interesie wszystkich. To także wyjątkowa okazja, aby dokonała się na świecie znacząca zmiana, bez konieczności przeciwstawiania sobie nawzajem grup ludzkich. Aby zatrzymać zniszczenie naszego naturalnego środowiska, muszą przestać działać wszelkie opresje, łącznie z rasizmem, opresją ludności rdzennej, opresją klasową i seksizmem.

Przez tysiące lat walki o przetrwanie, gatunek ludzki został znacznie poraniony. Nie jesteśmy w stanie myśleć i troszczyć się o wszystkich ludzi zamieszkujących naszą Ziemię, co spowodowało powstanie społeczeństw, w których jedne ludzkie grupy wykorzystują inne ludzkie grupy. Okres rzeczywistego zmagania o przetrwanie naszego gatunku zakończył się dawno temu, ale pozostałości tego trudnego czasu ciągle odczuwamy. Emocjonalne rany przekazywane z pokolenia na pokolenie stworzyły społeczeństwa bazujące na wykorzystywaniu poszczególnych grup społecznych, na opresjach i podziałach. Skutkiem tych ran jest między innymi rezygnacja. Wiele osób czuje się, jakby nie mogli dokonać żadnej społecznie znaczącej zmiany.

*Zachowanie Wszelkiego Życia* proponuje udzielanie sobie wsparcia poprzez zaangażowane, wzajemne słuchanie się, dzięki czemu możemy pozbyć się skutków urazów i doznanych opresji. Te „narzędzia” możemy wykorzystać także, aby usunąć wiele z przeszkód stojących przed wspólnym działaniem. Każdy może w ten sposób pracować nad swoim osobistym rozwojem, by leczyć rany, które w sobie nosimy. Dzięki tej pracy jesteśmy w stanie jaśniej myśleć o kryzysie ekologicznym, tworzyć i budować mocne sojusze, oraz być w pełni zadowolonymi ze wspólnego działania na rzecz sprawiedliwego świata. Ta uzdrawiająca aktywność może także wzmocnić naszą odwagę, wytrzymałość oraz upewnić nas, że na ziemi jest miejsce na sprawiedliwą i trwałą przyszłość dla każdego człowieka.



PAM ROBY

# ZACHOWANIE WSZELKIEGO ŻYCIA

Przewycięzanie destrukcyjnej  
polityki przeszłości

## CZYM JEST ZACHOWANIE WSZELKIEGO ŻYCIA?

*Zachowanie Wszelkiego Życia* to grupa ludzi, której celem jest: (1) zaprzestanie jakiegokolwiek destrukcji środowiska naturalnego powodowanej przez ludzi, w tym zmianom klimatu, oraz (2) zaprzestanie wyzysku i opresji, które są skutkiem działań ludzi, którzy wdrażają te i inne destrukcyjne procesy.

Tak jak i nasza matczyzna organizacja, *The International Re-evaluation Counseling Community*, składamy się z ludzi w różnym wieku, różnego pochodzenia i żyjących w wielu krajach. Chcemy włączyć każdy głos do naszej pracy na rzecz skończenia z tym niemającym precedensu zagrożeniem wszelkiego życia na naszej planecie.

Wspieramy pracę grup i organizacji działających na rzecz osiągnięcia tego rodzaju celów. Oferujemy unikalne narzędzia wsparcia dla ludzi, których praca polega na organizowaniu tego rodzaju działań.

Krzywda emocjonalna, jaką wyrządzają społeczeństwa, w których żyjemy, zakłóca naszą zdolność jasnego myślenia, oraz ustawia różne grupy ludzi przeciwko sobie. Z powodu tych zranień, trudno nam myśleć na temat kryzysu ekologicznego oraz na niego reagować. Nikt nie współpracowałby na rzecz społeczeństwa, które wyzyskuje innych i niszczy środowisko, gdyby najpierw sam nie był zraniony.

Możemy wyleczyć się z tych raniących doświadczeń, jeśli ktoś nas będzie z uwagą słuchał, a także pozwalał i zachęcał, byśmy uwolnili rozpacz, lęk i inne bolesne emocje wywoływane przez te przeszłe doświadczenia. Proces leczenia emocjonalnego przebiega spontanicznie, w trakcie gdy płaczymy, drżymy, wyrażamy złość, śmiejemy się, czy też opowiadamy o swoich doświadczeniach. *Zachowanie Wszelkiego Życia* posługuje się narzędziami wypracowanymi przez Wzajemne Wspieranie (*Re-evaluation Counseling*)<sup>1</sup>, pomagając ludziom w budowaniu stałych relacji wzajemnego wspierania, które są potrzebne, by proces leczenia mógł przebiegać.

Głównymi zadaniami *Zachowania Wszelkiego Życia* to (1) uświadamianie, iż zaistniała krzywda emocjonalna zakłóca nam wszystkim myślenie i możliwość działania na rzecz zaprzestania niszczenia środowiska naturalnego, oraz (2) usuwanie tej krzywdy, używając spotkań indywidualnych. Często, powodowani siłą swojego myślenia i decyzji, osiągamy sukcesy, jednak przy niewyleczonych ranach emocjonalnych, szkodliwe stymulacje mają tendencję do nawrotu.

Kryzysu środowiskowego nie da się rozwiązać bez wyeliminowania rasizmu<sup>2</sup>, ludobójstw ludności rdzennych, opresji klasowej (klasizmu) oraz seksizmu. Efekt zniszczenia środowiska i zmian klimatu najsilniej uderza w ludzi, którzy podlegają tym właśnie

---

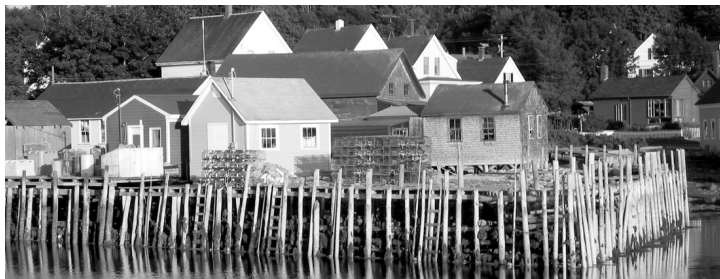
<sup>1</sup> Wzajemne Wspieranie (*Re-evaluation Counseling—RC*) to dobrze zdefiniowana teoria i powiązana z nią praktyka, którymi – niezależnie od wieku i pochodzenia – można się posłużyć do uwolnienia siebie samego i siebie nawzajem od efektów urazowych doświadczeń z przeszłości.

<sup>2</sup> Po wszechstronną dyskusję dotyczącą wyeliminowania rasizmu prosimy skontaktować się z naszą siostrzaną organizacją, *United to End Racism*, <[www.rc.org/uer](http://www.rc.org/uer)> oraz odsyłamy do publikacji *Working Together to End Racism*.

opresjom. Opresja działa też tak, że dzieli ludzi—ustawia przeciw sobie tych, którzy naprawdę mają te same interesy. Tym samym, utrudnia przeprowadzenie zjednoczonego działania w obliczu kryzysu ekologicznego.

Możemy posługiwać się narzędziami *Zachowania Wszelkiego Życia* do ukazywania krzywd oraz podziałów spowodowanych opresją i do leczenia się z nich. Użycie tych narzędzi pozwoli nam usunąć wiele z barier utrudniających wspólną pracę; i wzmocnić budowanie sojuszy. Uwolnienie się od wewnętrznych urazów umożliwi nam efektywne i zdecydowane organizowanie się na rzecz powstrzymania zmian klimatu spowodowanych przez ludzkość, odbudowanie środowiska naturalnego, oraz wyeliminowanie opresji.

Fakty dotyczące zmiany klimatu i globalnego ocieplenia są klarowne i poparte znaczącym zasobem danych naukowych. Wszystkich ludzi obchodzi dobro życia na tej planecie. Rozpowszechnione zaprzeczanie konsekwencjom globalnego ocieplenia, bierność i fatalizm są skutkami urazów emocjonalnych. Praca, którą wykonamy nad gojeniem swoich ran, w znaczący sposób przyczyni się do tworzenia przez nas sprawiedliwej i przyjaznej dla środowiska naturalnego przyszłości dla każdego.



JIM MADDREY

## KRYZYS EKOLOGICZNY

Perspektywa grupy *Zachowanie Wszelkiego Życia* dotycząca zmian klimatu oraz zniszczenia środowiska jest podobna do tej przedstawianej przez większość ruchów ochrony środowiska naturalnego. Przytoczymy ją poniżej, abyś mógł/mogła nas lepiej poznać.

Z entuzjazmem popieramy pracę wielu wspaniałych organizacji ekologicznych, w tym w szczególności organizacji działających na rzecz rdzennych ludności oraz ruch sprawiedliwości ekologicznej. Walka, w jaką zaangażowane są te organizacje jest walką długotrwałą; organizacje te mierzą się ze skutkami zniszczenia środowiska oraz zmian klimatu dla ich społeczności. Robią to ze znikomym poparciem świata zewnętrznego, ale z korzyścią dla nas wszystkich.

Emisja dwutlenku węgla w procesie wydobywania, przetwarzania, transportu oraz wypalania paliw kopalnych oraz niszczenie lasów, łąk i innych pochłaniaczy przyczyniają się do stworzenia otuliny przytrzymującej ciepło wokół Ziemi. Opieranie się na paliwach kopalnych i innych niezrównoważonych praktykach szkodzi również naturalnym systemom, od których zależy nasze życie i dobrostan. Wszystko to napędzane jest przez społeczeństwa konsumpcyjne.

Prawie wszyscy klimatolodzy zgadzają się, że zanieczyszczenie dwutlenkiem węgla jest odpowiedzialne za globalne zmiany klimatu. Owe zanieczyszczenie już przyczynia się do występowania zjawiska nietypowej i uciążliwej pogody wszędzie na świecie. Widzimy więcej powodzi i są one silniejsze. Częściej występują groźne susze oraz pożary, ekstremalne temperatury oraz niszczycielskie burze.



Rosnące temperatury obniżają objętość lodu na ziemi i morzu. Globalnie, wzrastają poziomy morza, zalewane są tereny nadmorskie. Oceany wchłaniają więcej dwutlenku węgla i stają się bardziej kwaśne, co się negatywnie odbija na ekosystemach morskich.

Dodatkowe ocieplenie planetarne stworzy nowe problemy i wzmocni dotkliwość tych już obecnych. Zmniejszą się na przykład plony rolne oraz połowy ryb i ograniczony zostanie dostęp do wody pitnej. Tysiące gatunków wyginie. Zjawiska pogodowe staną się dotkliwsze. Choroby i ubóstwo mogą zacząć się rozpowszechniać na szeroką skalę a społeczeństwa rozpadać. Zwiększy się prawdopodobieństwo występowania wojen.

Zmiany klimatu i zniszczenie środowiska spowodowane działalnością ludzką uderzają najsilniej w szczególne grupy ludzi: tych, których dyskryminuje rasizm; społeczności rdzennych mieszkańców; klasy robotnicze; oraz społeczności dotknięte biedą (od tej pory będziemy o tych grupach mówić: społeczności pierwszej linii<sup>3</sup>). Również nieproporcjonalnie uderzają w narody, które przez dłuższy okres podlegały kolonializmowi i imperializmowi, oraz w których miało miejsce ludobójstwo, a w wielu z tych krajów znaczna część populacji jest dyskryminowana ze względu na rasę (od tej pory nazywamy je narodami pierwszej linii<sup>4</sup>). Rasizm, opresja rdzennych mieszkańców, dyskryminacja ze względu na klasę społeczną (klasizm) oraz ze względu na płeć (seksizm) sprawiają, że szkody w sposób nieproporcjonalny dotyczą kobiety, dzieci oraz starszych ludzi tych społeczności i narodów.

---

<sup>3</sup> Frontline communities

<sup>4</sup> Frontline nations

Na skutek tych opresji, niektóre dominujące grupy i narody, a także niektóre ruchy ekologiczne ignorowały wczesne sygnały zapowiadające zniszczenie środowiska naturalnego. Z tego samego powodu sam ruch ekologiczny był zbyt opieszasty w uznaniu jako priorytetowej współpracy z ruchem na rzecz sprawiedliwości ekologicznej<sup>5</sup>.

Przez tysiące lat, rdzenni mieszkańcy odgrywali ważną rolę jako zarządcy swoich ziem. W dalszym ciągu odgrywają ważną i coraz większą rolę, zwracając uwagę na działania naszych społeczeństw, które są szkodliwe dla środowiska lub innych obszarów.

### *Wielkie problemy wymagają wielkich rozwiązań*

Nadszedł już czas, by zabrać się za działanie. Możemy ograniczyć kryzys środowiskowy poprzez ograniczenie, a z czasem całkowite zaprzestanie używania paliw kopalnianych, zmniejszenie konsumpcji w globalnie dominujących państwach, oraz wspieranie zmasowanego rozwoju zasobów odnawialnej energii, takich jak energia słoneczna lub energia wiatru.

Możemy odtworzyć zniszczone ekosystemy—chronić i powiększać obszary leśne i mokradła, konserwować i odbudowywać glebę, chronić wody, regenerować łowiska ryb oraz promować różnorodność roślin i zwierząt.

Od zasobnych narodów powinno się oczekiwać, by pomagały narodom pierwszej linii przystosować się do zmian zachodzących w klimacie.

---

<sup>5</sup> Ruch sprawiedliwości ekologicznej (Environmental justice) to ruch mniejszości, w które wymierzony jest rasizm, oraz grup rdzennych mieszkańców. Zajmuje się problemami ekologicznymi, które mają miejsce w tzw społecznościach i narodach, o których mówimy, że są na pierwszej linii (front line nations and communities).

Budowanie ruchów, które doprowadzą do tych przekształceń będzie wymagało ograniczenia oraz ostatecznie likwidacji nierówności między bogatymi i biednymi i doprowadzenie do wyeliminowania zgody na jakąkolwiek opresję i eksploatację.

Doprowadzenie to tego rodzaju przekształceń będzie wymagało głębokich przemian wewnątrz naszych społeczeństw. Obecne gospodarki zorientowane na zysk i wzrost będzie trzeba zastąpić gospodarkami nastawionymi na zaspokojenie prawdziwych potrzeb zarówno ludzi, jak i innych form życia, gospodarkami które chronią oraz przywracają nasze globalne środowisko naturalne.

Będzie nam potrzebny ruch na skalę światową, by wdrożyć tego rodzaju zmianę. W skład koalicji powinny wejść ruch ekologiczny, ruchy przeciwdziałające rasizmowi, seksizmowi, biedzie, oraz wojnom, oraz ruch robotniczy (klas pracujących). Koalicja powinna objąć grupy religijne i świeckie, grupy rodziców, środowiska szkolne i wychowawców, oraz każdą grupę działającą na rzecz zaprzestania niszczenia środowiska.

Priorytetem będzie zastąpienie naszego obecnego systemu gospodarczego takim, który na pierwszym miejscu stawia ludzi i naszą planetę, ponad zysk i rozwój gospodarczy.

Choć z jednej strony stoimy przed wielkim zadaniem, została nam także dana wielka okazja. Ludzie zawsze organizowali się, by wyeliminować dyskryminację swoich własnych grup, ale często jedna grupa walczyła przeciwko innym. Na skutek obecnego kryzysu jest nam łatwiej zobaczyć, że nie ma jednej grupy w pozycji

wroga. Źródłem kryzysu jest system ekonomiczny opierający się na wyzysku, który w taki a nie inny sposób ukształtował nasze społeczeństwa. Kapitalizm zezwala, a nawet zachęca do plądrowania Ziemi dla zysku. Ten system nie dostarczy nam rozwiązań pozwalających przeciwdziałać zmianom klimatu.

Wszyscy będziemy cierpieć na skutek zmian klimatu. Musimy działać w interesie każdego i zastąpić system, który zawsze wyrządzał krzywdę większości ludziom, a teraz ją wyrządza wszystkim ludziom i znacznej części życia na Ziemi.



YOSEMITE NATIONAL PARK, CALIFORNIA, USA • LANCE CABLK

## ŹRÓDŁA KRYZYSU EKOLOGICZNEGO

### *Walka ludzkości o przetrwanie*

Współczesny człowiek żyje na Ziemi około 200,000 lat. Przez większość tego czasu jako ludzkość walczyliśmy o to, by przetrwać. W trakcie rozwoju społeczeństw w coraz większym stopniu kontrolowaliśmy (lub nam się wydawało, że kontrolujemy) środowisko naturalne, a nasze szanse na przeżycie coraz bardziej się poprawiały. Przetrwanie naszego gatunku zostało zapewnione dopiero podczas ostatnich kilku tysięcy lat. Zacięte walki, w jakie się angażowaliśmy w tym czasie doprowadzały do tego, że bezmyślnie manipulowaliśmy Ziemią i formami życia na niej. Miało to drastyczne konsekwencje.

Przekazywaliśmy swój lęk o przetrwanie z pokolenia na pokolenie. Skutkowało on tym, że ciągle czuliśmy, że potrzebujemy „więcej”, by zapewnić sobie bezpieczeństwo. W efekcie nie zawsze bierzemy pod uwagę dobrostan innych ludzi—zwłaszcza tych, o których myślimy, że to „nie nasz lud.” Wymyślamy powody, dla których powinniśmy brać więcej, niż nam potrzeba, więcej niż to, co nam się sprawiedliwie należy.

Destrukcyjny wpływ, jaki wywieramy na środowisko wydawał nam się sprawą drugorzędą wobec naszego obecnego dobrostanu, który wydawał się wymagać coraz to większych zasobów. Pęd do konsumowania coraz więcej i więcej, jakiemu podlegamy jest tak głęboki, że często zaczyna nam się mylić wartość człowieka z tym, co on posiada bądź kontroluje.

Obecnie istniejące społeczeństwa są skutkiem naszej walki o przetrwanie i lęków przed niedoborem. Wojny,

ludobójstwa oraz pęd do dominacji doprowadziły do wytopienia wielu ludów i innych form życia. Te okropności doprowadziły do wielkich nierówności między ludźmi i zniszczyły znaczne części Ziemi. Obecnie, ponad siedem miliardów ludzi żyje w społeczeństwach, w których pazerność i opresja często biorą pierwszeństwo nad naszą wrodzoną zdolnością do współpracy i troską o innych.

Metody produkcji, jakimi się posługujemy, napędzane ciągłym poczuciem, że potrzebujemy więcej i więcej, są głęboko zakorzenione w naszych społeczeństwach, w szczególności w systemach przemysłowych, handlowych oraz finansowych. Nasz system gospodarczy ustawia narody i korporacje przeciw sobie, w konkurencji o zasoby. Kapitalizm żąda wzrostu i zysków, w nikłym poszanowaniu dla różnych form życia oraz Ziemi.

### ***Rola opresji<sup>6</sup>***

Skutki opresji sprawiają, że o wiele trudniej nam zająć się zmianami klimatu i globalnym ociepleniem i je powstrzymać. W obecnie istniejących systemach społecznych, każdy człowiek w jakimś momencie swojego życia doświadczał opresji. Wszyscy jesteśmy przez nią krzywdzeni, a następnie popychani do tego, by na innych odegrać krzywdy, jakie doświadczyliśmy. Spora część szkód emocjonalnych wyrządzanych ludziom jest efektem tego fenomenu.

Opresja i wyzysk są przez nasze społeczeństwa instytucjonalizowane. W kapitalizmie niektóre grupy mają dostęp do o wiele mniejszej puli zasobów, niż inne. Każda grupa jest zwracana przeciw

---

<sup>6</sup> Patrz: słowniczek.

wszystkim innym grupom, w konkurencji o pozornie niewystarczające zasoby. Międzyczasie, większość bogactw zagarniana jest przez klasy posiadające lub sprawujące władzę. Przedstawiciele tych klas kontrolują zasoby i podejmują decyzje, które finansowo ich faworyzują, oraz powielają kapitalizm.

Opresyjne społeczeństwa są tak zorganizowane, by utrwać ten status quo. Niektóre grupy ludzi szkoli się, by funkcjonowali w roli agentów owych opresji w stosunku do grup opresjonowanych (mówimy o nich, że przyjmują rolę opresora). Zasady postępowania opresyjnych społeczeństw wyzyskują i uciskają ogromną większość ludzi na naszej Ziemi. Większości odmawia się dostępu do zasobów i władzy społecznej. Uważani są za mniej inteligentnych i traktowani jako mniej wartościowi, niż ci u władzy.

Gdy jesteśmy przedmiotem opresji, zaczynamy wierzyć w przekazy opresji (internalizujemy je). Czujemy, że nie jesteśmy wystarczająco sprawni, bądź nie mamy wystarczającej siły, by przeciwstawić się autorytetom lub angażować się w role przywódcze w społeczeństwie. Bywa, że osoby aktywnie przeciwstawiające się opresji kwalifikowane są jako chorzy psychicznie, bądź kończą w systemie więziennym. Jesteśmy między sobą podzieleni, często odczuwamy brak zaufania i rywalizujemy ze swoimi naturalnymi sojusznikami.

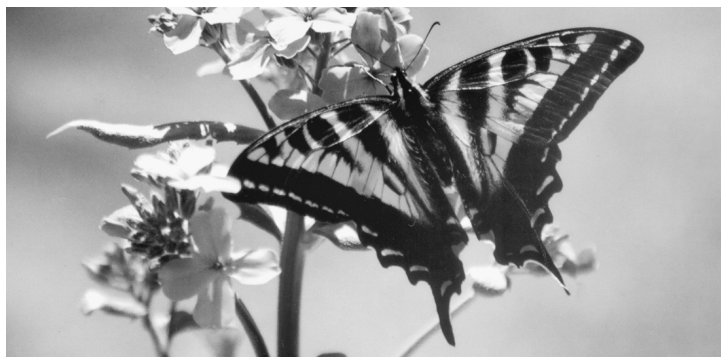
Niektórych z nas wabi możliwość współpracowania z opresyjnym systemem społecznym. Żywimy nadzieję, że podzieli się z nami bogactwem lub zdobędziemy w nim odpowiedni status. Wierzymy, że pojedyncze osoby mogą wymknąć się opresji oraz że ci, którzy „nie odnoszą sukcesu” są nic nie warci.



Wielu z nas przeżywa zniechęcenie, gdy nasz wysiłek, by wprowadzać zmianę spotyka się z brakiem sukcesów. Gdy czujemy zniechęcenie i bezsilność oraz uważamy się za mniej inteligentnych od innych, trudno być zmotywowanym do walczenia o zmiany. Czujemy się pozostawieni sobie samym i nie widzimy zbieżności swoich interesów z interesami innych. Podzieleni przez opresję nie widzimy, że naszym wspólnym interesem jest sprawiedliwa i zrównoważona przyszłość.

Kapitalizm polega na mechanizmach opresji, by utrzymywać podziały między ludźmi. Sprzyja również niektórym założeniom, które doprowadziły do zniszczenia środowiska naturalnego. Wśród nich są założenia: (1) że wzrost gospodarczy jest niezbędny, (2) że kapitalizm jest najlepszym oraz jedynym możliwym systemem, oraz (3) że wszystkie problemy, w tym kryzys środowiska naturalnego, da się rozwiązać poprzez sprawienie, że „rozwiązania” staną się opłacalne dla korporacji i klas rządzących.

Założenia te są nieświadomie przyjmowane ponieważ są tak głęboko zakorzenione w wielu współczesnych kulturach. Rzucenie im wyzwania jest ważną częścią naszej pracy.



BETH CRUISE



## *Utrata więzi*

Ponad połowa ludności naszej Ziemi żyje obecnie w środowiskach miejskich. Opresja, beton oraz mury oddzielają nas od siebie nawzajem, oraz od innych form życia. Choć nasze życie zależy od wzajemnych powiązań wewnątrz naszego ekosystemu, trudno nam zauważać więzy, jakie nas łączą z innymi gatunkami.

Niektórym rdzennym mieszkańcom i społecznościom wiejskim udało się utrzymać swoje więzy ze światem naturalnym, rozumieć współ-powiązania istniejące pomiędzy wszystkimi gatunkami i swoje powiązania z Ziemią. Ale wielu z nas straciło tę zdolność.

Na skutek szkód (w tym opresji) spowodowanych życiem we współczesnych społecznościach, trudno nam zauważać w jakim stopniu nasze zachowanie uszkadza innych ludzi, różne formy życia, oraz otoczenie naturalne. Pozostajemy nieświadomi nawet w obliczu faktów stanowiących dowody.

Dla wielu z nas, stawienie czoła temu, co się dzieje z nami i ze środowiskiem jest tak przerażające i tak przytłaczające, że wprawia to nas w stan odrętwienia. Odwracamy się od myślenia o faktach i nie angażujemy się w sprawy, które są do rozwiązania.

Możemy zmierzyć się z rzeczywistością, która nas otacza i odzyskać powiązania, jakie mamy z wszelkimi formami życia. Musimy pomagać sobie nawzajem i słuchać, jak inni wyrażają swoją rozpacz, lęk i gniew. Uczucia te, zanim je uwolnimy, stoją na przeszkodzie przed stawieniem czoła tym tematom oraz zaangażowaniem się w nie.

Musimy się spotykać w ten sposób z dużą liczbą ludzi i wspierać ich w ich walkach, oraz w naszym wspólnym mierzeniu się z kryzysem ekologicznym.

### ***Rola rasizmu, ludobójstwa Rdzennych mieszkańców, klasizmu i seksizmu***

Degradacja środowiska naturalnego zagraża wszystkim. Dla niektórych populacji, jednak, jej efekty są groźniejsze i nadchodzą szybciej, niż dla innych. Ludność z narodów pierwszej linii była niszczone przez kolonializm, ludobójstwo i imperializm przez długie okresy. Oni też silniej odczuwają efekty zanieczyszczenia, zmian klimatu oraz innych form degradacji środowiska. Ich ziemie są wysypiskiem dla toksyn i odpadów produkowanych przez świat, w tym odpadów pozostających po wojnach.

Ludziom żyjącym w narodach pierwszej linii powszechnie brakuje środków, aby mogli się wyprowadzić ze szkodliwych terenów (w najlepszym przypadku jest to rozwiązanie tymczasowe) lub przystosować się do szkód spowodowanych przez zmiany klimatu.

Globalnie dominujące, w większym stopniu uprzemysłowione narody (które kolonizowały, dominowały i wyciskowały inne narody) zużywają najwięcej zasobów. Wydalają najwięcej dwutlenki węgla do atmosfery i w największym stopniu przyczynili się do zanieczyszczenia Ziemi. To jasne, że są odpowiedzialne za nadchodzącą katastrofę.

Wiele z tych narodów stawia jednak opór przed zaprzestaniem tego rodzaju szkodliwych praktyk. Także odmawiają zadośćuczynienia szkodom, jakie ich polityki wyrządziły narodom pierwszej

linii—narodom, które w o wiele mniejszym stopniu przyczyniły się do zmian klimatu.

Niektórzy ludzie z narodów dominujących wciąż ignorują efekty kryzysu ekologicznego i zaprzeczają, że w ogóle istnieje.

Główny nurt ruchów ekologicznych w globalnie dominujących państwach na ogół marginalizuje perspektywę i głos ludzi z narodów i społeczności pierwszej linii, lub nawet ich wyklucza. Rasizm i klasizm, którym nikt się nie przeciwstawia w tym ruchu sprawiają, że jest on niegościnnie wobec tych populacji. W ostatnich latach ruch ekologiczny stara się ten problem rozwiązać, ale wysiłki posuwają się powoli, ponieważ jego uczestnicy nie przyjrzeni się jeszcze swojej roli w tych opresjach i nie wykonali niezbędnej pracy, by się uzdrowić.

W narodach pierwszej linii kobiety są bardziej obciążone zmianami klimatycznymi. Kobiety są szczególnie narażone, ponieważ by przetrwać polegają na zasobach naturalnych i brakuje im infrastruktury, by odpowiednio zadbać o własne i rodzin utrzymanie. Susze, powodzie i nieprzewidywalne temperatury sprawiają, że życie jest niezwykle trudne dla kobiet, na których leży odpowiedzialność za wyżywienie, dostarczenie wody i paliwa do gotowania dla swoich rodzin. Kobiety także ponoszą główną odpowiedzialność za opiekę nad dziećmi i starszymi osobami—dwoma innymi wyjątkowo narażonymi grupami.

W obecnym historycznym punkcie zwrotnym, gdy ludzkość podejmuje decyzje o naszej przyszłości na Ziemi, kobiety mają do zaoferowania unikalny

i niezwykle ważny punkt widzenia. To prawda, że kobiety przyjmują role liderek w ruchach ekologicznych, ale rasizm i seksizm oraz towarzyszący im brak szacunku dla kobiecego myślenia nie zostały jeszcze wyeliminowane. Należy je ujawniać i się do nich odnosić, aby kobiety mogły pełnić swoją rolę w sposób pełny.



MATT WEATHERFORD

## CO MOŻEMY ROBIĆ, ABY PRZECIWDZIAŁAĆ OPRESJI I JEJ EFEKTOM

*Osoby pochodzące z narodowości i kultur, które dominują na świecie, mogą podjąć następujące działania:*

- Zwiększać świadomość tego, jaka była historia destrukcji środowiska naturalnego oraz kradzieży i eksploatacji bogactw naturalnych, oraz jak te zjawiska niszczą narody i społeczności pierwszej linii.
- Uczyć się o nierównomiernym efekcie zanieczyszczeń i zmian klimatycznych, zarówno globalnie jak i lokalnie.
- Dowiadywać się o działaniach, których rdzenne społeczności i organizacje sprawiedliwości ekologicznej już się podejmują, oraz wspierać te działania.
- Zmuszać władze w państwach, w których żyjemy do uznania, jak niszczące są skutki opresji dla narodowości i społeczności pierwszej linii i jak nikłymi one dysponują zasobami.
- Pracować nad uzdrowieniem siebie z krzywdzących wzorców emocjonalnych spowodowanych rasizmem, klasizmem oraz innymi opresjami, by ich nie przenosić do ruchów ekologicznych oraz szerszego społeczeństwa.
- Zachęcać do bycia liderami osoby z narodowości i społeczności pierwszej linii, oraz podążać za ich przywództwem.
- Zmieniać organizacyjne struktury, polityki i procedury a także kultury organizacji pracujących nad sprawiedliwym i zrównoważonymi społeczeństwem

tak, aby były one bardziej otwarte i włączały w swoje działania osoby z narodowości i społeczności pierwszej linii.

- Budować sojusze z innymi osobami pracującymi nad zakończeniem dewastacji środowiska naturalnego i zmianami klimatycznymi.

*Osoby, które pochodzą z narodowości i kultur pierwszej linii mogą podjąć następujące działania:*

- Pogłębiać świadomość historii destrukcji środowiska naturalnego w społecznościach i narodach pierwszej linii (zarówno własnych, jak i innych).

- Działać na rzecz dobrych polityk w tych narodach i społecznościach.

- Domagać się globalnego, narodowego i lokalnego wsparcia, by naprawić destrukcję doznawaną przez społeczności i narody pierwszej linii.

- Zauważać i pracować nad uzdrowieniem niszczących wzorców które nosimy, spowodowanych zinternalizowanym rasizmem, klasyzmem i innymi opresjami.

- Szukać jedności wewnątrz własnej grupy oraz jedności z innymi grupami opresjonowanych i wykorzystywanych osób.

- Głośno wyrażać swoje zdanie i wytrwale zwiększać wkład w działania ruchów na rzecz ochrony środowiska.

- Wszędzie być liderami.

- Budować sojusze z innymi osobami pracującymi na rzecz zakończenia dewastacji środowiska naturalnego i zmianami klimatycznymi.

Każda osoba i każda grupa, zarówno w rolach opresorów jak i podlegający opresji, potrzebują pracy nad własnym uzdrowieniem. Osoby w obu rolach często muszą najpierw spotykać się osobno, we własnych grupach. Gdy zacznie się proces uzdrowienia, będziemy w stanie razem się spotykać, komunikować oraz rozwijać wspólny program działania.

Wiele z nas się już zaangażowało w tę pracę i coraz więcej ludzi do nas dołącza. Możemy doprowadzić do niezbędnych zmian, a nasza praca nad własnym uzdrowieniem jest fundamentem do osiągnięcia tego celu.



LYNDALL KATZ

# JAK WAŻNE JEST UZDRAWIANIE WŁASNYCH RAN

## *Wprowadzenie*

Potrzebujemy pracować nad ranami, które uczynione były każdej osobie poprzez opresje, odizolowanie od innych i strach. Kiedy to zrobimy, będziemy bardziej świadomi wielu aspektów kryzysu środowiska naturalnego. Znajdziemy sposoby na to, by rozpocząć i podtrzymać wspólne działania, których potrzebujemy, aby przeciwstawić się temu kryzysowi i zakończyć go, by zbudować sprawiedliwy świat. To właśnie robimy w projekcie *Zachowania Wszelkiego Życia*.

*Zachowanie Wszelkiego Życia* postrzega istoty ludzkie jako z natury inteligentne, współpracujące i dobre. Uważamy, że to naturalne dla ludzi, aby mieć dobre relacje z innymi ludźmi, przenikliwie myśleć, działać mądrze i efektywnie, cieszyć się życiem oraz chronić i dbać o środowisko naturalne.

Wierzimy, że każdy człowiek współpracuje z innymi, chyba że przeszkadzają mu w tym emocjonalne zranienia. Wtedy naturalne ludzkie zachowania zastępują negatywne uczucia i niepowodzenia w komunikacji i współpracy.

Te „wzorce urazowe”<sup>7</sup> są bliźniami po fizycznych bądź emocjonalnych zranieniach, wiele z nich wydarzyło się w dzieciństwie (a niektóre przechodzą z pokolenia na pokolenie) i nigdy nie zostało w pełni wyleczonych. Mamy tendencję do ponownego odgrywania ich, gdy coś w teraźniejszości przypomina nam wcześniejsze sytuacje urazowe.

---

<sup>7</sup> Wzorce urazowe są sztywnymi „myślami”, zachowaniami oraz uczuciami, które są pozostałością po niewyleczonych bolesnych doświadczeniach.



Wpływ tych doświadczeń mógł być zniwelowany szybko i trwale wtedy, gdy się wydarzały, poprzez naturalne sposoby odreagowania emocji (na przykład przez płkanie, śmianie się czy drzenie). Po emocjonalnym uwolnieniu<sup>8</sup> osoba może jaśniej myśleć i zrozumieć, na czym naprawdę polegało urazowe doświadczenie.

Ograniczenia w okazywaniu i uwalnianiu emocji są wbudowane w wiele współczesnych kultur i były nam w sposób bezwzględny narzucane, gdy byliśmy dziećmi (powtarzano nam: „nie płacz”, „zachowuj się jak dorosły”, itp.). To przeszkadzało w uzdrawianiu naszych ran, czasem uniemożliwiając ten proces, prowadząc do kumulowania się urazów, napięć i sztywnych wzorców zachowań.

W efekcie, gdy już jesteśmy dorośli, w znacznej mierze zatracamy swoją pierwotną umiejętność budowania dobrych relacji z innymi, radowania się życiem oraz myślenia i działania wbrew trudnym sytuacjom. Także znacznie utrudnione jest kolektywne budowanie takiego społeczeństwa, które wspierałoby wzajemną współpracę oraz szacunek do środowiska naturalnego.

Możemy jednak odzyskać naturalną (istniejącą u maleńkich dzieci) umiejętność uzdrawiania swoich ran. Aby tak się stało potrzebna jest osoba słuchająca i wspomagająca, która jest szczerze zainteresowana tym, co mówimy, która zachowuje spokój, gdy zmagamy się z naszymi trudnościami i która rozumie, jak przebiega proces uwolnienia emocji.

---

<sup>8</sup>Uwolnienie (emocjonalne)—nazywane odreagowaniem emocjonalnym we Wzajemnym Pomaganiu—jest procesem nieodłącznie ludzkim prowadzącym do uzdrowienia krzywdy emocjonalnej wyrządzonej przez urazowe doświadczenia. Zewnętrznymi oznakami tego procesu to m.in. drzenie, śmiech, ożywione opowiadanie oraz wyrażanie złości.

Musimy uwolnić nasze umysły od skumulowanych lęków, izolowania się, a także poczucia bezsilności i zniechęcenia. Bez tego będzie trudno efektywnie działać w kierunku rozwiązywania kryzysu klimatycznego.

### *Uwalnianie się od wpływów opresji*

Wiele naszych skumulowanych zranień ma swoje źródło w opresjach społecznych (takich jak na przykład rasizm, klasizm czy seksizm).

Każda dorosła osoba żyjąca w każdym współczesnym społeczeństwie była raniona, a mechanizm ranienia sprawia, że sama z czasem może opresjonować innych oraz sama łatwo podlega opresji. Może nawet jednocześnie być w dwóch rolach—opresjonowanego i opresjonującego, na przykład może działać seksistowsko, a jednocześnie być osobą opresjonowaną przez rasizm.

Opresja nie jest ani czymś naturalnym, ani czymś nieuchronnym. Ona powstaje i wpływa na ludzkie działania tylko poprzez nabyte wzorce urazowe.

Żadna istota ludzka nigdy nie chciałaby opresjonować innego człowieka, gdyby nie zostały w niej „zapisane” wcześniej wzorce urazowe.

Żadna istota ludzka nigdy nie poddałaby się opresji, gdyby nie zostały w niej „zapisane” wzorce urazowe poddawania się.

Tak „zapisane” wzorce urazowe powodują, że zaczynamy zachowywać się opresyjnie.

Opresje są także uwewnętrzniane i wtedy przekazujemy je innym osobom w naszej grupie.

Leczenie ran spowodowanych przez rasizm czy inne opresje staje się możliwe poprzez proces uwalniania emocji spowodowanych opresją.

Rozpoczęcie procesu zdrowienia zwiększa naszą siłę oddziaływania i możemy wspólnie działać w kierunku wyeliminowania opresji z różnych instytucji społecznych.

Zranienia spowodowane opresją mogą przybierać różne formy.

*Po pierwsze, osoby które są przez społeczeństwo obsadzone w roli „agentów” lub „nośników” opresji są także ranieni, w efekcie mają skażone umysły i dusze.*

Nikt nie rodzi się z urazami rasizmu, klasizmu czy seksizmu. Wszystkie opresyjne zachowania są rezultatem wcześniejszego złego traktowania.

Osoby, które działają jako „agenci/agentki” instytucjonalnej opresji są ranione, by móc odgrywać swoje role. Ludzie, którzy są w opresyjnych rolach nie mają lepszego życia w jakimkolwiek ludzkim sensie (choć często czerpią z opresji materialne korzyści).

Marginalna część ludzkości są opresorami w trzech głównych opresjach: rasizmu, opresji ludności rdzennych oraz klasizmu, tzn. są ich „agentami”. Te opresje dominują na świecie i uszkadzają każdą osobę, każdą formę życia, nasze społeczeństwa i środowisko naturalne.

Opresja, która przejawia się w dominacji mężczyzn wspiera i wzmacnia pozostałe opresje. Mężczyźni (choć nie rodzą się takimi) są przez społeczeństwo nominowani i uczeni do odgrywania roli „egzekutorów”.

*Druga forma zranienia poprzez opresję dotyczy grup, które są poddane opresji (na przykład poprzez rasizm, klasizm, seksizm czy opresję ludności rdzennej). Ludzie poddani opresjom są systematycznie pozbawiani zasobów i poddawani różnym formom przemocy. Są traktowani jako gorsi, mniej inteligentni, mający mniej możliwości, a także potrzebujący kontroli i przewodzenia przez inne dominujące grupy.*

Ludzie, którzy są opresjonowani poprzez rasizm, ludzie biedni oraz przedstawiciele klasy robotniczej, są wykorzystywani w pracy, która wykonują, otrzymują nieadekwatną zapłatę za swoją pracę i są pozbawieni wsparcia społecznego. W opresjonowanych społeczeństwach ziemia i surowce naturalne są postrzegane jako bardziej wartościowe niż ludzie, którzy są zabijani czy usuwani ze swoich ziem. Rany zadane przez te opresje mogą trwać przez wiele pokoleń.

*Trzecia forma zranienia polega na zniekształceniu obrazu siebie grupy opresjonowanej. Grupy te zaczynają traktować opresyjne informacje na swój temat jako prawdę o sobie i zaczynają wierzyć w dezinformacje, które są o grupie i jej członkach rozpowszechniane. To może owocować traktowaniem siebie i innych osób w grupie w sposób podobny do tego, w jaki traktują ich opresorzy. Wzajemne Wspomaganie nazywa to uwewnętrzną (zinternalizowaną) opresją<sup>9</sup>.*

---

<sup>9</sup> Zinternalizowana opresja przejawia się fałszywymi i krzywdzącymi postawami wobec siebie lub wobec własnej grupy społecznej. Pierwotnie te postawy zostały narzucone w formie opresji, z zewnątrz, a następnie w nie uwierzono i przyjęto jako własne (do momentu, w którym nastąpi proces wyzdrowienia).

Niektórzy z nas mogą odrzucać te kłamstwa, ale wciąż trudno nam uwierzyć, że my i nasza grupa nie jesteśmy gorsi. Na przykład, ludzie podlegający rasizmowi w efekcie zaczynają deprecjonować siebie i traktować zarówno samych siebie jak i siebie nawzajem jako mniej ważnych. Mogą też używać wobec siebie przemocy w sposób, w jaki historycznie była stosowana wobec nich.

Wszystkie te trzy formy zniszczeń mogą być „uzdrowione”, gdy mamy możliwość być wysłuchanym i wspieranym w odreagowaniu naszych skumulowanych urazów. Wtedy też pojawia się szansa na realną współpracę, wykraczającą poza linie opresji.

### *Zdrowienie z poczucia zniechęcenia i gniewu*

Opresja często owocuje poczuciem bezsilności i zniechęcenia. Opresyjne społeczeństwa tak oddziałują, aby ich członkowie dopasowywali się do sytuacji, raczej niż starali się ją zmieniać. Mówią nam, że zwykli ludzie nie nadają się do przewodzenia, że powinni zostawić ważne sprawy władzom. Większość ludzi ma poczucie, że nie są wystarczająco mądrzy, by móc zrozumieć problematykę zmian klimatu. Czują się zbyt mali i nieważni, by mogli mieć tu jakiś wpływ.

Każdy i każda z nas wielokrotnie próbowaliśmy dokonać zmian w swoim życiu, choć postępowaliśmy po omacku i nie mieliśmy wystarczających zasobów, by być skutecznym. Efektem tego rodzaju doświadczeń, charakterystycznych dla opresyjnego społeczeństwa, jest dogłębne poczucie bezsilności. Choć ograniczenie te nie jest realne, uczucie te przeszkadza nam jasno myśleć na temat kryzysu ekologicznego i podejmować systematyczny wysiłek, by działać na rzecz zmian.

Poczucie siły i nadziei możemy odzyskać – a w konsekwencji dołączyć do innych działających na rzecz zmiany – jeśli ktoś nas wysłucha, gdy opowiadamy o swoim zniechęceniu.

Potrzebujemy także moc opowiedzieć o rozpacz, jaką w naturalny sposób przeżywamy w związku z ogromem zniszczeń naszej planety i jej form życia, które powstały z naszym udziałem, co ludzkość utraciła, oraz ile gatunków zwierząt i roślin wyginęło lub jest zagrożonych wyginięciem.

Gdy ogarnia nas tak wielka rozpacz, życie sprawia wrażenie strasznego i bezsensownego. Trudno jest zobaczyć, że nie wszystko jest jeszcze stracone. Ta rozpacz utrudnia nam widzenie przyszłych możliwości a odreagowanie jej może nam pozwolić działać na rzecz zmiany.

### *Jak to wpływa na aktywistów*

Wiele istotnych zmian społecznych zostało już poczynionych przez ludzi, którzy wyrażali swój protest oraz łączyli się wokół wspólnych żądań. My, aktywiści ochrony środowiska, możemy być z tego dumni. Osiągnęliśmy wiele istotnych celów. Ale codzienne wyzwania pracy i działalności często przysłaniają nasze sukcesy i osiągnięcia i o nich zapominamy. Musimy się mierzyć z bardzo silnym oporem; jesteśmy atakowani na każdy możliwy sposób. Liderzy zmiany i organizacje są często atakowani. Powoływani są opłacani eksperci, którzy kłamią. Media zalewane są tymi kłamstwami. Stajemy przeciw siłom, które mają do swojej dyspozycji olbrzymie zyski, dające im możliwość utrzymywania status quo.

Jako aktywiści ochrony środowiska głęboko troszczymy się o Ziemię, jej mieszkańców i swoją pracę na ich rzecz. Jednocześnie działamy pod olbrzymią presją. Pracujemy nad nadzwyczajnie ważnymi celami i mamy ograniczenia czasowe, których nie możemy ignorować. To jest bardzo obciążające.

Staramy się działać pomimo zniechęcenia, które nas ogarnia oraz uczuciu rozpacz. Jeśli się jednak nie zajmiemy tymi uczuciami, wielu z nas rezygnuje z bycia aktywistami, „wypalamy” się. Krytykujemy się wzajemnie, złościmy i działamy przeciw sobie.

Siła ruchu zależy od tego, jak silne i zdrowe są związki między jego członkami. Jeśli relacje są pozytywne, możemy skupiać się na problemach gdy powstają, przewycięzać je i działać dalej. By pokonywać wyzwania związane ze zmianami klimatu, potrzebujemy mocnego systemu wsparcia.

Jeśli posiadamy sieć wspierających ludzi, którzy nam pomagają odreagowywać urazowe uczucia, możemy pozostać zjednoczeni, pełni nadziei, życzliwi, radośni i zaangażowani. Ludzie będą to odbierać jako przeciwieństwo odrętwienia i zniechęcenia i będzie to zachęcało ich do dołączenia do nas. Praktyczne narzędzia projektu *Zachowania Wszelkiego Życia* mogą nam w tym pomóc.



STEVE BANBURY

## **ZACHOWANIE WSZELKIEGO ŻYCIA (ZWŻ) : NARZĘDZIA PRACY**

Leczenie się z urazów związanych z opresją lub innymi niszczącymi zachowaniami nie jest ani łatwe, ani szybkie. Wielu z nas się temu opiera. Czujemy, że odnieśliśmy sukces w życiu tylko dlatego, że nie pokazywaliśmy, jak bardzo byliśmy zranieni. Możemy czuć się zakłopotani swoimi uczuciami. Możemy czuć, że przyjrzenie się swoim doświadczeniom i poczucie ich raz jeszcze jest nie do zniesienia. Wynika to prawdopodobnie z tego, że nie mieliśmy nigdy możliwości mówić o swoich doświadczeniach, bądź spotykaliśmy się ze złym traktowaniem, gdy próbowaliśmy opowiadać.

Być może przetrwaliśmy, ponieważ nauczyliśmy się wygłuszać swoje uczucia i zaakceptowaliśmy, że już nic się nie zmieni. Jednak w ZWŻ sprawdziliśmy, że jest możliwe, aby wyleczyć swoje rany.

### ***Sesje Wzajemnego Pomagania (WP) w ZWŻ***

Podstawowym narzędziem ZWŻ jest zaangażowane słuchanie, które wspiera nas w przyjrzeniu się przeszłym wydarzeniom oraz uwolnieniu bolesnych uczuć.

Sesje słuchania, zwane również sesjami Wzajemnego Pomagania (WP) mogą być wykorzystywane przez każdego, kto chce uwolnić się od uczuć, które pozostawiła po sobie opresja oraz inne trudne sytuacje. Mogą być wykorzystywane przez każdą osobę, która chce w pełni uleczyć się z urazów, oraz powrócić do pełnej inicjatywy i korzystania z inteligencji.



Sesja Wzajemnego Pomagania to uważne słuchanie się na zmianę dwóch osób. Jak widać, bardzo łatwo jest zacząć! Można rozpocząć z kimś, z kim się pracuje lub z partnerem/żonę czy z przyjacielem.

Umówcie się, że będziecie na zmianę się słuchać, bez przerywania sobie wzajemnie, każde przez taką samą ilość czasu. Ustalcie długość sesji, a następnie zdecydujcie, kto pierwszy będzie mówił. Ta osoba może mówić o czymkolwiek zechce (z zastrzeżeniem, że nie można oskarżać i krytykować osoby słuchającej ani innych osób, które oboje znacie).

Osobę mówiącą nazywamy „Korzystającym”. O osobie słuchającej mówimy „Pomagający”. Pomagający „daje uwagę” i stara się w pełni zrozumieć osobę, której słucha. Nie przerywa, nie daje rad, nie komentuje, nie opowiada o swoich podobnych doświadczeniach, ani o uczuciach, jakie opowieść w nim/niej wywołuje. Pomagający pomaga korzystającemu zwrócić i zatrzymać uwagę przy trudnych i bolesnych doświadczeniach z przeszłości (albo przy dobrych wspomnieniach—o ile pomaga to korzystającemu zobaczyć, że nie cała przeszłość była bolesna). Robi to w taki sposób, aby pomóc poczuć emocje i je uwolnić.

Po ustalonym czasie korzystający staje się pomagającym, a ten kto wcześniej słuchał teraz mówi. To właśnie oznacza termin sesja „wzajemnego” pomagania.

W procesie tym ważna jest zasada poufności. Ustalcie, że cokolwiek mówi któraś z osób w roli korzystającego, nie będzie to powtarzane ani przywoływane przez pomagającego poza czasem sesji. To pomaga zbudować poczucie bezpieczeństwa podczas sesji.

Sesja wzajemnego pomagania może być tak długa, lub tak krótka, jak chcecie. Nawet kilka minut wysłuchania może zrobić bardzo dużą różnicę w tym, jak funkcjonujesz i myślisz. Ale jeśli macie dla siebie godzinę czasu, to jeszcze lepiej. Używajcie czasomierza, aby równo dzielić czas między siebie.

Wymieniacie się jedynie czasem i uwagą—więc ta wymiana dostępna jest praktycznie wszystkim. A im dłużej praktykujesz, tym proces staje się efektywniejszy.



LISA VOSS

## *Grupy wsparcia ZWŻ*

Również dobrze sprawdza się wzajemne słuchanie w grupie. Dzielicie wtedy czas tak, aby każdy był wysłuchany przez resztę. W ZWŻ nazywamy takie grupy „grupami wsparcia”. Każda z osób ma do dyspozycji tyle samo czasu, podczas gdy reszta grupy jej słucha.

W grupie wsparcia jedna osoba przyjmuje na siebie rolę lidera. Lider/ka pomaga określić czas spotkania i kolejność korzystających. Dbą również o to, aby nikt nikomu nie przerywał.

Lider/ka może aktywnie wspierać korzystającą osobę—zachęcając ją do mówienia podczas jej tury oraz wspierając proces uwalniania trudnych emocji. Lider/ka może również przypomnieć grupie o tym, jak ważna jest zasada poufności i zadbać, aby grupa ustaliła termin kolejnego spotkania, itp.

Cztery do ośmiu osób to najlepsza liczebność takiej grupy.

Grupa może spotykać się tak często, jak życzą sobie jej członkowie.

Jeśli osoby w grupie pochodzą z podobnego środowiska, to warto poświęcić czas na to, co lubicie w swoim pochodzeniu (np. w byciu kobietą, osobą z danej grupy etnicznej, młodą osobą czy też aktywistką); na to, co jest w tym trudnego, oraz na to, co chciałybyście, żeby inne osoby o was wiedziały.

Po wysłuchaniu wszystkich osób, spotkanie można zakończyć podsumowaniem, co każdej z uczestniczących osób podobało się w spotkaniu i na co się cieszy po spotkaniu.

*Co może się wydarzyć w trakcie sesji Wzajemnego Pomagania lub spotkania grupy wsparcia?*

Bycie słuchanym z uwagą, zaangażowaniem i szacunkiem, o tym jak opresje i nierówności obecne w naszym społeczeństwie miały wpływ na nasze życie rozpoczyna proces leczenia się z przeszłych trudnych doświadczeń. Osoba pomagająca może zadawać korzystającej następujące pytania:

„Co kochałaś w otaczającym cię świecie przyrody, gdy byłaś mała?”

„Jakie miałaś ulubione miejsce przyrodnicze?”

„Jakie jest twoje najwcześniejsze wspomnienie związane z grupą opresjonowaną, do której przynależysz?”

„W jaki sposób opresja wpłynęła na twoje życie?”

„Kiedy byłaś dumna z siebie, że wyraziłaś swoje zdanie w obliczu niesprawiedliwości?”

„Opowiedz, kiedy po raz pierwszy zdałaś sobie sprawę z tego, że ludzie są gorzej traktowani ze względu na kolor skóry lub pochodzenie klasowe?”

„Jakie sytuacje z twojego dzieciństwa pozostawiły tobie poczucie bezradności i braku nadziei, że zmiana na lepsze jest możliwa?”

„Opowiedz o jednym ze swoich sukcesów”

„Jakie masz najwcześniejsze wspomnienia z poczucia izolacji od innych ludzi?”

„Jakie są twoje najwcześniejsze wspomnienia z poczucia bycia lepszą od innych i poczucia, że ci się należy?”

„Opowiedz historię swojego życia”.

Osoba korzystająca może też sama wybrać, o czym chce mówić. Może w swój własny sposób zmierzyć się z tematem klimatu, ekologii, nierówności społecznych, społeczeństwa, itd.

Leczenie rozpoczyna się, gdy zaczynamy mówić do osób, które nas uważnie słuchają i poświęcają nam całą swoją uwagę: o swoim życiu, o bieżącej sytuacji, o tym jak nierówności wpłynęły na nasze życie i na środowisko naturalne. W wyniku tego procesu odzyskujemy pełnię sił oraz poczucie głębszego związku z innymi i ze środowiskiem naturalnym.

Wszystkie emocjonalne efekty życia w społeczeństwie, gdzie panują nierówności mogą być wyleczone, a jasne spojrzenie odzyskane, o ile tylko poświęcimy temu odpowiednio dużo czasu, uwagi i zrozumienia.

Sesje ZWŻ mają na celu przede wszystkim dobro osób korzystających. Podejście pomagającego oraz jego/jej uwaga stwarza bezpieczną atmosferę, od której zależy w jakim stopniu korzystający się otworzy i będzie się dzielił refleksją na swój temat. Jako pomagająca osoba będziesz najbardziej pomocna, słuchając z szacunkiem i prawdziwym zainteresowaniem. Słuchając pamiętaj, że osoba korzystająca jest osobą pełną siły i inteligencji, kochającą i z potencjałem do zmiany.

Twoja uwaga powinna być skupiona na osobie korzystającej. Wszelkie twoje reakcje emocjonalne na opowiedziane historie i twoje własne wspomnienia podobnych sytuacji zatrzymaj dla siebie. Nie analizuj, nie interpretuj ani nie doradzaj. W zrelaksowany sposób możesz upewniać osobę korzystającą o tym, że

wierzysz w nią/niego oraz w ważność procesu, który zachodzi podczas sesji.

Nauczono nas wcześniej, że jeśli ktoś dzieli się z nami swoimi trudnościami, to powinniśmy próbować rozwiązywać problem. Pomocą w tym, aby opanować ten nawyk jest mówić mało, albo nic. Będziesz zdzwiona, jak dobrze osoba korzystająca wykorzysta samą twoją serdeczną uwagę, bez porad.

Słuchanie kogoś uważnie i z pełnym szacunkiem i okazywanie, że opowieść drugiej osoby ma duże znaczenie, jest ważnym narzędziem przeciwstawiania się opresjom.

Podczas własnej tury, jako osoba korzystająca, być może zaczniesz się śmiać, płakać, pokażesz złość, będziesz się trząść albo ziewać. Te reakcje to naturalne sposoby, jakimi człowiek leczy się z ran pozostawionych przez trudne zdarzenia. Aby uwolnić się spod wpływu opresji i żyć w pełni korzystając ze swojej inteligencji, potrzebujemy w ten sposób pozbywać się emocjonalnych napięć.

Na początku takie reakcje mogą ci się wydawać dziwne, ale uwalnianie uczuć jest oznaką, że jesteś na dobrej drodze do pozbycia się urazów. Po prostu ponownie przeżywasz uczucia z przeszłości – takie jak zakłopotanie, smutek, rozpacz, gniew czy strach – i stopniowo się ich pozbywasz. Zadaniem osoby słuchającej jest okazanie zadowolenia z tego procesu, oraz dalsze słuchanie, spokojne i z zainteresowaniem, co osobie korzystającej pomoże w dalszej ekspresji uczuć.

### *W jaki sposób możesz korzystać ze swojej tury podczas sesji lub grupy wsparcia?*

Możesz rozpocząć swoją turę opowiadając pomagającemu o dobrych rzeczach (dużych lub małych), które ostatnio ci się przydarzyły. To może być piękny zachód słońca, spotkanie z przyjacielem lub rozwiązanie problemu. Taki początek daje szansę na zauważenie, że rzeczy dookoła ciebie dobrze idą. Skupienie się na pozytywnych sprawach jest szczególnie ważne, jeśli odczuwasz zniechęcenie.

Skupianie się tylko na „złych” wiadomościach i dezinformacji powoduje poczucie zniechęcenia. Pod wpływem bolesnych uczuć czasem rzucamy się w wir nadaktywności, czasem opadamy w sparaliżowaną beczynność. Obie reakcje niewiele mają wspólnego z nastawionym na cel i skupionym działaniem potrzebnym do odwrócenia zmian klimatu i odbudowy środowiska naturalnego.

Potem możesz przywołać aktualne wydarzenia, które cię poruszyły. Zauważysz, że opowiadanie o nich, gdy ktoś słucha ale nie daje rad, pozwala zyskać nowe spojrzenie na te wydarzenia. Często się okazuje, że – gdy ktoś cię wysłucha okazując wiarę w ciebie oraz pozwalając ci wyrazić swoje uczucia – sam/a wymyślisz nowe, dobre rozwiązanie swojego problemu.

Użyteczne może być odpowiedzenie sobie na pytania: jakie wcześniejsze doświadczenia przypomina ci sytuacja, o której opowiadasz, albo czy czułaś się już kiedyś w podobny sposób. W prawie wszystkich wypadkach będziesz w stanie odwołać się do sytuacji z przeszłości, które poruszały cię w podobny

sposób. Opowiadanie o tych doświadczeniach z przeszłości oraz uwalnianie bolesnych emocji, które im towarzyszyły pozwoli ci zyskać jaśniejszy obraz bieżących sytuacji. Sesje mogą być również przez siebie wykorzystane do opowiedzenia historii swojego życia, docenienia siebie, przypomnienia sobie sukcesów czy ustanawiania sobie celów.

Na zakończenie sesji, jeśli mówiłaś o rzeczach trudnych poświęć trochę czasu na to, aby nakierować swoją uwagę na coś przyjemnego z otaczającej cię rzeczywistości. Możesz na przykład opowiedzieć, co czeka cię przyjemnego albo o czymś codziennym i niestresującym—np. o ulubionej potrawie czy miejscu, które lubisz.

Sam proces jest prosty i efektywny, ale bycie pomagającym nie zawsze jest takie łatwe. Ponieważ sami w przeszłości nie byliśmy wystarczająco dobrze wysłuchiwanie, to słuchanie innych może nam sprawiać trudność. Ponieważ powstrzymywano nas przed okazywaniem uczuć, czujemy się teraz niezręcznie, gdy ktoś inny je okazuje. Dla osoby korzystającej opowiadanie o sobie może także być na początku wyzwaniem—większość z nas ma niewiele dobrych doświadczeń związanych z próbami podzielenia się z innymi swoimi przeżyciami. A ponieważ wszystkim nam uniemożliwiano wyrażanie swoich uczuć, to teraz ich okazywanie też może stanowić wyzwanie.

Nauczenie się umiejętności słuchania i wspierania innych jest na szczęście proste—podobnie jest z odzyskaniem umiejętności opowiadania o swoich doświadczeniach oraz uwalniania swoich emocji. Spróbuj to zrobić i sprawdź, czy ten proces dla ciebie jest przydatny.



## *Działajmy razem*

Wiele ruchów społecznych na świecie robi świetną i kluczową pracę przeciwdziałając zmianom klimatu i degradacji środowiska naturalnego. Wielu członków *Zachowania Wszelkiego Życia* oraz członków społeczności Wzajemnego Pomagania jest związana z tymi ruchami i wspiera ich działania.

Mamy nadzieję, że pomysły zaprezentowane w tej broszurze pomogą osobom oraz organizacjom ulepszyć relacje, podnieść jakość komunikacji, zwiększyć efekty pracy nad nierównościami (opresjami) w społeczeństwie oraz zwiększyć entuzjazm wszystkich zaangażowanych aktywistów i aktywistek.

Chętnie pozostaniemy z tobą w kontakcie i mamy nadzieję na dalszą, wspólną, pracę.

Aby uzyskać więcej informacji lub znaleźć grupę wzajemnego pomagania blisko miejsca, gdzie mieszkasz napisz do nas na adres:

*Sustaining All Life*, 719 Second Avenue North,  
Seattle, Washington 98109 USA

Adres e-mail: [irc@rc.org](mailto:irc@rc.org)

Nr telefonu +1-206-284-0311

Oto nasza strona internetowa:

<http://www.rc.org/sustainingalllife>



KAYAKTIVISTS • SEATTLE, WASHINGTON, USA • KATIE KAUFFMAN

## SŁOWNICZEK

W ramach Wzajemnego Pomagania (WP) wypracowaliśmy szereg pojęć, oddających specyfikę naszego podejścia.

**Emocjonalne odreagowanie** lub **uwalnianie uczuć** polega na spontanicznym ujawnieniu emocji. Jest naturalnym procesem, który umożliwia emocjonalne leczenie ran wynikłych z przeżytego urazowego doświadczenia. Proces ten wyraża się zewnętrznie poprzez płkanie, drżenie, pocenie się, śmiech, ziewanie, ożywione mówienie i różne formy wyrażania złości.

**Grupa wsparcia** to grupa osób, które spotykają się po to, by się słuchać nawzajem i zachęcać do uwalniania bolesnych emocji, dzieląc czas na to przeznaczony równo między sobą. Grupa wsparcia przeważnie liczy od trzech do ośmiu osób. Mogą ją tworzyć osoby o wspólnych cechach (na przykład osoby pochodzące z Afryki, kobiety, młodzi ludzie) albo osoby interesujące się szczególnym zagadnieniem, takim jak np. zmiany klimatyczne. Skład grupy wsparcia może być także różnorodny.

**Inteligencja** to ludzka zdolność elastycznego reagowania na każdą nową sytuację w sposób nowy i kreatywny. Ta zdolność jest zakłócana przez doświadczenia urazowe, które nie zostały wystarczająco przemyślane, odczute i dzięki dostatecznemu odreagowaniu zaleczone.

**Klasizm** jest ekonomicznym wykorzystywaniem przedstawicieli klasy robotniczej poprzez klasę posiadającą. W społeczeństwie klasowym stanowi on podstawową opresję.

**Korzystający (Korzystająca)** we Wzajemnym Pomaganiu to osoba, która jest słuchana przez innych uczestników sesji wzajemnego pomagania, oraz zachęcana do mówienia i ujawnienia swoich emocji.

**Ludobójstwo** rozumiane jest jako celowa i systematyczna likwidacja pewnej ludzkiej grupy.

**Narodowości pierwszej linii** to grupy etniczne, które są od dawna wyzyskiwane przez kolonializm i imperializm. Przeciw nim stosowane jest ludobójstwo oraz większość grupy jest narażona na rasizm. Narody te są dotykane najwcześniej i najmocniej przez degradację środowiska i zmiany klimatyczne. Jednocześnie, mają najmniej zasobów, aby odpowiednio przed tymi problemami się bronić.

**Opresja** jest jednokierunkowym i systematycznym złym traktowaniem jakiejś grupy ludzi przez społeczeństwo lub inną działającą w imieniu społeczeństwa grupę ludzi. Takie złe potraktowanie jest inicjowane, narzucane i utrwalane zarówno przez obecne w społeczeństwie relacje jak i kulturę.

**Opresja uwewnętrzniona** jest fałszywym i bolesnym zdaniem osoby o niej samej, wynikającym z błędnego nastawienia do samego siebie lub swojej grupy. Najczęściej zostało ono osobie narzucone przez czynniki zewnętrzne, ale potem zostało trwale przez nią przyjęte i zaakceptowane. Postawa ta trwa do momentu, gdy uraz będący jej źródłem nie zostanie wyleczony.

**Opresjonująca grupa** jest grupą ludzi, która została przez społeczeństwo wyznaczona do odgrywania opresyjnych zachowań w stosunku do innej grupy

(na przykład ludzie biali są opresorami w zakresie rasizmu).

**Pomagającym (Pomagającą)** w trakcie sesji wzajemnego pomagania jest osoba słuchająca. Jej zadaniem jest uważne słuchanie i zachęcanie korzystającego do ujawniania emocji, jakie przeżywa.

**Przeformułowanie** jest procesem uwalniania zdolności do myślenia na skutek wyrażenia emocji. Informacje, które uprzednio były „zamrożone” w zapisie urazowym, stają się informacjami dostępnymi i gotowymi do wykorzystania. Zostają ponownie przemyślane wnioski, sformułowane w poprzednich okresach życia, które zostały ograniczone doświadczeniami urazowymi. Przeformułowanie następuje spontanicznie i zależy od stopnia odreagowania emocji związanych z urazowym doświadczeniem.

**Rasizm** jest jednokierunkową i systematyczną dyskryminacją grupy ludzi na podstawie ich cech „rasowych”. Pojęcie „rasowych” zostało ujęte w cudzysłów ponieważ uznajemy, że pomimo różnic kulturowych, społecznych, religijnych i innych, gatunek ludzki obejmuje tylko jedną ludzką rasę i więcej nas łączy niż dzieli.

**Seksizm** jest wymierzonym w kobiety, systematycznym i wzmacnianym przez instytucje społeczne złym ich traktowaniem. Agentami seksizmu, wnoszącymi go do społeczeństwa, są mężczyźni.

**Sesja Wzajemnego Pomagania (WP)** jest podstawową praktyką teorii Wzajemnego Pomagania. Polega ona na wzajemnym kolejnym słuchaniu się i wzajemnym towarzyszeniu sobie w pozbывaniu się

bolesnych emocji wynikających z poprzednich urazów. Pozwala to usunąć skutki przeszłych doświadczeń urazowych i przez to umożliwia ponowne swobodne myślenie w zakresie, który kiedyś zakłócił doznany uraz.

**Spółeczności pierwszej linii** to społeczności dotknięte rasizmem, ludy rdzenne, grupy żyjące w biedzie czy też poddane opresji klasowej. Społeczności te są jako pierwsze i najsilniej dotknięte degradacją środowiska i zmianami klimatycznymi. Jednocześnie różne opresje powodują, że mają najmniej zasobów, aby odpowiednio przed tymi problemami się bronić.

**Spółeczność Wzajemnego Pomagania (WP)** jest siecią ludzi, którzy posługują się WP, aby w pełni odzyskać swoje ludzkie możliwości. Pod tym pojęciem możemy także rozumieć sieć lokalnych grup, w tym grup szkoleniowych i lokalnych społeczności. Uczestnicy Wzajemnego Pomagania chcą także zaangażować wszystkich ludzi we wspólne przedsięwzięcie odzyskania właściwej nam wszystkim zdolności myślenia, człowieczeństwa i pełnego wykorzystania ludzkich możliwości.

**Teoria Wzajemnego Pomagania (WP)** jest dorobkiem doświadczeń osób posługujących się wzajemnym pomaganiem. Teoria pozwala odnieść doświadczenia indywidualne do wcześniej zgromadzonych doświadczeń i wyciągniętych z nich wniosków. Teoria WP kieruje jej praktycznym zastosowaniem. Teoria WP ciągle się rozwija, bazując na obserwacjach w praktyce.

**Wyzwolenie** jest zamiarem i procesem uwalniania samego siebie oraz własnej grupy od narzuconej opresji.

**Wzajemne Pomaganie (WP)** jest teorią i towarzyszącą jej praktyką, którą ludzie w każdym wieku i każdego pochodzenia mogą wykorzystać, aby siebie nawzajem uwolnić od skutków przeżytych doświadczeń urazowych.

**Wzorzec urazowy** lub **zapis urazowy** jest nieelastycznym zestawem myśli, zachowań i uczuć, które stanowią pozostałość po bolesnym doświadczeniu (lub doświadczeniach) i które nie zostały w pełni przemyślane, odczute i odreagowane.

*Zachowanie Wszelkiego Życia – ZWŻ (Sustaining All Life – SAL)* jest projektem międzynarodowej organizacji *International Re-evaluation Counseling Community*. Praktyka ZWŻ wykorzystuje teorię Wzajemnego Pomagania (WP), w tym też sesje *Zachowania Wszelkiego Życia*.

Zapraszamy do zapoznania się z koncepcją Wzajemnego Pomagania, a osoby zainteresowane zapraszamy do włączenia się do Społeczności Wzajemnego Pomagania. Jeśli chcesz więcej informacji lub chcesz skontaktować się z osobą zajmującą się WP i mieszkającą niedaleko, to szukaj ich na naszej stronie internetowej [www.rc.org](http://www.rc.org) lub skontaktuj się z nami bezpośrednio wysyłając maila na adres [ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org) lub zadzwoń pod numer +1 206 284 0311.



DAVID WALLACE



